

Valérie Fabre

Grand Manuel de Kinésiologie

Fondements et pratiques



interéditions

Travail éditorial : Émilie Vialettes
Mise en pages : Nord Compo
Couverture : Studio Dunod – Audrey Baudoin

© interéditions, 2025
interéditions est une marque de Dunod Éditeur,
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com
ISBN : 978-2-7296-2489-7

SOMMAIRE

LES PREMIERS PAS	5
CERVEAU MOUVEMENTS & APPRENTISSAGE 1	27
CERVEAU MOUVEMENTS & APPRENTISSAGE 2	111
CERVEAU MOUVEMENTS & APPRENTISSAGE 3 POC	157
CERVEAU MOUVEMENTS & APPRENTISSAGE 3 L'HOMME EN 3 PLANS	193
ÉNERGIE MÉRIDIENS & STRUCTURE 1	225
ÉNERGIE MÉRIDIENS & STRUCTURE 2	365
ÉNERGIE MÉRIDIENS & STRUCTURE 3	401
BLESSURES MÉMOIRES & COMPORTEMENTS 1	431
BLESSURES MÉMOIRES & COMPORTEMENTS 2	467
BLESSURES MÉMOIRES & COMPORTEMENTS 3	523
ANNEXES DÉTACHABLES	591

Les Premiers Pas

SOMMAIRE

PRÉAMBULE

Code de déontologie	8
Historique	9

LA KINÉSIOLOGIE

Source d'équilibre	10
--------------------------	----

APPRENDRE À TESTER

Les trois aspects du stress	12
Principe du tonus musculaire	13
Le test musculaire	15

LES PRÉ-TESTS

Hydratation	16
Champ énergétique humain	17
Polarités	18
Croisement de la ligne médiane	19
Muscle indicateur clair	20

LES ÉMOTIONS

Roue des émotions	22
Comment chercher et défuser une émotion	23
Charge émotionnelle	24

ÉQUILIBRATIONS

Les 3 branches	26
----------------------	----

La kinésiologie est une approche holistique, non médicale.

Le **kinésologue** n'établit ni diagnostic, ni traitement.

Il ne fait aucune prescription et ne demande jamais de suspendre un traitement médical.

Il informe son client lorsqu'il utilise des techniques autres que kinésiologiques.

Il proscriit tout terme qui pourrait laisser croire que la kinésiologie est une médecine ou pratique de guérison.

La kinésiologie regroupe un ensemble de techniques de gestion du stress et des émotions.

Le travail est proposé dans un esprit heuristique.

Le kinésologue présente la kinésiologie telle qu'elle est définie par la Fédération française des Kinésilogues, dans toute présentation, séance individuelle, cours ou ateliers collectifs.

Le kinésologue se comporte avec honnêteté, intégrité, respect et courtoisie. Il s'abstient, même en dehors de son exercice professionnel, de tout acte susceptible de déconsidérer la profession.

Il respecte en tout point les Droits de l'Homme et la législation française.

Il respecte ce présent code de déontologie.

EKIVIE, fondée par Valérie Fabre, enseigne la kinésiologie dans le respect des consignes et des règles de la Fédération française des Kinésilogues, qui œuvre en France pour le développement d'une kinésiologie structurée, respectueuse de l'humain et professionnelle.



HISTORIQUE

La kinésiologie vient des États-Unis.

Dans les années 1960, le Dr. **George GOODHEART**, chiropracteur américain, crée la kinésiologie appliquée réservée alors uniquement aux professions médicales.

Il démontre l'interaction entre muscles, organes et circulation énergétique dans le corps.

Il unit les conceptions occidentales et celles de la médecine chinoise en faisant le lien entre les muscles et la circulation d'énergie vitale qui parcourt le corps.

Dans les années 1970, le Dr. **John THIE**, élève de Goodheart, simplifie et vulgarise une partie de ses découvertes pour rendre la kinésiologie praticable en milieu familial. Ainsi naît le « **Touch for Health** » technique d'équilibration qui pose les bases d'une inter-relation entre système structurel, lymphatique, neurologique, nutritionnel, psychologique et énergétique.

En 1976, **Gordon STOKES**, **Daniel WHITESIDE** et **Candace CALLAWAY** vont mettre l'accent sur l'aspect émotionnel, ayant pour objectif de redonner le libre-arbitre à la personne ainsi que le pouvoir de choisir sa vie. Ils créent un système international appelé « **Three in one concept** ».

Au début des années 1980, **Paul et Gail DENNISSON** mettent au point l'éducation kinesthésique, appelée « **Brain GYM** », qui facilite l'intégration des différentes zones cérébrales par des mouvements spécifiques. Professionnel de l'éducation, Paul Dennisson obtint son doctorat grâce à ses recherches sur la lecture et le développement cognitif.

Il s'appuya sur les études de pionniers dans le domaine de l'optométrie, du développement et de l'entraînement sensori-moteur. Il y a plus de cinquante ans, ils fournirent déjà des résultats statistiques qui permirent de mettre en relation les effets du mouvement et de l'apprentissage.

Paul et sa femme Gail sont à l'origine des 3 familles de mouvements utilisées à travers le monde.

L'éducation kinesthésique fait aujourd'hui partie des 10 techniques d'aide à l'apprentissage préconisées par la Maison Blanche.

La kinésiologie est avant tout une connaissance profonde de l'être humain.

Depuis des millénaires, le corps fonctionne de la même manière, avec un seul objectif : assurer la survie de l'espèce.

Construit pour réagir par la lutte ou la fuite face à un danger réel et visible, il déclenche alors des réponses physiologiques intenses : activation des hormones du stress, mise en tension des muscles et des tendons, hypervigilance des sens. Une fois le danger écarté, le corps retrouvait naturellement détente et équilibre.

Aujourd'hui, si nos sociétés, nos modes de vie et nos peurs ont changé, notre corps, lui, reste archaïque. Nos menaces sont devenues invisibles, abstraites, parfois inconscientes : peur de l'échec, peur de perdre, peur de la séparation, de la maladie, de la solitude... Le cerveau ne distingue pas le réel de l'imaginaire. Qu'elles soient concrètes ou virtuelles, toutes ces peurs activent les mêmes mécanismes de stress, mais cette fois de façon continue.

Or, notre organisme n'est pas conçu pour rester en alerte permanente. À force de chercher à maintenir l'équilibre, il épuise ses ressources. Peuvent alors apparaître des dysfonctionnements d'ordre énergétique, physiologique, biochimique, émotionnel, comportemental, mental, neuronal. Véritable *bio computer*, le corps enregistre et garde la trace de ces déséquilibres tout au long de la vie.

C'est là qu'intervient la kinésiologie.

Grâce au [Test Musculaire](#), le kinésologue détecte les périodes où des mémoires de stress se sont fixées. La kinésiologie est l'art de révéler l'histoire de la problématique en mettant en lumière :

- l'origine du stress, **quand** s'est-il fixé ?
- la façon dont les choses se sont mises en place au fil des années, **comment** s'est-il fixé ?
- notre capacité à somatiser, **où** se fixent les stress ?

Ces trois questions essentielles guident le travail du Kinésologue et lui permettent d'apporter des équilibrations issues des trois grandes branches de la discipline :

EMS (Énergie, Méridiens, Structure), issue du **Touch for Health**

Étude des bases de la Médecine Chinoise, et équilibration de la **structure** à travers les muscles, les attaches, les fluides, les os, la posture, la peau, les méridiens, les courts-circuits, le système endocrinien.

BMC (Blessures, Mémoires, Comportements), issue du **Three in One Concept**

Nous invite à découvrir les **blessures et les mémoires**, traces inscrites dans notre l'ADN, qui affectent nos comportements parfois compulsifs allant jusqu'à impacter nos viscères et nos organes.

CMA (Cerveau, Mouvements, Apprentissage), issue du **Brain Gym**

Nos sens traduisent nos perceptions et influencent nos profils d'organisation cérébrale. Cela impacte directement notre apprentissage ainsi que les difficultés que nous pouvons rencontrer au quotidien ou de façon ponctuelle.

Ces trois branches, ancrées dans les fondements mêmes de l'humain, constituent la Kinésiologie moderne. Elles sont au cœur du cursus de formation proposé par EKIVIE.

*« Je ne suis pas ce qui m'est arrivé,
je suis ce que je choisis de devenir. »*

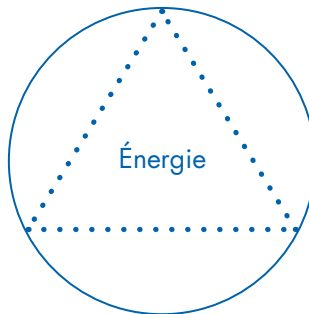
Carl Gustav Jung



Émotionnel
& Comportemental
(BMC)



Neuronal & Mental (CMA)



Structurel & Physique (EMS)

L'humain est un être énergétique venu se manifester avec ses particularités : un physique et un corps qui lui sont propres, un caractère et une personnalité qui en font un être unique, ainsi qu'une façon de fonctionner intellectuellement et mentalement.

Ces aspects se retrouvent dans 3 plans :

Structurel & Physique, Émotionnel & Comportemental, Neuronal & Mental.

Ces trois dimensions sont particulièrement sensibles à l'environnement, aux relations, aux événements, aux ambiances et aux stress en général. Tous ces facteurs peuvent les impacter et créer des déséquilibres.

La kinésiologie accompagne l'humain pour restaurer équilibre, harmonie et sérénité.

PRINCIPE DU TONUS MUSCULAIRE

CMA 1

CMA 2

CMA 3

EMS 1

EMS 2

EMS 3

BMC 1

BMC 2

BMC 3

Tester le tonus musculaire pour dépister le stress structurel, émotionnel, mental.

Demander à la personne de maintenir ses bras vers l'avant en résistant légèrement.

Le testeur va émettre une pression de façon à vérifier le tonus musculaire du testé, dans différentes circonstances.

En situation d'équilibre les bras testent Forts.

En situation de stress les bras testent faibles.

Test Émotionnel & Comportemental

Demander à la personne de penser à une **situation très agréable** et tester en émettant une légère pression sur les avant-bras,

➤ **Le tonus musculaire est fort**, les bras maintiennent la position malgré la pression.

Demander à la personne de penser à une **situation fort désagréable** et tester en émettant une légère pression sur les avant-bras,

➤ **Le tonus musculaire est faible**, les bras baissent sous la pression.

Test Structurel & Physique

Demander à la personne de prendre **une posture stable** et tester en émettant une légère pression sur les avant-bras,

➤ **Le tonus musculaire est fort**, les bras maintiennent la position malgré la pression.

Demander à la personne de prendre **une posture instable** et tester en émettant une légère pression sur les avant-bras,

➤ **Le tonus musculaire est faible**, les bras baissent sous la pression.

Test Neuronal & Mental

Demander à la personne de **se projeter dans une situation sécurisante** et tester en émettant une légère pression sur les avant-bras,

➤ **Le tonus musculaire est fort**, les bras maintiennent la position malgré la pression.

Demander à la personne de **se projeter vers l'inconnu** et tester en émettant une légère pression sur les avant-bras,

➤ **Le tonus musculaire est faible**, les bras baissent sous la pression.

Vous pouvez tester de cette façon du sucre blanc et vérifier l'impact biochimique, le téléphone et vérifier l'impact électro-magnétique. Toute forme de charge émotionnelle, mentale, énergétique ou stress physique va avoir un impact immédiat sur le tonus musculaire.

Le but de cet exercice est que vous sentiez la différence entre un TEST FORT (TF) et un test faible (tf).

LE TEST MUSCULAIRE

L'outil de la kinésiologie est le **TEST MUSCULAIRE (TM)**.

Le test musculaire va être pendant la séance votre outil de travail. Il est donc important de vérifier s'il est clair avant de commencer, si la personne n'a pas déjà mis des schémas de défense qui peuvent brouiller la validité du test. Ne dites pas MON test ! Il ne vous appartient pas.

Le postulat de base en Kinésiologie est de SUIVRE LE TEST.

Il vérifie la connexion neurologique entre le système musculaire et le cerveau.

Il permet de détecter les stress qu'ils soient d'ordre structurel, émotionnel ou mental.

Il traduit les stress liés à une question, un problème, une sensation, un souvenir.

Il met en lumière des informations non conscientisées, subconscientes, corporelles.

Il permet de remonter aux stress souvent oubliés par la personne mais gardés en mémoire par le corps.

Le TM va vous permettre de déterminer les déséquilibres et leurs causes et de sélectionner les équilibra-tions qui rétablissent l'équilibre.

C'est un **réflexe myotatique**, c'est-à-dire, une contraction involontaire du muscle suite à son propre étirement. Quand nous effectuons un Pinch ou Dépinch, le fuseau neuro-musculaire du muscle envoie un message nerveux sensitif vers la moelle épinière et la substance grise.

Ce message revient en boucle sous forme de réflexe involontaire qui va nous donner les réponses sui-vantes :

PINCH = Raccourcissement de la fibre musculaire, contraction du muscle
 → Par système d'homéostasie, le muscle se décontracte
 → Ce qui génère un Test faible (tf)

DÉPINCH = Allongement de la fibre musculaire, décontraction du muscle
 → Par système d'homéostasie, le muscle se contracte
 → Ce qui génère un TEST FORT (TF)

Il répond à une logique binaire ON / OFF
 Oui / Non
 Test Fort (TF) / Test faible (tf)
 Muscle verrouillé / déverrouillé
 Muscle contracté / relâché

Si le Test est inversé, faire l'équilibration suivante :

Le testé effectue des tapotements autour des oreilles en répétant « **en dépit de mon inversion d'attitude, je m'aime, je m'accepte, je me respecte profondément tel que je suis** ».

Le testeur fait avec ses doigts des 8 couché devant les yeux du testé.

Le testé suit du regard les doigts du testeur, sans bouger la tête, tout en continuant de répéter la phrase, ainsi que les tapotements autour des oreilles.

LE TEST MUSCULAIRE

PINCH

▼
Sédation du muscle
▼
Baisse de Tonus musculaire
▼
Test « faible » – tf



TEST DU

DELTOÏDE ANTERIEUR

DÉPINCH

▼
Étirement des Fuseaux Neuro
Musculaires
▼
Augmentation du Tonus musculaire
▼
TEST « FORT » – TF

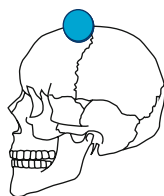


ÉQUILIBRATION

Si Pinch et Dépinch testent faible (tf)

Faire un toucher neutre (TN) sur le **PNV4**.
Pour contacter le PNV4, mettre le talon de la main entre les 2 yeux, à la racine du nez et allonger les doigts sur le crâne.
Le PNV 4 se trouve sous la pulpe de votre majeur. Faire un Toucher Neutre (TN) avec le majeur sur l'index.

Le PNV 4 va renforcer l'énergie de la VB (Vésicule Biliaire) et rétablir le tonus musculaire du Deltoïde Antérieur (muscle principal de la VB).

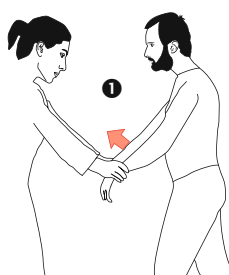


Si Pinch et Dépinch testent fort (TF)

- Se positionner en fente
- Jambe avant pliée, jambe arrière tendue

❶ Les bras du testé tendus vers l'avant, vont pousser vers le haut contre les mains du testeur.
(Contraction)
Le testeur lâche soudainement, ce qui génère un relâchement.

❷ Les bras du testé sont le long du corps, les mains du testeur derrière ses avant-bras.
Le testé va pousser en arrière contre les mains du testeur.
(Contraction)
Le testeur lâche soudainement, ce qui génère un relâchement.



COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

L'eau constitue 76 % du poids de notre corps.

Elle ionise le sel et augmente les transmissions électriques au sein du système nerveux.

Elle est essentielle à la forme et à la fonction des protéines dans le réseau nerveux.

Elle accroît l'absorption d'oxygène par l'hémoglobine.

Elle permet l'élimination des déchets et des toxines par le système lymphatique.

L'eau améliore la coordination physique et mentale, la concentration et la mémorisation.

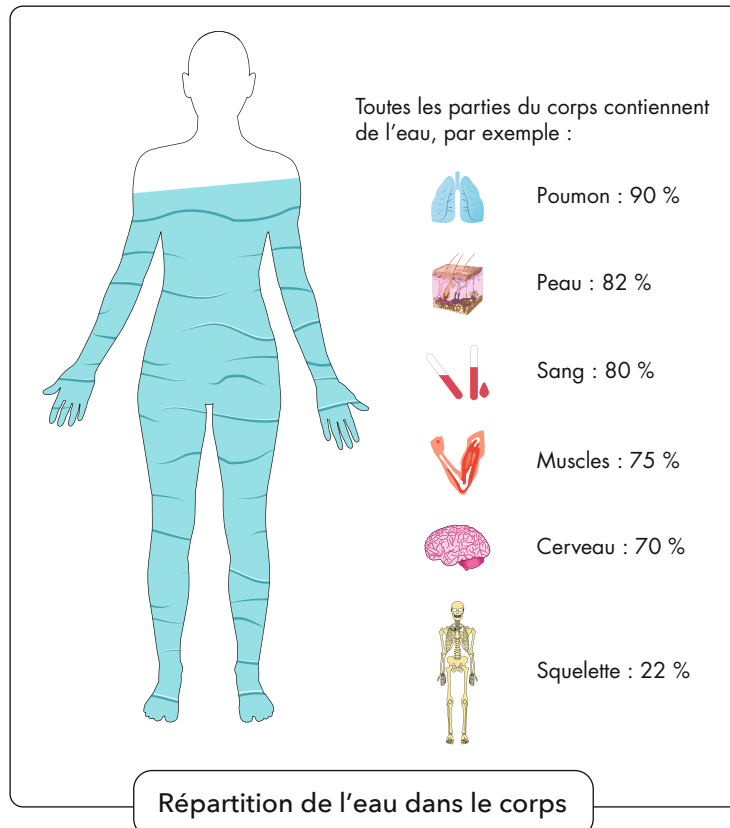
TEST

En tirant sur une mèche de cheveux.



ÉQUILIBRATION

En buvant de l'eau.



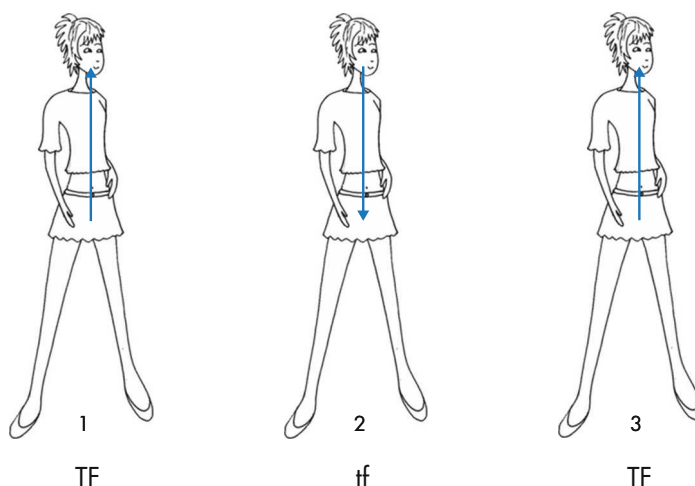
CHAMP ÉNERGÉTIQUE HUMAIN

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

Trajet du Vaisseau Conception : il part du périnée et se termine entre le menton et la lèvre inférieure. Il représente avec le Vaisseau Gouverneur la petite circulation. Il est en lien avec une attitude positive en kinésiologie éducative.

TEST

Ce test du Vaisseau Conception permet de vérifier la connexion entre le Champ Énergétique Humain (CEH) et le cerveau.



Nous allons tester la projection énergétique du Vaisseau Conception, ainsi que le sens de sa circulation.

Tester avec le Deltoïde Antérieur :

1. Pendant que vous parcourez de bas en haut le trajet du Vaisseau Conception (sens de la circulation du VC) ► TF :
2. Pendant que vous parcourez de haut en bas le trajet du Vaisseau Conception (sens inverse de la circulation du VC) ► tf.
3. Pendant que vous parcourez de bas en haut le trajet du Vaisseau Conception (sens de la circulation du VC) ► TF.

Il est possible que vous obteniez des réponses différentes : tout teste faible, tout teste fort ou réponses inversées.

ÉQUILIBRATION

L'équilibration est identique, peu importe les réponses obtenues lors du test :

– **Balayer plusieurs fois le Vaisseau Conception**

+ de haut en bas

+ de bas en haut

+ en terminant toujours vers le haut dans le sens du trajet du Vaisseau Conception.

Veiller à bien finir le geste **sous la lèvre inférieure** et en sortant sur le coté.

POLARITÉS

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

Les polarités aussi appelées SWITCHING permettent de tester la connexion entre le système nerveux central et les muscles.

Nous indiquons au corps un changement de polarités pour vérifier s'il s'adapte bien à ces changements.

Ces tests des polarités sont en lien avec la capacité d'adaptation de la personne.

Quand nous sommes stressés, nous avons plus de difficultés à nous adapter aux changements. Il se peut qu'un des tests, voire les deux ou les trois testent faibles.

Si nous sommes en équilibre, centrer dans nos trois dimensions, haut/bas, droite/gauche, et avant/arrière, les trois tests doivent tester fort.

Si un seul des tests teste faible, il faut équilibrer.

TEST

Le testeur se positionne face au testé qui tend les bras comme pour le test du deltoïde antérieur. Le testeur pose ses mains sur les bras du testé et propose alternativement une polarité différente.

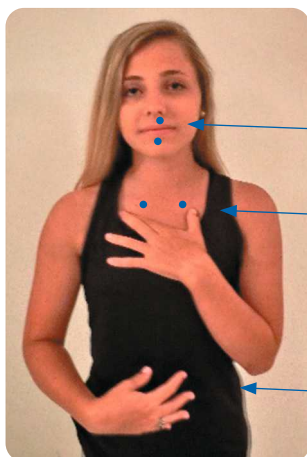
1. ➡ en latéral
2. ✂ en croisé
3. ➡ en latéral



ÉQUILIBRATION

Mode électro-magnétique*

Les doigts sont posés autour du nombril avec la main en forme de coupole :



+ Stimuler les 27 VG + 24 VC

+ Stimuler les 27 Reins

+ Frotter le sacrum

*Ce mode attire l'attention sur le centre énergétique du corps où sont présents tous les éléments (Bois, Feu, Terre, Métal, Eau).

CROISEMENT DE LA LIGNE MÉDIANE

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

Le **croisement de la ligne médiane** est la capacité à avoir accès à tout son potentiel en utilisant les deux hémisphères du cerveau. Beaucoup de personnes fonctionnent en homolatéralité, c'est-à-dire avec un hémisphère dominant préféré.

Dans leurs modes de vie, ils privilégient soit un fonctionnement :

- hémisphère global, intuitif, spontané,
- hémisphère cartésien, réfléchi, logique.

Il n'y a pas un fonctionnement meilleur que l'autre. Nous avons, suivant les tâches à effectuer, plus besoin de l'un ou de l'autre. En revanche, pour une optimisation de nos capacités, il est nécessaire d'être connecté à ses deux hémisphères et d'utiliser pour une même tâche, aussi bien son hémisphère Logique que son hémisphère Intuitif.

TEST

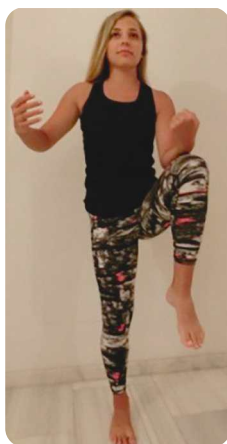
Présenter devant les yeux du testé une feuille avec un X, puis des parallèles II et tester :

- ❶ X (TF)
- ❷ II (TF)
- ❸ X (TF)

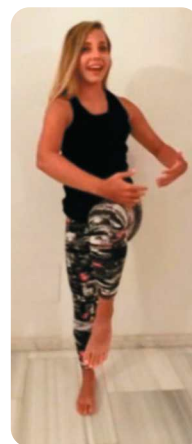
ÉQUILIBRATION



CC



HC



CC

Que vous ayez obtenu des TF, des tf, ou des réponses inversées, dans tous les cas, effectuer l'équilibration indiquée :

Les mouvements alternatifs de **Cross-Crawl**, **Homo-Crawl**, **Cross-Crawl** vont permettre de stimuler le passage des informations entre les deux hémisphères et de reconnecter le potentiel neuronal.

CC = Cross-Crawl

HC = Homo-Crawl

MUSCLE INDICATEUR CLAIR

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

Lorsque la personne arrive en séance, elle est souvent déjà connectée à son stress. Les systèmes de défense s'activent alors, car malgré les désirs conscients de changer ou de dépasser un problème, une difficulté, les systèmes de protection la freinent ou la bloquent inconsciemment. Ces schémas de défense nous incitent à rester dans nos zones de confort.

Ces blocages se manifestent à travers le système musculaire et le kinésiologue n'obtient pas toujours les réponses attendues.

TEST

Demander à la personne de dire OUI > tester.

La réponse attendue est un test fort.

Demander à la personne de dire NON > tester.

La réponse attendue est un test faible.

Parfois les réponses sont inversées ou inadéquates :

→ Si tout teste fort Dis-moi : OUI ► Test Fort
 Dis-moi : NON ► Test Fort

→ Si tout teste faible Dis-moi : OUI ► Test faible
 Dis-moi : NON ► Test faible

Équilibrer avec les mouvements croisés appelés Wayne Cook en anglais.

→ Si le test est inversé Dis-moi : OUI ► Test faible
 Dis-moi : NON ► Test Fort

MUSCLE INDICATEUR CLAIR

ÉQUILIBRATION

1) Si vous avez obtenu des TF ou des tf, effectuer l'équilibration suivante :



La Méthode Wayne COOK reconnecte tous les circuits énergétiques du corps en même temps et permet à l'énergie électrique de circuler lorsqu'elle est bloquée et amène tous les points d'acupuncture des méridiens à un état plus équilibré.

– La figure en huit que forment les bras et les jambes suit les lignes de la circulation d'énergie du corps. Le fait de joindre l'extrémité des doigts équilibre et reconnecte les 2 hémisphères.

+ Faire inspirer en mettant la langue contre le palais et en levant les yeux vers le ciel.

+ Faire expirer en mettant la langue contre les dents du bas et en baissant les yeux vers le sol. Faire ce mouvement des yeux associés à la respiration plusieurs fois.

+ Décroiser les jambes, joindre le bout des doigts des deux mains. Continuer de respirer profondément tout en fermant les yeux et en imaginant une énergie fluide le long du VC.

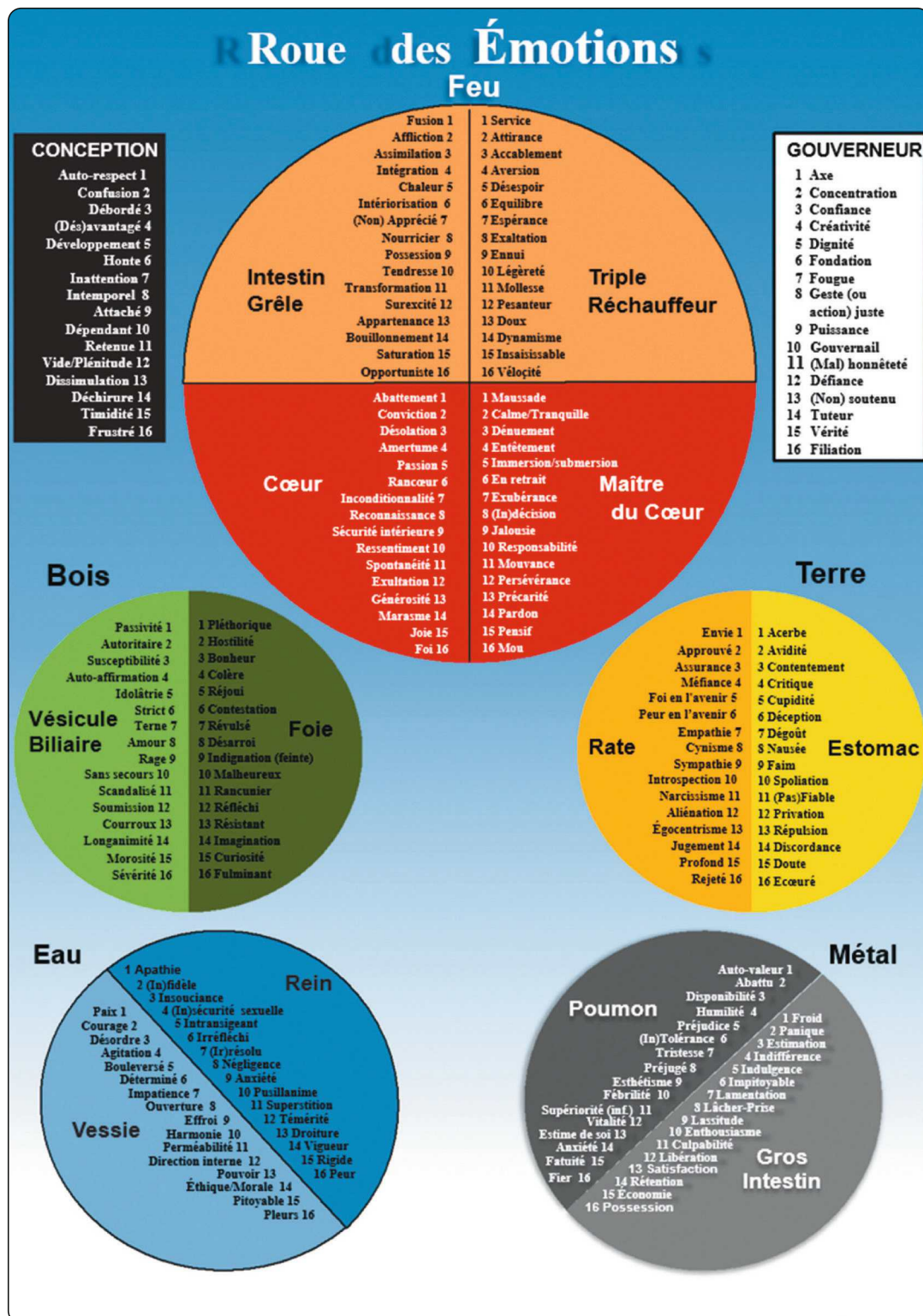
2) Si vous avez obtenu un test inversé, effectuer l'équilibration suivante :

Le testé effectue des tapotements autour des oreilles, en répétant :

« En dépit de mon inversion d'attitude concernant le OUI et le NON, je m'aime, je m'accepte, Je me respecte profondément tel que je suis. »

Le testeur fait avec ses doigts des 8 couchés devant les yeux du testé.

Le testé suit du regard les doigts du testeur, sans bouger la tête, tout en continuant de répéter la phrase, ainsi que les tapotements autour des oreilles.



COMMENT CHERCHER ET DÉFUSER UNE ÉMOTION

Comment chercher une émotion

- Chercher une émotion dans la roue des émotions

J'énumère : (sélection par test faible, retenir le premier qui teste faible)

*Vaisseau Conception	▶ de 1 à 10, de 10 à 16...
*Vaisseau Gouverneur	▶ de 1 à 10, de 10 à 16...
*Bois ▶ Foie ▶ Vésicule Biliaire	▶ de 1 à 10, de 10 à 16...
*Feu ▶ Cœur ▶ Maître Cœur ▶ Intestin grêle ▶ Triple réchauffeur	▶ de 1 à 10, de 10 à 16...
*Terre ▶ Rate ▶ Estomac	▶ de 1 à 10, de 10 à 16...
*Métal ▶ Poumon ▶ Gros Intestin	▶ de 1 à 10, de 10 à 16...
*Eau ▶ Rein ▶ Vessie	▶ de 1 à 10, de 10 à 16...

* En manque ou en excès

* Par rapport ❶ à moi ❷ aux autres ❸ les autres envers moi ❹ les autres entre eux

Comment défuser une émotion

- Le testé fait un Contact Fronto-Occipital (CFO) :

une main se place à l'arrière du crâne au niveau de l'occiput + l'autre main sur le front.

- Le testeur va effectuer avec ses doigts des mouvements sous forme de 8 couché.

+ Le testé va suivre ces mouvements des yeux sans bouger la tête, en pensant à la problématique à libérer.

Dé-fuser, c'est libérer la charge émotionnelle associée à un évènement, une personne, une époque.

CHARGE ÉMOTIONNELLE

Charge Émotionnelle Négative(ACI) = Sabotage

Ce sont les émotions qui nous envahissent et sur lesquelles nous n'avons pas de contrôle.

Elles sont la conséquence de notre conditionnement et nos schémas de défense.

Ce sont nos freins, nos blocages, nos inhibitions.

C'est ce qui nous empêche d'avancer, de changer, de nous adapter, d'évoluer.

C'est ce qui nous maintient dans nos certitudes, nous enferme dans nos vieux schémas, nos comportements récidivants.

Les premières expériences de vie fusionnent avec la charge émotionnelle du moment et se fixent. Toutes expériences ultérieures ressemblant de près ou de loin à la première expérience feront émerger la même charge émotionnelle.

C'est ce vieux programme qui nous maintient dans le passé et nous empêche de changer, d'accéder au futur, vers de nouveaux choix. C'est ce qui nous empêche de passer de l'ACI à l'APAC.

Charge Émotionnelle Positive (APAC) = Motivation

Ce sont les nouveaux choix, les nouvelles options, les nouvelles alternatives.

C'est penser de façon objective, et accompagner ces pensées positives de nouveaux comportements.

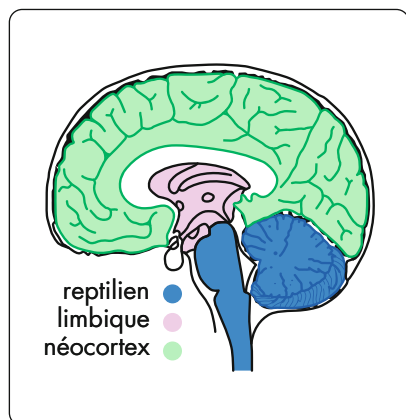
C'est ce qui nous permet de comprendre, de prendre conscience et de choisir.

C'est ce qui nous amène à porter un nouveau regard sur les autres, sur soi.

C'est envisager de nouvelles solutions, de nouvelles options, de nouveaux CHOIX.

C'est se libérer de son conditionnement.

C'est accéder à une forme de liberté.



ACI Aire Commune d'Intégration

- Association du reptilien et du limbique
- Le passé
- Notre vieux programme
- Notre conditionnement
- Nos aliénations

APAC Aire de la Pensé Associative Consciente

- Le cortex
- Le présent, le futur
- Les nouvelles possibilités
- L'ouverture vers de nouveaux choix

CHARGE ÉMOTIONNELLE

CHERCHER LE POURCENTAGE DE LA CHARGE ÉMOTIONNELLE POSITIVE

(Toujours entrer sur le 1^{er} chiffre qui tf)

Indiquer au cerveau, ce que vous cherchez :

« **Je cherche la charge émotionnelle positive** »

De 0 à 50 %

« **J'énumère :** »

☞ De 0 à 50 %

tf

Si de 0 à 50 tf, définir encore plus précisément.

De 0 à 10, de 10 à 20,

« **J'énumère :** »

☞ De 10 à 20 %

tf

Si de 10 à 20 % tf, définir encore plus précisément,

De 10 à 15

« **J'énumère :** »

☞ De 10 à 15

tf

Si de 10 à 15 tf, définir encore plus précisément

10, 11, 12, 13

« **J'énumère :** »

☞ tf sur 13

tf

La charge émotionnelle positive (CEP) est donc de **13 %**

Le but est de baisser la CEN et de d'augmenter la CEP associé à votre objectif. Les multiples équilibra-
tions de ce module vous permettront de vous libérer du sabotage et d'augmenter votre motivation.

CHERCHER LE POURCENTAGE DE LA CHARGE ÉMOTIONNELLE NÉGATIVE

(Toujours entrer sur le 1^{er} chiffre qui tf)

Indiquer au cerveau, ce que vous cherchez :

« **Je cherche la charge émotionnelle négative** »

De 0 à 50 %

« **J'énumère :** »

☞ De 50 à 100 %

tf

Si de 50 à 100 **tf**, définir encore plus précisément.

De 50 à 60, de 60 à 70, de 70 à 80, de 80 à 90

« **J'énumère :** »

☞ De 80 à 90 %

tf

Si de 80 à 90 % **tf**, définir encore plus précisément,

De 80 à 85

« **J'énumère :** »

☞ De 85 à 90

tf

Définir encore plus précisément

Si de 85 à 90 **tf**, définir encore plus précisément

85, 86, 87, 88

« **J'énumère :** »

☞ tf sur 88

tf

La charge émotionnelle négative (CEN) est donc de **88 %**

Vous venez de découvrir quelques outils de base vous permettant d'initier une séance de Kinésiologie. Une séance complète se compose des prétests, puis du corps de la séance qui permettra au kinésologue :

- De déterminer un objectif positif
- De mettre en lumière la problématique
- D'en déterminer l'origine, dans les mémoires familiales (en génération)
- De détecter quand et où se sont fixés les stress dans la vie de la personne
- Comment se sont-ils mis en place ?
- D'appliquer des équilibrations à chaque étape de vie où la personne a rencontré cette problématique
- De reprogrammer des schémas positifs de façon à mettre la personne en position de dépasser elle-même ses problèmes et ses stress.

Dans les Branches CMA, EMS, BMC correspondant à la construction de l'humain, vous trouverez toutes les équilibrations qui vous permettront de ré-équilibrer la personne, sur un plan énergétique, ainsi que sur les plans :

- **ÉMOTIONNEL ET COMPORTEMENTAL**
- **STRUCTUREL ET PHYSIQUE**
- **NEURONAL ET MENTAL**

Le cursus EKIVIE implique systématiquement de faire le stage « **LES 1^{ers} PAS** » pour commencer la formation. Au-delà d'acquérir les connaissances de base, tel que le test musculaire indispensable à la pratique de la Kinésiologie, ce module vous permet de déterminer si ce cursus correspond à vos attentes.

EKIVIE a mis en place une intégration pédagogique unique, garantissant un apprentissage structuré, fluide, harmonieux et accessible à tous.

Contrairement à certaines approches qui réduisent la formation à un simple nombre d'heures sans réelle cohérence, EKIVIE a choisi de s'appuyer sur une véritable connaissance de l'humain basée sur les 3 branches initiales de la Kinésiologie. Car devenir kinésologue ne s'improvise pas : cela nécessite un chemin clair, solide et profondément enraciné dans la compréhension globale de la personne.

Avec EKIVIE, vous accédez à un cursus qui vous fait monter en compétences à travers trois niveaux, grâce à un enseignement cohérent, structuré et clair, qui vous conduit à devenir Kinésologue Professionnel.

Cerveau Mouvements & Apprentissage

1

SOMMAIRE

PRÉAMBULE

Ce que va vous apporter ce module	31
Apprentissage & kinésiologie	32
Structure d'une séance de CMA 1	35
Les pré-tests spécifiques de CMA	36
<i>Les pré-tests ECAP</i>	36
<i>Comment les tester ?</i>	37
Les tests musculaires	38
<i>Test musculaire du supra-épineux - Vaisseau Conception</i>	38
<i>Test musculaire du Grand dorsal - Rate Pancréas</i>	39
<i>Test musculaire du Grand pectoral claviculaire - Estomac</i>	40
<i>Test musculaire du quadriceps - Intestin grêle</i>	41

LES SENS ET L'APPRENTISSAGE

Comment capte-t-on les informations ?	42
<i>Grâce à nos sens et à notre système nerveux</i>	42
<i>Grâce à un câblage neuronal</i>	43
<i>Les neurones</i>	43
La vision	44
<i>Anatomie de l'œil</i>	44
<i>Protocole de la vision</i>	46
<i>Exercices d'équilibration par le mouvement</i>	47
L'écoute	48
<i>Anatomie de l'oreille</i>	48
<i>Comment fonctionne le système auditif ?</i>	49
<i>Comment le cerveau comprend et produit le langage ?</i>	49
<i>Protocole de l'écoute</i>	50
<i>Exercices d'équilibration par le mouvement</i>	51
L'écriture	52
<i>Mémorise-t-on mieux en écrivant à la main ?</i>	52
<i>Protocole de l'écriture</i>	54
<i>Exercices d'équilibration par le mouvement</i>	55
<i>Équilibration par les lettres</i>	56
<i>Équilibration par les chiffres</i>	57
Remodelage de latéralité	58
<i>Le système vestibulaire de l'oreille interne : l'équilibre</i>	58

<i>Le cervelet : coordination des mouvements volontaires automatiques</i>	59
<i>Protocole du remodelage de la latéralité</i>	60

LE CERVEAU

Un cerveau à 3 niveaux	62
Le cerveau reptilien	64
<i>Anatomie du reptilien</i>	64
<i>Caractéristiques du cerveau reptilien</i>	65
<i>Protocole du reptilien</i>	66
<i>Les mouvements d'allongement associés au reptilien</i>	67
Le système limbique	68
<i>Anatomie du système limbique</i>	68
<i>Caractéristiques du système limbique</i>	69
<i>Protocole du limbique</i>	70
<i>Les exercices de centrage associés au limbique</i>	71
Le cortex	72
<i>Anatomie du cortex</i>	72
<i>Caractéristiques du cortex : 2 hémisphères</i>	73
<i>Protocole du cortex</i>	74
<i>Les mouvements de la ligne médiane associés au cortex</i>	75
Protocole remodelage tridimensionnel	76

LE MOUVEMENT

Le mouvement améliore l'apprentissage	78
<i>Les effets du mouvement sur le cerveau</i>	78
<i>L'évolution du réseau neuronal selon l'âge</i>	78
<i>Les mouvements d'éducation kinesthésique</i>	79
Les mouvements d'allongement	82
<i>Pompe du mollet</i>	82
<i>Flexion du pied</i>	83
<i>Les pieds sur terre</i>	84
<i>Le planeur</i>	85
<i>La chouette</i>	86
<i>Allongement du bras</i>	87
Les exercices de centrage	88
<i>Boire de l'eau</i>	88
<i>Points du cerveau - 27 R</i>	89
<i>Points de l'espace - 27 VG</i>	90
<i>Points d'enracinement - 24 VC</i>	91
<i>Points d'équilibre</i>	92
<i>Bâillement énergétique</i>	93
<i>Ouvrir grand ses oreilles</i>	94

<i>Points positifs</i>	95
<i>Wayne Cook contacts croisés</i>	96
Les mouvements de la ligne médiane	97
<i>Mouvements croisés Cross-Crawl</i>	97
<i>Huit couché</i>	98
<i>Huit de l'alphabet</i>	99
<i>Crayonnage en miroir</i>	100
<i>Éléphant</i>	101
<i>Roulement du cou</i>	102
<i>Balancements</i>	103
<i>Respiration abdominale</i>	104
<i>Abdos-croisés</i>	105
<i>Dynamiseur</i>	106
<i>Penser à un X</i>	107

PROTOCOLE

Protocole final CMA 1	108
Le transfert	110