
Mindful Kinesiology ou Kinésiologie Consciente

Dans ses fonctionnements habituels, l'être humain est dépendant de programmes d'adaptation biologiques, émotionnels et psychologiques à son environnement, intégrés dès sa conception pour sa survie. Dans son état de conscience ordinaire, ceux-ci règnent en maître, tel un pilote automatique, maintenant l'être humain en mode réactif, dans la survie, identifié à ces programmes et donc sous leur emprise. Tant qu'ils n'ont pas été vus, reconnus, objectivés par un travail conscient et délibéré, ils s'entretiennent et se renforcent de manière automatique.

Cette nouvelle approche a pour but l'installation d'un pilote, c'est-à-dire l'ouverture de la conscience à ces fonctionnements, afin que le sujet soit en mesure de reconnaître et d'accompagner les mouvements intérieurs, d'alimenter ce qui est adapté et donc capable d'une action consciente, posée, délibérée.

La kinésiologie est une précieuse aide pour cela puisqu'elle permet d'identifier et de mettre à jour les mécanismes inconscients encore actifs, bien qu'aujourd'hui inadaptés, afin d'être à même de les reconnaître concrètement dans le quotidien.

Les techniques d'équilibration favorisent le réveil de la conscience corporelle, émotionnelle et mentale à la réalité de l'instant. De ce fait elles ont le mérite d'échapper à la mécanicité du système et de ramener la conscience dans le présent. Dans ce sens elles sont une aide importante à cette ouverture.

Le concept proposé par la Kinésiologie Consciente permet de développer, affiner, aiguïser les capacités propres à l'être humain au service de la vie, c'est-à-dire de

- discerner, discriminer, trier les pensées, les croyances, ... des faits réels;
- reconnaître l'emportement, l'emprise émotionnelle qui agit comme filtre à nos perceptions;
- être en mesure de regarder, de voir et de reconnaître les conflits extérieurs et intérieurs, développer la vision intérieure;
- reconnaître les mécanismes inconscients actifs en chacun de nous à travers notre histoire;
- accéder à un état d'ouverture, de réceptivité, d'écoute de nos ressentis: sensations, sentiments, pensées;
- et donc de comprendre le sens du langage corporel, analogique, non verbal, à travers le décodage biologique.

Il s'appuie sur

- l'étude et la compréhension des fonctions vitales du corps;



-
- l'étude et la compréhension de la structure de l'être humain à travers les 5 éléments, le yin et le yang, les processus universels du vivant, les lois physiques, les cycles biologiques;
 - la pratique de l'assise silencieuse, des gestes initiatiques et de l'éveil corporel;
 - la pratique kinésiologique;
 - la responsabilité personnelle de chaque participants, les interactions et les échanges au sein du groupe et leur intégration

Tous ces moyens participent à l'édification de l'être humain, par le développement de l'autonomie intérieure. Ils répondent au besoin fondamental de réalisation.

