

Kinésiologie appliquée réglage de notre horloge interne

Par **rythmes biologiques** ou **biorythmes**, nous entendons cette horloge interne que tous les êtres vivants possèdent et qui nous permet de suivre un rythme d'activités constant visant à préserver l'homéostasie ou l'équilibre du fonctionnement interne de notre organisme.

Nous suivons à notre insu un rythme **quotidien, hebdomadaire et annuel**. **Rompre la régularité** de cette horloge interne peut, à long terme, provoquer de sérieux **troubles physiques ou mentaux**.

Les personnes qui, pour des motifs professionnels, voyagent fréquemment et sont soumises à des changements continus d'horaires, ou changent de quart de travail chaque semaine ou chaque mois, risquent de ne plus pouvoir contrôler leur horloge interne, conduisant à certains problèmes de santé.

Ces troubles peuvent être de **nature très diverse** : symptômes de fatigue, désorientation et insomnie, troubles psychiatriques et neurologiques, voir troubles bipolaires et certains troubles du sommeil. Ils peuvent parfois provoquer des pathologies viscérales qui, à long terme, peuvent entraîner des conséquences multi systémiques.

Ce rythme biologique nous indique quand se reposer et quand s'activer, en d'autres termes, quand dormir et quand redémarrer.

Notre système nerveux est en charge de détecter les changements lumineux au fil de la journée, donnant l'ordre à notre **glande pinéale** de sécréter de la **mélatonine** dès lors qu'il détecte l'obscurité.

Tous les êtres vivants suivent un rythme interne. Les fleurs s'ouvrent à l'aube et se ferment au crépuscule, la majorité des substances contenues dans leurs parties visibles pénétrant dans les racines ou les bulbes pendant la nuit. Les animaux, tels que les oiseaux migrateurs, suivent des cycles annuels de migration exacts et précis.

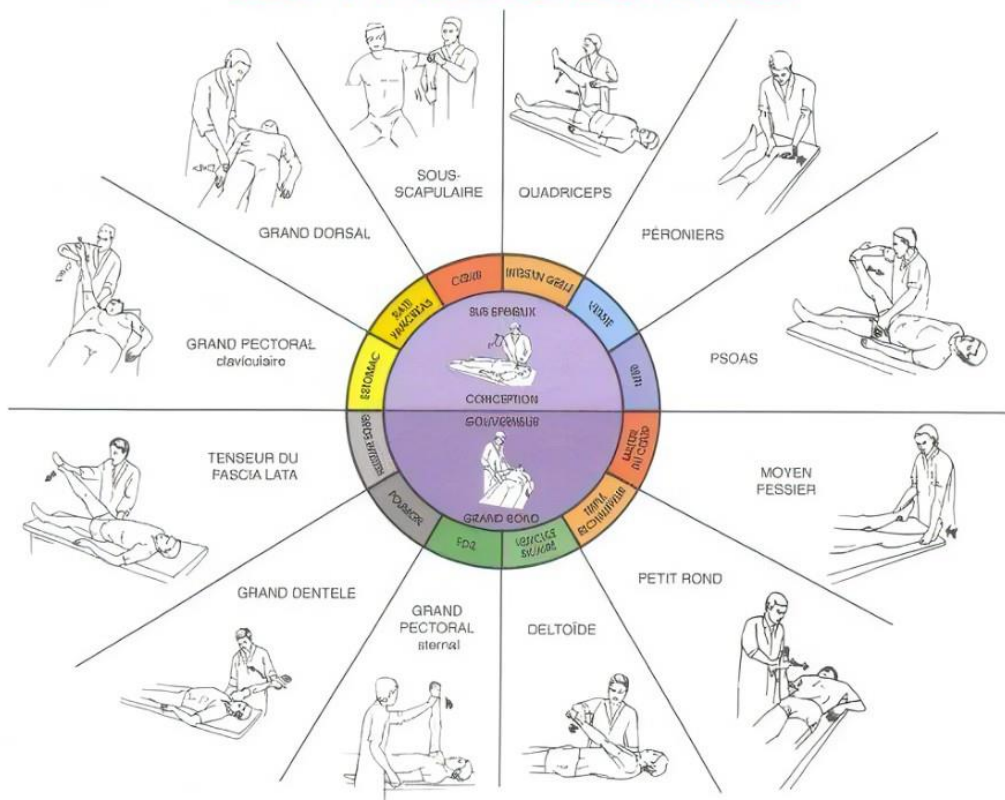
Nous devons de même **apprendre à écouter notre horloge interne** et nous offrir des temps de repos si nécessaire. Nous récupérons ainsi l'énergie consommée et permettons à notre système de continuer à fonctionner correctement.

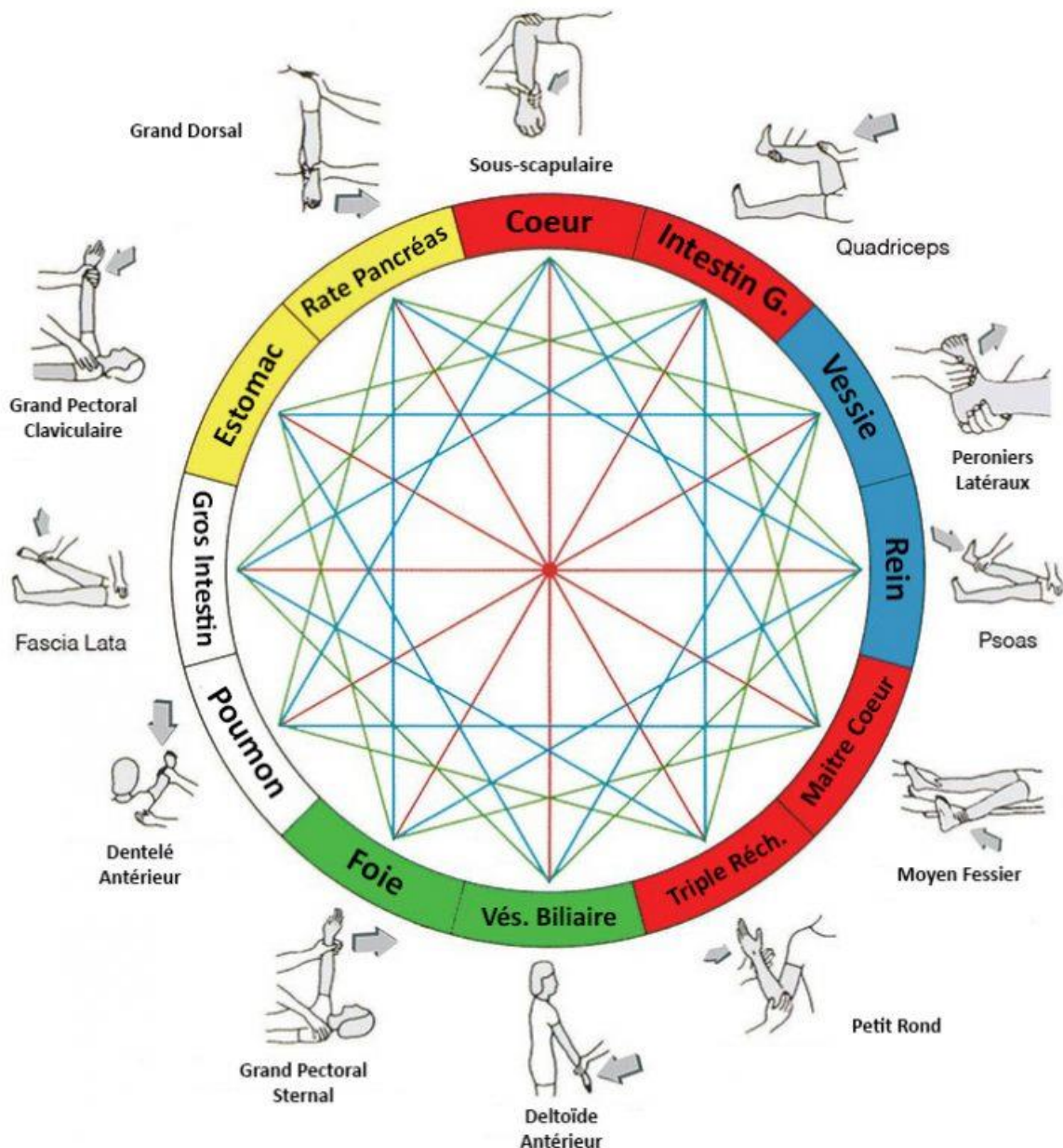
Et quand bien même nous forçons notre machine, notre énergie n'est pas illimitée, et tout comme notre voiture réclame du carburant, nous avons besoin d'un repos hebdomadaire et annuel qui nous permet de ralentir le rythme d'activités incessant et de nous reposer physiquement ou mentalement.

Si nous rompons ce rythme naturel, le corps exigera d'une manière ou d'une autre d'y revenir, que ce soit par la fatigue ou par l'intermédiaire d'une maladie donnée.



LES 14 TESTS DE BASE





La kinésiologie appliquée considère qu'il existe un lien entre les muscles, les organes et les méridiens d'acupuncture. Un tel lien nous permet de savoir quand effectuer le test d'un muscle donné, qu'il s'agisse de l'état de faiblesse ou de force de ce muscle ou de celui de l'organe ou du méridien qui lui est associé.

Ainsi, la kinésiologie appliquée est un **fabuleux outil permettant de restaurer l'énergie** de ces organes et méridiens qui ne suivent plus le rythme biologique et qui ne fonctionnent pas en symbiose avec les autres organes.

Le corps, dans une tentative d'optimiser l'énergie disponible et de fournir toute l'énergie nécessaire à chacun des organes, s'appuie sur le **rythme circadien périphérique ou des organes**. Ce rythme se réfère à l'**horaire naturel prédéfini** de plus grande activité pour chacun des organes de notre corps.

Ce rythme circadien périphérique donne lieu et sens à la **roue musculaire** avec laquelle la kinésiologie appliquée travaille.