

Gestion du stress par l'intégration des hémisphères cérébraux

Jean-Pierre Norguet

0498/628.150

<http://jpn.alternatifs.eu>

La kinésiologie est née dans les années 60 en Californie, lorsque le Docteur en chiropraxie George Goodheart et une douzaine de ses collaborateurs ont fondé la kinésiologie appliquée. Tandis que la kinésiologie appliquée était réservée aux docteurs en chiropraxie ou équivalents, le Docteur en chiropraxie John Thie a développé une version grand public appelée « Touch for Health. » Les Docteur en chiropraxie Gordon Stokes et Daniel Whiteside ont intégré au Touch for Health les neurosciences – « Brain Gym, » « Stress Release » – et la morphopsychologie, au sein d'un système appelé « One Brain / Three In One Concepts. »

Dans mon parcours personnel, j'ai d'abord rencontré la kinésiologie appliquée entre les mains de mon ostéopathe. Suite à un accident de voiture, j'avais le dos abîmé et je souffrais d'une perte de mon acuité visuelle. Dès la première séance, il m'a fait quelques tests musculaires, m'a manipulé une vertèbre, et en 24 heures mes douleurs dorsales ont disparu et mon acuité visuelle est réapparue. Depuis lors – c'était en 2001 – je n'ai cessé de m'intéresser à la kinésiologie. J'ai commencé à lire le livre de John Thie sur le Touch for Health, en l'appliquant au choix des huiles essentielles dans le massage. A la faveur d'un burn-out, j'ai pris des séances de Touch for Health et One Brain, qui m'ont en une séance redonné l'énergie et fait disparaître le stress.

La plupart des modalités de kinésiologie existantes se basent sur le Touch for Health. Le Touch for Health intègre aux connaissances de la chiropraxie le modèle de l'énergétique chinoise. Dans ce modèle, l'énergie nous traverse selon des formes appelées « éléments : » bois, terre, métal, eau, feu. Ces formes d'énergie se répartissent autour du corps le long de lignes appelées « méridiens. » L'énergie dans chaque méridien se polarise selon un axe « Yin » ou « Yang » ; les méridiens Yin portent des noms d'organes : foie, rate, poumon, rein, coeur ; les méridiens Yang portent des noms de viscères : vésicule biliaire, estomac, gros intestin, vessie, intestin grêle. A ces méridiens viennent s'ajouter deux méridiens dits « subtils : » maître-coeur et triple réchauffeur, ainsi que deux vaisseaux contrôlant l'énergie des méridiens : conception et gouverneur. D'après la médecine chinoise, un organisme est en bonne santé lorsque l'énergie circule bien au travers des méridiens.

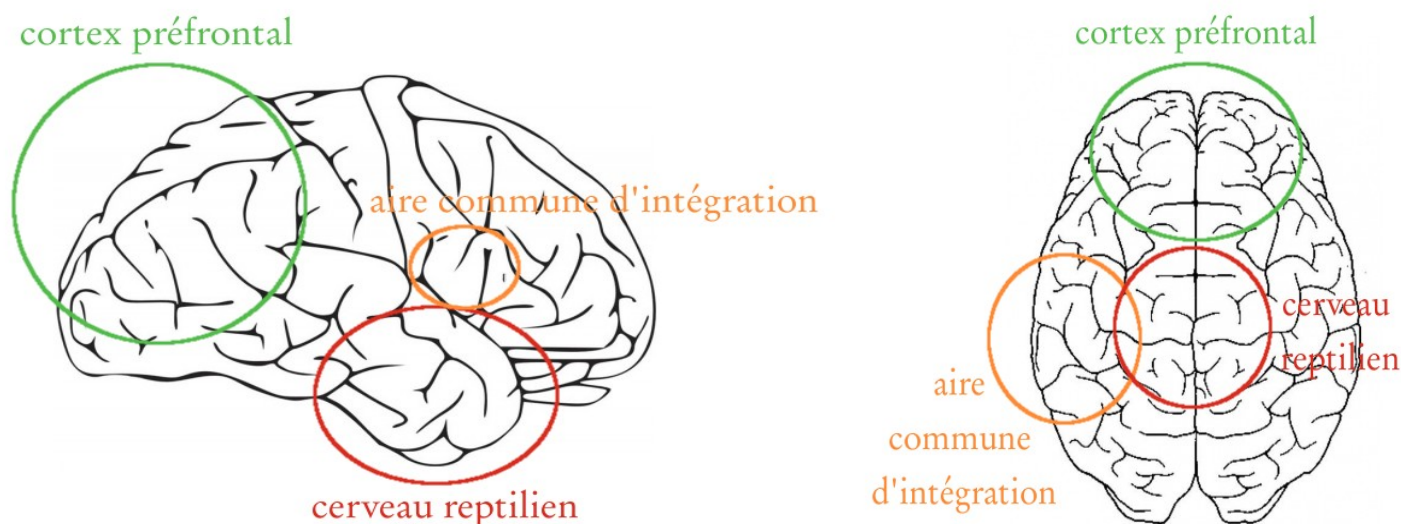
C'est cette circulation d'énergie que visent à rétablir les méthodes dites « énergétiques » dont le Touch for Health fait partie. Pour mesurer la circulation d'énergie dans les méridiens du corps, le Touch for Health teste des muscles indicateurs. En fonction de la réponse de ces muscles, on peut déterminer l'emplacement des blocages et de rétablir la circulation de l'énergie à l'aide de corrections. Les corrections de base peuvent être de trois types : neuro-lymphatiques, neuro-vasculaires et balayages de méridiens. Les points de correction neuro-lymphatiques sont des points situés le long du sternum et de la colonne vertébrale, dont le massage restaure la circulation dans le circuit lymphatique du corps. Les points de correction neuro-vasculaires sont des points de contact légers permettant de stimuler la circulation sanguine. Enfin, le balayage des méridiens, réalisé à courte distance par une main humaine, permet de rétablir la circulation d'énergie à l'intérieur des méridiens.

A chaque état de stress émotionnel correspond une forme de déséquilibre énergétique. L'énergétique chinoise répertorie 5 émotions de base : colère, compassion, tristesse, peur, joie. En fonction de l'émotion ressentie, le cerveau provoque un déséquilibre. Chaque muscle du corps est activé ou désactivé pour permettre au corps de réagir de manière appropriée. Le choix du déséquilibre dépend de l'association entre des événements passés et des douleurs vécues lors de ces événements. Le cerveau se structure ainsi comme une grande base de données enregistrant des événements et des intensités de douleur nécessitant une adaptation. Cette base de données est censée nous protéger des menaces ultérieures, comme une sorte d'apprentissage des dangers de la nature par la douleur et la peur de la douleur. Si cette forme d'apprentissage est adaptée à la nature et aux prédateurs, elle l'est moins au sein de nos sociétés modernes : une adaptation inconsciente à un danger peut ne plus être adaptée à mesure que nous grandissons. Les psychologues parlent alors de « névroses. »

Le test musculaire nous donne un accès privilégié à la source de nos névroses. Il nous suffit de ressentir un événement stressant pour en ressentir aussitôt un changement de tonus musculaire – cf des expressions comme « les bras m'en tombent » ou « j'en ai les jambes coupées. » Cette modification du tonus musculaire est l'expression d'une adaptation du corps, en réaction non pas à l'événement présent, mais à la réaction originelle

enregistrée dans notre base de données cérébrale. Si cette réaction n'est pas adaptée, comme c'est le plus souvent le cas lorsqu'une personne se plaint d'une situation, il est temps de réactualiser le souvenir. Pour ce faire, nous disposons d'un outil appelé « test musculaire de précision » qui va nous permettre de trouver l'âge exact du souvenir, la teneur de la réaction, et le moyen d'équilibrer cette réaction. Une fois la réaction reprogrammée, l'adaptation à l'événement présent devient source d'équilibre plutôt que de déséquilibre.

Procédons à une démonstration. Commençons par ressentir notre tonus musculaire lorsque nous tenons les bras devant nous, légèrement levés par rapport à la position verticale. Lorsque nous pensons à un événement stimulant, nos bras sont forts et se lèvent légèrement. Lorsque nous pensons à un événement menaçant, nos bras sont faibles et s'abaissent légèrement. Lorsque nous pinçons nos muscles deltoïdes qui commandent l'élévation des bras, les bras s'affaiblissent. Lorsque nous les dépinçons, ils se renforcent. Lorsque nous soulevons doucement notre cuir chevelu, et que nous manquons d'eau, nos bras s'abaissent. Lorsque nous croisons nos bras et que nos bras s'abaissent ensuite, nous pouvons masser les points médians situés sous nos gencives, les points bilatéraux situés sous nos clavicules, et avec une main sur le nombril masser les vertèbres basses lombaires et sacrées. Lorsque nous balayons nos vaisseaux conception et gouverneur à l'envers, nos bras s'affaiblissent ; lorsque nous les balayons dans leur sens de circulation, nos bras se renforcent. Si un « oui » les renforce et un « non » les affaiblit, nous sommes prêts à interroger notre corps.



Que se passe-t-il dans notre cerveau ? Face à une situation, notre subconscient intègre l'ensemble de nos perceptions et compare la situation présente aux souvenirs passés enregistrés. Si la situation nous rappelle un souvenir douloureux, notre *aire commune d'intégration* déclenche un mécanisme de survie : le sang quitte la zone de pensée consciente – celle qui nous permet de réfléchir posément – pour irriguer au maximum le *cerveau reptilien*. Les options du cerveau reptilien sont la fuite ou la lutte. En équilibrant l'énergie de notre corps, nous pouvons désactiver ce mécanisme de survie. Une fois qu'il est désactivé, le souvenir se reprogramme, et le sang revient progressivement dans la zone de pensée consciente (cortex pré-frontal). Spontanément, lorsque nous sommes sous stress, nous portons notre main à cette zone de notre cerveau ; ce geste nous aide à réfléchir et nous relaxe.

Nous portons tous des blocages inconscients. Ce qui fait la différence entre une personne consciente et une personne dite « névrosée » est l'âge de l'émotion auquel le cerveau limbique nous renvoie. La vie est faite de dangers, mais ce qui nous différencie les uns des autres est notre capacité à les percevoir comme des menaces ou comme des défis. Chaque situation douloureuse ou menaçante est l'occasion d'apprendre une nouvelle façon de réagir. Les personnes que nous blâmons le plus sont nos meilleures alliées dans un travail de développement personnel. Si les méthodes de thérapie ne nous permettent plus d'avancer, il peut être temps de se tourner vers une méthode de reprogrammation de nos souvenirs enfouis. Chaque événement du passé peut être reprogrammé de manière équilibrée. A l'équilibre, notre cerveau reste intégré et fonctionne de manière consciente et optimale. Face à des situations menaçantes, un cerveau intégré trouve des solutions nouvelles et originales, quel que soit le niveau de complexité. Compte tenu de l'état du monde, il est urgent que nous apprenions à percevoir les dangers futurs comme des défis plutôt que des menaces !