



La Kinésiologie BR®

Le Pouvoir de Guérison par le Toucher

Découvrez comment transformer votre quotidien grâce aux techniques simples et puissantes de la Kinésiologie BR®. Ce guide vous dévoile des astuces d'équilibration accessibles à tous, utilisant uniquement vos mains et votre énergie pour apaiser votre mental, clarifier vos pensées, vous ancrer dans le présent, retrouver votre vitalité et gérer vos émotions. Apprenez également comment accéder à votre sagesse intérieure pour trouver réponse à toutes vos questions.

Un guide simple et utile qui vous accompagnera dans votre quotidien

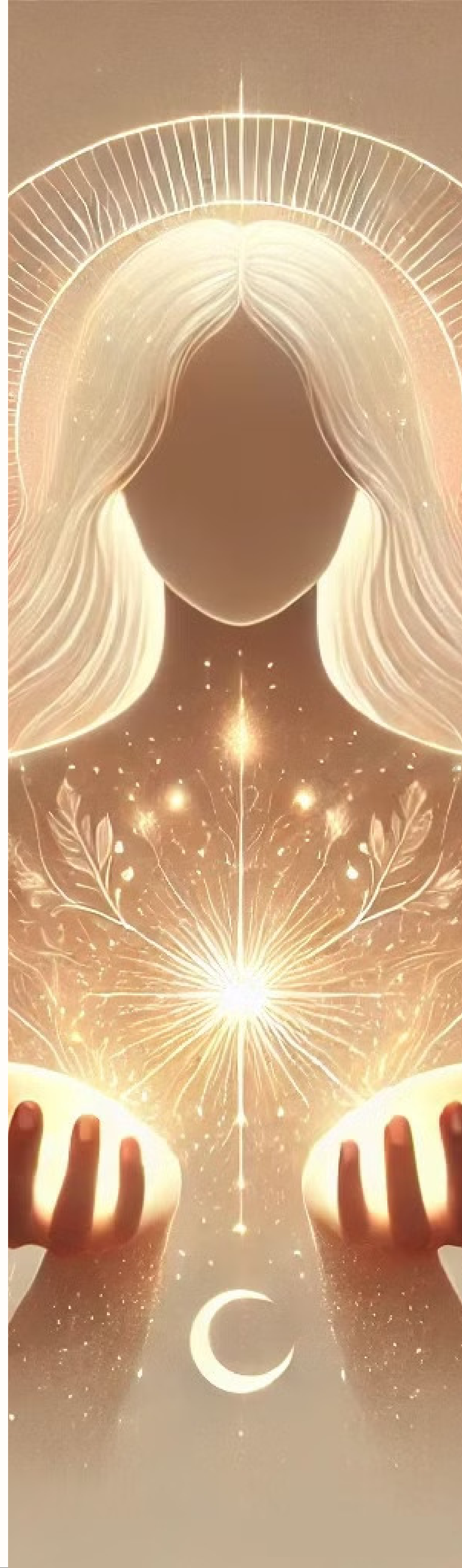
Tentez l'expérience et découvrez le pouvoir que vous avez en vous

Comprendre l'Énergie de Votre Corps

Votre corps fonctionne comme un tout unifié où chaque système est intimement lié aux autres. Pour un fonctionnement optimal, l'énergie doit circuler librement et être répartie harmonieusement dans l'ensemble de votre organisme.

Lorsqu'un système est perturbé, comme vos poumons par exemple, tous les systèmes qui y sont connectés s'en trouvent affectés, créant un déséquilibre énergétique global. Ce déséquilibre peut se manifester par divers symptômes physiques, mentaux ou émotionnels.

Les techniques d'équilibration que vous allez découvrir ont pour objectif de restaurer cette circulation énergétique, permettant ainsi à votre corps de retrouver son équilibre naturel et d'activer ses capacités d'auto-guérison.





Les Bienfaits des Équilibrations Énergétiques

Les méthodes présentées dans ce guide visent à rétablir l'équilibre énergétique pour soulager divers symptômes qui peuvent perturber votre bien-être quotidien.

Mental en surmenage

Lorsque les pensées tournent en boucle et que vous vous sentez submergé par votre mental, incapable de trouver le calme intérieur.

Idées confuses

Quand vous avez du mal à réfléchir clairement, à trouver des solutions ou à prendre des décisions avec assurance.

Manque d'ancrage

Lorsque vous vous sentez déconnecté du moment présent, perdu dans des pensées concernant le passé ou l'avenir.

Perte d'énergie

Quand la fatigue vous envahit, que vous manquez d'entrain et de motivation pour accomplir vos activités.

Vous découvrirez également une **technique S.O.S** pour les moments d'émotions intenses, ainsi qu'une **méthode inédite** pour accéder à votre sagesse intérieure et trouver réponse à toutes vos questions.



Apaiser un Mental en Surmenage

Lorsque vos pensées s'emballent et que votre mental est hyperactif, cette technique simple permet de retrouver rapidement calme et clarté.



Procédé :

1. Placez les doigts d'une main au-dessus de votre lèvre supérieure et votre pouce en dessous de la lèvre inférieure
2. Effectuez des mouvements horizontaux de droite à gauche en frottant doucement votre peau
3. Simultanément, posez la paume de votre autre main sur votre nombril
4. Maintenez cette équilibration pendant environ 20 secondes ou jusqu'à ressentir un apaisement
5. Inversez ensuite la position de vos mains et répétez l'exercice

Cette technique crée un circuit énergétique qui calme le système nerveux et réduit l'activité mentale excessive. Pratiquez-la dès que vous sentez votre mental s'emballer ou avant un moment qui nécessite concentration et clarté.



Clarifier des Idées Confuses

Pour retrouver des pensées claires et un bon équilibre physique lorsque tout semble embrouillé dans votre esprit, cette équilibration est particulièrement efficace.



Procédé :

1. Placez votre index et majeur juste en dessous de votre clavicule
2. Ajoutez votre pouce de l'autre côté du corps, également sous la clavicule
3. Massez doucement ce point par de petits mouvements horizontaux
4. Simultanément, posez la paume de votre autre main sur votre nombril
5. Maintenez cette position environ 20 secondes ou jusqu'à ressentir un apaisement
6. Inversez ensuite la position de vos mains et répétez l'exercice

Cette technique stimule les méridiens d'énergie qui relient le cerveau au reste du corps, favorisant ainsi une meilleure communication entre vos hémisphères cérébraux et améliorant votre capacité à organiser vos pensées.



Retrouver Son Ancrage dans le Présent

Pour vous reconnecter à l'instant présent lorsque vous vous sentez dispersé ou trop dans votre tête, cette technique d'ancrage est idéale.



Procédé :

1. Placez votre main (doigts tendus et collés ensemble) sur votre coccyx en dirigeant vos doigts vers le bas
2. Effectuez des frottements sur votre coccyx (de bas en haut) tout en restant sur cette zone précise
3. Simultanément, posez la paume de votre autre main sur votre nombril
4. Après environ 20 secondes, inversez la position de vos mains et répétez l'exercice

Cette équilibration stimule vos "racines énergétiques" et votre connexion à la terre. Elle est particulièrement bénéfique avant une prise de décision importante ou lorsque vous vous sentez déconnecté de votre corps.



Revitaliser Son Énergie

Cette technique complète de massage des méridiens permet de réactiver la circulation énergétique dans l'ensemble du corps pour retrouver vitalité et motivation.

⚠ Pour cette équilibration il est important d'utiliser vos paumes de main tournées contre corps, doigts tendus et de toucher l'intégralité de votre corps avec vos mains (tel un massage).

La main droite touchera le côté droit du corps et la main gauche le côté gauche (sauf partie des bras comme décrite ci-dessous)



Des orteils vers le haut

Partez du bout des orteils (chaque doigt sur un orteil) et remontez le long des cuisses, du ventre, de la poitrine jusqu'à la clavicule



Les bras

Pour chaque bras : massez de la clavicule jusqu'au bout des doigts par l'intérieur, puis remontez par l'extérieur jusqu'à la clavicule

(le bras droit masse le bras gauche et inversement)



La tête

De la clavicule, passez par-dessus la tête en allant dans la nuque le plus loin possible



Le dos

Depuis le haut du dos, descendez le long de votre colonne, fesses et arrière des jambes jusqu'aux talons

❗ Répétez ce circuit complet 3 à 5 fois pour une revitalisation optimale. Cette technique mobilise l'énergie dans tous vos méridiens, comme si vous "réactiviez" l'ensemble des circuits énergétiques de votre corps.



Techniques Avancées : S.O.S et Communication Intérieure

S.O.S Émotions Fortes



Pour apaiser rapidement choc émotionnel, pleurs ou stress intense :

1. Placez la paume d'une main sur votre front
2. Posez l'autre main sur le bas de votre tête (juste au-dessus de la nuque)
3. Maintenez cette position jusqu'à ressentir un apaisement

Le Pendule du Corps



Pour accéder à votre sagesse intérieure :

1. Tenez-vous debout, bras détendus
2. Formulez mentalement ou à voix haute une
3. question précise (réponse par oui/non)
4. Observez le mouvement naturel de votre corps :
 - Basculement vers l'avant = Oui
 - Basculement vers l'arrière = Non
 - Immobilité = Question imprécise ou moment inadéquat

① Le Pendule du Corps

Pour des réponses précises, commencez par des questions générales puis affinez progressivement. Faites confiance aux réponses de votre corps et respectez-les pour honorer votre sagesse intérieure.



Retrouvez tous les Conseils & Astuces

En suivant mon travail sur :



Site internet



Instagram



Facebook



LinkedIn

Votre corps est un jardin, vos pensées en sont les graines. Vous pouvez cultiver des fleurs ou des mauvaises herbes

– Osho