

25 mars 2009

Accueil / Forme & Santé / Bien-être et santé /

Bien-être et santé

La biokinergie, la nouvelle pratique bien-être.

Mal de dos, stress, fatigue... pour venir à bout de ces symptômes récurrents, testez la biokinergie! Entre la kinésithérapie, l'ostéopathie et l'acuponcture, cette méthode de médecine douce est la nouvelle pratique bien-être parfaite pour retrouver la forme!

Maryse Félix



Qu'est-ce que la biokinergie?

Créée par le kinésithérapeute Michel Lidoreau en 1983, la biokinergie est une méthode de **massages** doux, utilisant les connaissances de la kinésithérapie, l'ostéopathie et l'acuponcture, qui permet de libérer le corps de ses tensions et blocages.

Une technique issue de « l'autre école », qui s'occupe de la masse musculaire, des os, et des flux énergétiques du corps, sans pratique de manipulations brusques ni pose d'aiguilles, mais uniquement en massant les tissus du corps par de légères pressions.

Bien que reconnue par certains praticiens, cette méthode douce fait pourtant douter une partie du milieu scientifique, qui la juge trop passive pour être efficace. Toutefois si certains dénigrent la méthode, d'autres la

défendent et la conseillent fortement après l'avoir testée. Alors efficacité ou inefficacité, telle est la question... Mais avant de pouvoir en parler, il faut d'abord la tester !



Pourquoi il faut tester la biokinergie

Qui ne tente rien n'a rien, si vous ne tentez pas l'expérience, vous ne pourrez pas savoir si c'est efficace sur vous. Un peu de motivation et lancez-vous! Cette méthode douce ne pourra pas vous faire du mal. Au contraire, vous ressortirez de la séance relaxée, et grâce à ces massages, vous vous sentirez libérée.

Pourquoi? Parce que la biokinergie est à l'écoute du corps. Lorsqu'un blocage se fait, il en entraîne d'autres, ce qui à terme fait lâcher notre corps...

Le point fort de la biokinergie est sa remontée à la source du problème, contrairement à la kinésithérapie, l'ostéopathie et à l'acupuncture qui traitent directement l'endroit douloureux. La mission du biokinergiste est de trouver le problème primaire, et d'évincer, un par un, les blocages qui provoquent la

douleur.

Bien évidemment, il faut plus d'une séance (généralement 3 à 4), pour que le spécialiste arrive à tout «dénouer», alors pas de panique si les résultats n'apparaissent pas tout de suite!



Les zones d'actions de la biokinergie

Sur tout le corps : au niveau musculaire, articulaire, psychique, ou énergétique. La biokinergie agit aussi bien contre les migraines, les règles douloureuses, les lumbagos que sur les entorses ou les tendinites.

[< précédent](#)



Déroulement d'une séance de biokinergie

Pendant une heure, le biokinergiste vous masse en mouvement circulaire, les points d'énergie stratégiques du corps, que l'on appelle enroulements tissulaires, de manière à détendre les tissus et permettre à l'énergie corporelle qui était bloquée de reprendre son cours. Une fois libérés, ces points d'énergie remettent en place naturellement les os, les vertèbres, et organes et le corps peut rééquilibrer ses échanges.

Prix : de 45 à 80 euros selon les régions.

Pour plus d'informations :
www.ap-biokinergie.org

[< précédent](#)