



MUSCLES

# Ce que les MUSCLES vous disent...

Sarah Alimondo décrypte ici le fonctionnement du système musculaire humain. À savoir ce que les muscles ont à vous dire lorsque courbatures et contractures se font ressentir et qui sont souvent des blessures d'ordre psychologique. Elle vous explique aussi comment les déséquilibres peuvent être corrigés.

PAR SARAH ALIMONDO, PRÉSIDENTE DU SYNDICAT NATIONAL DES KINÉSIOLOGUES

**L**e système musculaire est un informateur à écouter. Pourquoi ? Le corps humain possède précisément 639 muscles, chacun ayant une fonction propre qui participe à la bonne marche de l'organisme, mobilisant les articulations. Représentant près de 30 à 40 % de la masse corporelle, ils assurent naturellement un mouvement normal et harmonieux au quotidien. En somme, ils travaillent et s'adaptent en permanence au rythme de l'humain, pour lui assurer un équilibre corporel, le protégeant contre les chocs et les gestes anormaux. Au-delà de leur fonction motrice, les muscles entretiennent le système cardiaque, produisent de la chaleur, régulent la digestion, la respiration et la circulation sanguine. Mais lorsque ce merveilleux système se met à tirer, il faut l'écouter. Contractions, douleurs, hydratation insuffisante... les symptômes ne doivent pas être sous-estimés. Ils peuvent être révélateurs, soit d'un dysfonctionnement médical, soit d'une blessure psychique.

## BOIRE ET PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour que les muscles se portent parfaitement, il faut répondre à leur besoin vital : boire ! Eux-mêmes, constitués à 80 % d'eau, imposent une hydratation constante. Autrement dit, il faut consommer au moins 1,5 litre d'eau par jour et adopter une alimentation équilibrée ; le muscle étant constitué de 17 % de protéines, 1 % de glycogène, 1 % de lipide et 1 % de sels minéraux. Sans «carburant», il sera difficile aux muscles de soutenir l'activité physique et intellectuelle du quotidien.

Par ailleurs, pour stimuler leur tonicité, il est recommandé de pratiquer une activité sportive régulière, appelant à l'issue, une séance d'étirements douce et progressive.

## BLESSURES À L'ÂME ?

Les douleurs musculaires relèvent le plus souvent une activité musculaire excessive et se manifestent après l'effort. Si elles interviennent sans effort ou au cours de celui-ci, une consultation chez le médecin est indispensable. Une fois toutes les hypothèses médicales écartées, si les tensions persistent, les muscles ont autre chose à dire qu'une maladie fonctionnelle à traiter. Sans doute s'agit-il de contrariétés accumulées, d'un choc émotionnel, d'un stress qui est devenu plus ou moins supportable pour le corps. Dans ces cas-là, la kinésiologie accompagne la personne pour lui permettre d'identifier les «blessures de l'âme» et libérer les ten-



sions intérieures pour retrouver un mieux-être. C'est alors que le kinésiologue travaillera de façon neutre et bienveillante, à partir de la subjectivité (et non sur l'objectivité) de la personne qui consulte. Il n'est pas là pour révéler une vérité ou orienter des choix personnels. Seule la personne qui est testée est en mesure de le faire, participant ainsi activement à sa démarche personnelle. C'est donc la façon dont la personne se perçoit et réagit face à une situation ou à son environnement (interne ou externe), que le kinésiologue teste et non l'environnement lui-même.

## RETROUVER SON ÉQUILIBRE

Au centre d'une séance, le révélateur des déséquilibres se trouve être le test musculaire qui identifie les désordres émotionnels, musculaires, posturaux, fonctionnels (physiologie), énergétiques (dans le sens des méridiens d'acupuncture). Et c'est aussi le test musculaire qui amène le corps à retrouver son équilibre. En effet, le kinésiologue l'utilise pour déterminer les équilibres prioritaires, puis, après les avoir effectués, vérifie que le corps a bien enregistré ces équilibres dans la durée. Le cerveau ne faisant pas de distinction entre le réel, le symbolique, l'imaginaire ou le virtuel, les réponses musculaires doivent être reçues avec prudence. En effet, le test musculaire repose sur les ressentis, les réactions de la personne face à une situation donnée et non sur la situation elle-même. Enfin, d'autres facteurs, tout aussi essentiels que la technique elle-même, entrent en ligne de compte lors d'une séance : la relation testé-testeur, le positionnement du testeur, sa capacité d'écoute et son aptitude relationnelle. Ne faisant pas de diagnostic, ni d'interprétation, le kinésiologue n'est pas un thérapeute. C'est un facilitateur, un traducteur, un accompagnateur des réponses du corps et de la personne.