

Découvrir la méthode de KineSynergies™

Accessible à tous, la méthode de KineSynergies se concentre sur les aspects physiques et physiologiques de la personne, tout en agissant sur les effets qu'un déséquilibre à ces niveaux peut occasionner sur les plans énergétique, émotionnel et mental.

La méthode est basée sur une philosophie de mouvements permettant de synchroniser les états naturels du corps. La résonance cardio-respiratoire (ou cohérence cardiaque), la stimulation de la circulation sanguine et lymphatique, des systèmes nerveux et endocrinien, la lubrification des articulations, etc., s'effectuent en douceur et de façon harmonieuse dans une ambiance méditative.

Les mouvements de KineSynergies mobilisent le corps tout entier, depuis la peau et les muscles périphériques de surface jusqu'au niveau cellulaire. L'effet le plus notable des différents exercices est de déloger les toxines qui sont stockées dans les articulations, les fibres musculaires et dans les organes, permettant ainsi à chacun de les éliminer par les voies naturelles, et favoriser une meilleure circulation énergétique dans le corps tout entier. Ces processus favorisent le retour à une homéostasie globale du corps et stimulent le système nerveux parasympathique, permettant ainsi l'activation de certains processus naturels d'autoguérison.

Ce programme s'adresse à tous, en maintenance ou en prévention, ou encore pour réduire les effets d'affections telles que l'arthrose, le mal de dos ou de tête, les migraines, la fatigue, les problèmes de digestion ou de surpoids, les problèmes de concentration, etc.

Les exercices sont adaptés à chaque personne suivant ses besoins, en respectant ses antécédents (blessures, maladies, interventions chirurgicales, handicaps, accidents) et son niveau de préparation.

L'ambiance calme et plaisante pendant les séances procure à chacun un sentiment de sécurité et de soutien dans lequel chacun peut progresser à son rythme.

Objectifs

- Prendre conscience du fonctionnement, des besoins et des capacités de son corps ;
- Apprendre à reconnaître et à interpréter de manière juste les messages que le corps nous donne ;
- Augmenter la capacité respiratoire ; prendre de bonnes habitudes respiratoires ;
- Dissoudre les cristaux de matières toxiques et déloger les toxines stockées :
 - dans les articulations,
 - dans les muscles,
 - dans les organes ;
- Encourager le corps à éliminer ces toxines par les voies naturelles :
 - la peau,
 - la respiration,
 - le système urinaire et le système digestif ;
- Mettre notre corps en homéostasie, c'est-à-dire dans un état d'équilibre entre les divers systèmes et les divers organes ;
- Éliminer les blocages énergétiques au niveau physique ;
- Se libérer de conditionnements et d'habitudes erronés de certains gestes quotidiens pouvant être inconfortables ou provoquer des douleurs ;
- Tonifier et, lorsque le participant est prêt, développer la force musculaire ;
- Accroître l'amplitude de mouvement dans les articulations ;
- Améliorer l'équilibre postural et harmoniser l'utilisation symétrique des muscles et articulations ;
- Augmenter la flexibilité et la réactivité musculaire.



Christian d'Hau
Cofondateur de la méthode de
KineSynergies