



Ebook

# MON BIEN-ÊTRE ENTRE MES MAINS.

Vous voulez atteindre l'équilibre  
physique, mental et émotionnel?  
Devenez l'acteur principal de  
votre bien-être!

Par Agnès Leuridan  
Praticienne en kinésiologie  
Coach de vie

# TABLE DES MATIÈRES



- Introduction p.3
- Pourquoi? Pour qui? p.4
- Je me présente p.5
- La kinésiologie p.6
- Quels exercices pour quelles problématiques? p.7
  - Le cross-crawl p.8
  - Libération du stress émotionnel p.10
  - Hydratation p.12
  - Croisement de la ligne médiane p.13
  - Oreilles p.15
  - Méridien Conception : la fermeture éclair p.16
  - Tapotements rein, rate, thymus p.18
  - Les 3 Switch p.20
  - Mouvements oculaires et pompe du mollet p.22
  - Position de Wayne Cook p.24
  - La chouette p.26
- Notes p. 29 - 30
- Je veux aller plus loin dans mon travail personnel! p.31
- Bibliographie



# INTRODUCTION

Mon ebook



« Mon bien-être entre mes mains. »,  
est un outil destiné à vous permettre d'améliorer  
votre équilibre physique, mental et émotionnel  
par vous-même quotidiennement en toute  
simplicité.

Pour le créer, je me suis inspirée  
du Brain Gym, du Touch for Health  
et du Stress Release (voir bibliographie).

Au fil des pages, je vous propose des exercices et  
des techniques utilisés en séance de kinésiologie  
pour améliorer le bien-être global de la personne.

Laissez-vous guider par vos besoins en cliquant  
sur les liens actifs qui vous mèneront aux  
meilleurs exercices pour vous.  
Créez vos routines sur mesure!

# POURQUOI ? POUR QUI ?

- Vous ressentez une perte d'énergie.
- Vous éprouvez des difficultés de concentration.
- Vous ressentez des douleurs ou des tensions physiques.
- Vous éprouvez des difficultés à gérer vos émotions.
- Vous éprouvez la sensation d'être en surcharge mentale.
- Vous avez des pensées négatives ou pessimistes.
- Toute autre sensation de déséquilibre...
- ...

Ce guide vous aidera à accéder  
par vous-même à un mieux-être  
au quotidien !

# JE ME PRÉSENTE

Kinésiologue et coach de vie, ma passion est d'aider mes clients à atteindre leurs objectifs de vie et à aller vers un mieux-être.

C'est suite à un deuil difficile et un burn-out que j'ai réalisé combien mon corps me parlait et qu'il était essentiel dans ma quête d'une vie meilleure pour moi. Il fallait absolument que je calme et comprenne mes crises d'anxiété et que je calme mes sens en hyper-vigilance permanente.

Je me suis donc, il y a une quinzaine d'années, inscrite à une formation de kinésiologie pour me reconnecter à MOI et aller vers un mieux-être. J'ai été tellement bouleversée positivement dans tous les aspects de ma vie que j'ai très rapidement souhaité en faire ma seconde profession (je suis également institutrice).

Par la suite, j'ai décidé de suivre une formation en life coaching (qui implique plus le mental) afin d'aider les personnes à réaliser un projet de vie précis.

## Mon cursus :

### En kinésiologie:

Ecole du Mieux-Vivre  
Touch for Health,  
One Brain,  
Stress Release (modules 1 et 2),  
Brain Gym (modules 1 et 2),  
Sino-kinésiologie (module 1)

### En coaching :

CFD  
Life Coaching



# KINÉSIOLOGIE?

La méthode :

Ensemble de techniques et de procédures visant par le Test musculaire de précision à rétablir l'équilibre entre le mental, l'émotionnel et le corps, et modifier les réponses aux stressseurs pour se libérer des blocages.

Dans le respect de la personne, le Test musculaire de précision permet d'aller au plus près des besoins de la personne qui bénéficie de la séance.

Le corps du sujet éclaire le kinésiologue sur ce dont il a besoin, selon son propre vécu et son propre système de croyances. L'aide est donc spécifique.

Ce qui se passe pour le sujet en séance ne passe pas nécessairement par la verbalisation.

Les résultats:

Souvent les résultats sont étonnamment très rapides pour le sujet. On peut déjà se sentir mieux après une séance et s'arrêter là ou décider de poursuivre. Cependant, pour bénéficier d'un changement en profondeur, il est nécessaire de travailler par couches jusqu'au cœur de votre problématique. Je vous propose 3 programmes sur des thématiques courantes adaptables selon vos besoins.

Nous pouvons observer des résultats à différents niveaux :

Au niveau du fonctionnement mental :

- amélioration de la mémoire et de la concentration,
- diminution des troubles de l'apprentissage tels que la dyslexie et la dyscalculie...

Au niveau du fonctionnement émotionnel :

- diminution du stress professionnel (présentation, entretien d'embauche, anxiété, burn-out, ...),
- diminution du stress de vie privée (scolaire, familial,...),
- meilleure estime de soi et confiance en soi...

Au niveau du fonctionnement corporel :

- meilleure gestion de la douleur,
- plus grand équilibre énergétique,
- système immunitaire renforcé...

Dans cet ebook, je vous donne le mode d'emploi de certaines techniques utilisées en séance dont la finalité et l'application sont suffisamment simples pour être pratiquées sur soi à la maison (ou ailleurs).

**Des remèdes préventifs pour vivre mieux  
à votre disposition à volonté.**

# QUELS EXERCICES POUR QUELLE PROBLÉMATIQUE?

- J'ai des difficultés de mémoire et de concentration.
  - cross-crawl
  - croisement de la ligne médiane
  - oreilles
  - Position de Wayne Cook
  - Les 3 Switch
  - méridien conception
- Je suis en perte d'énergie et de vitalité (fatigue, système immunitaire...)
  - tapotement des points rein rate thymus
  - hydratation
  - la pompe du mollet
  - cross-crawl
- Je suis très stressé(e) dans certaines situations.
  - LSE
  - hydratation
  - croisement de la ligne médiane
  - La pompe du mollet et mouvements oculaires
- Je me sens vite débordé(e) professionnellement et/ou dans ma vie privée.
  - LSE
  - cross-crawl
  - Position de Wayne Cook
  - Les trois Switch
  - hydratation
  - méridien conception
- Je manque d'estime et/ou de confiance en moi.
  - méridien conception
  - LSE
  - Position de Wayne Cook
  - Les 3 Switch
  - hydratation
- J'ai des difficultés à gérer mes émotions.
  - LSE
  - mouvements oculaires et pompe du mollet
  - Position de Wayne Cook
  - hydratation
- Je suis en perte de motivation, je me sens déconnecté(e).
  - cross-crawl
  - LSE
  - méridien conception
  - Les 3 Switch
  - Position de Wayne Cook
  - hydratation
- J'ai des tensions et douleurs physiques
  - hydratation
  - tensions nuque et haut du dos : la chouette, oreilles
  - fatigue oculaire : mouvements oculaires, croisement de la ligne médiane
  - fatigue générale : tapotement rein rate thymus
  - tensions dans les jambes : cross-crawl, la pompe du mollet
  -

Cliquez sur les liens  
actifs pour accéder  
aux équilibrations!

Ces exercices ne sont pas présentés dans un ordre particulier. Vous pouvez les faire tous, choisir ceux qui vous conviennent le mieux ou qui couvrent plusieurs problématiques qui vous concernent. Des pages de notes sont prévues à la fin de cet ebook afin de vous permettre de créer vos propres routines.

# LE CROSS-CRAWL

Le "cross-crawl" ou "mouvements croisés" est un exercice qui permet de reproduire le mouvement de la marche naturelle avec le balancement des bras.



## BÉNÉFICES :

En plus de sa symbolique d'avancée, il permet :

- de retrouver une meilleure aisance de mouvement, un sentiment d'ancrage et une plus grande conscience du schéma corporel.
- Comme tous les exercices de croisement, il favorise la connexion entre les deux hémisphères du cerveau et ainsi améliore son fonctionnement dans tout type de travail intellectuel.
- Les activités de balayage visuel tels que la lecture et l'écriture seront facilités.
- La concentration, la focalisation et la capacité d'écoute seront également stimulées.



## EN PRATIQUE :

Pour une bonne préparation du corps, boire un verre d'eau et toucher les points du cerveau avant de commencer (si c'est possible).

- Lever la jambe et le bras du côté opposé en même temps et les faire se rencontrer devant le corps en mettant le coude ou la main sur le genou.
- Changer de côté et ainsi de suite.
- Effectuer ces mouvements lentement et en conscience pour un effet optimal.

## ASTUCE :

En cas de surcharge mentale, quand on a besoin de déconnecter (par exemple avant de dormir), faire le même exercice mais en levant la jambe et le bras du même côté. Cela aura pour effet de ralentir légèrement le cerveau et d'envoyer un signal de repos.





## LIBÉRATION DU STRESS ÉMOTIONNEL (LSE)

La LSE est un des moyens les plus simples et les plus efficaces de réduire le stress qui nous met dans un état de détresse.

La libération du stress émotionnel (LSE) peut être utilisée pour des événements que nous considérons stressants.

Ils peuvent appartenir au passé, au présent ou au futur.

En tenant les bosses frontales avec deux doigts, nous activons des points neuro-vasculaires et nous amenons un flux sanguin vers la zone frontale du cerveau. Celle-là même qui en est privée lors d'une réponse automatique à un stress car ce n'est pas une zone vitale du corps. Or, c'est justement là que siège notre capacité de réflexion et donc notre capacité à résoudre notre problème. Casser ce cycle négatif en réactivant la zone de réflexion est vraiment très efficace.

### BÉNÉFICES :

- un équilibre des émotions,
- un allègement de la pression,
- une sensation de légèreté et de sérénité,
- une vision et une audition plus claires.
- Nous serons plus à même de gérer la situation de façon optimale, adaptée et efficace car nous serons en pleine possession de nos moyens.



## EN PRATIQUE:

La LSE peut se pratiquer où et quand on en ressent le besoin car elle est très simple et rapide (de 2 à 5 minutes).

- Chercher un endroit calme.
- Fermer les yeux et toucher légèrement vos éminences frontales.
- Se concentrer sur l'évènement ou le problème en y mettant un maximum de détails (si possible impliquant plusieurs sens : odorat, vue...) pour que ce soit bien réel. Cette étape peut être émouvante mais tenez bon.
- Respirer calmement et attendre que les effets du stress diminuent même quand vous pensez à ce qui vous stresse.
- Rejouer l'évènement mais en changeant ce qu'il faut pour qu'il se passe comme vous le souhaitez. Activez votre imagination, vous reprendrez votre réalité plus tard mais cet exercice aura le bénéfice de vous libérer du stress.
- Quand vous devenez distrait(e) par votre mental, que vous baillez, que vous avez envie d'ouvrir les yeux etc., c'est que le stress est levé sur l'évènement. Bravo!



# HYDRATATION

Cette auto-équilibration peut paraître surprenante car il est vital de s'hydrater. On le fait tous mais nous n'avons souvent pas conscience de l'impact de la déshydratation sur notre niveau de stress.

L'hydratation sert à nettoyer le corps et soutient le système lymphatique dans l'évacuation des toxines que nous stockons dans notre corps par notre alimentation, notre environnement, nos réactions face au stress etc.

La déshydratation, même la plus légère, même si nous ne ressentons pas encore de soif, est un stress intense pour le corps. Lorsqu'on ressent de la soif, notre organisme est en état de détresse, il est préférable d'essayer de ne pas atteindre ce niveau.

Quand nous nous sentons stressé(e), irritable sans raison apparente, il est possible et fréquent que nous ayons simplement besoin de nous hydrater même si nous ne ressentons pas de soif. Un état de déshydratation peut en outre avoir un effet cumulatif avec d'autres facteurs ou déclencheurs de stress et les aggraver. C'est pourquoi, en cas de stress, je recommande de toute façon de toujours boire en plus d'une autre auto-équilibration pour que la réponse du corps soit optimale.

## EN PRATIQUE :

- Quand on se sent stressé, sous pression, débordé, fatigué... boire quelques gorgées d'eau lentement et en conscience. Bien sentir l'eau qui rafraîchit la bouche et la gorge. On peut fermer les yeux pour être à 100% dans nos ressentis.
- Ne pas attendre d'avoir soif et si c'est le cas, boire le plus vite possible.
- Ceci vaut pour l'eau, le thé et la tisane sans ajout de sucre ou faux sucre. Toute autre boisson ne sera pas reconnue par le corps comme un agent hydratant mais comme un aliment. Les effets sur le stress seront donc annulés.



## CROISEMENT DE LA LIGNE MÉDIANE

Le croisement de la ligne médiane est le mouvement oculaire latéral que nous faisons pour lire. Nous passons de gauche à droite ou de droite à gauche en passant par le milieu (ligne médiane). Nous passons donc d'un hémisphère à l'autre à répétition. Chacun ayant sa manière de traiter l'information, si le traitement de ce qu'on lit est séquencé et que les deux hémisphères ne restent pas impliqués en continu, la compréhension du document deviendra difficile et parfois impossible. La lecture deviendra une épreuve fatigante et non productive.

### BÉNÉFICES :

- Amélioration de la compréhension
- Meilleure mémoire
- Plus de concentration
- Aide en cas de fatigue oculaire



# CROISEMENT DE LA LIGNE MÉDIANE

## EN PRATIQUE:

- Etendez les bras devant vous à hauteur des épaules en joignant les mains.
- Fixez vos mains des yeux pendant tout l'exercice.
- Dessinez avec vos mains jointes des grands huit couchés devant vous en impliquant tout le corps sans quitter vos mains des yeux. Minimum sept fois pour une meilleure intégration.



# OREILLES

L'équilibration des oreilles peut être très utile lorsqu'on a du mal à suivre les conversations ou qu'on a des difficultés de concentration. Après cet exercice, on se sent littéralement reconnecté à son environnement sonore.

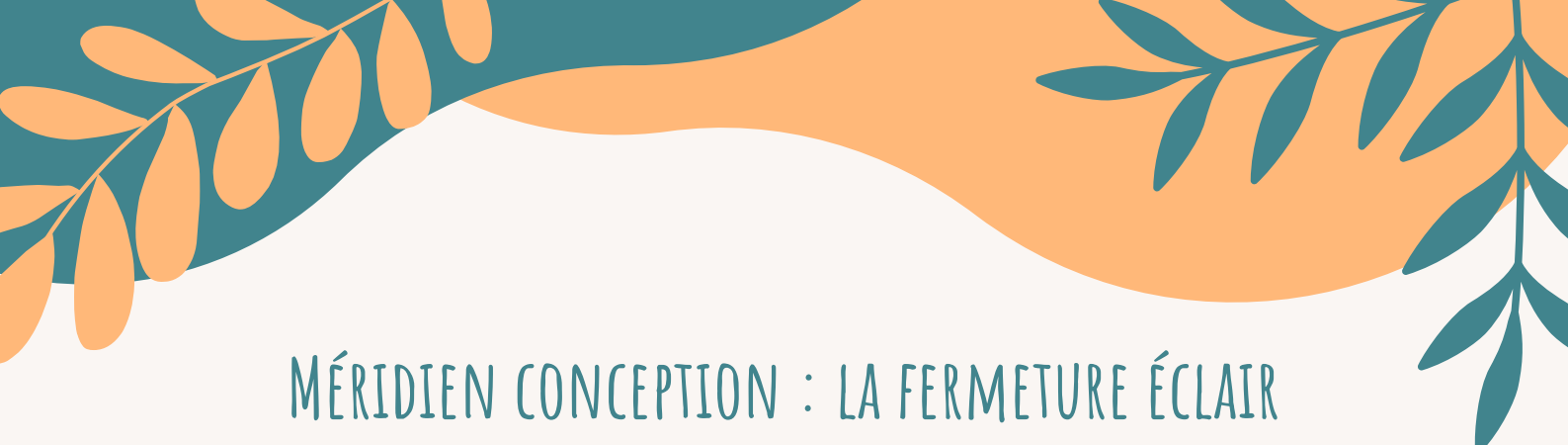
## BÉNÉFICES :

- Meilleure concentration
- Plus de présence et de sérénité dans la situation où on se trouve.

## EN PRATIQUE :

- Masser doucement l'hélix (bord externe de l'oreille) des oreilles de bas en haut.
- En continuant le massage, tourner lentement la tête à gauche puis à droite plusieurs fois.
- Pendant l'exercice, se visualiser en train d'entendre parfaitement tout ce qui se passe autour de soi.





## MÉRIDIEN CONCEPTION : LA FERMETURE ÉCLAIR

Cette correction est basée sur la stimulation et l'équilibration du méridien conception. Elle permet aux personnes qui se sentent déconnectées dans une situation donnée d'être pleinement là sereinement et de se protéger des influences négatives externes. Parfois, le stress, la fatigue ou les circonstances font qu'on se sent mal à l'aise et pas à sa place là où on se trouve. Indépendamment du mal-être ressenti, il est difficile de suivre une conversation ou d'être attentif ce qui accentue le malaise.

### BÉNÉFICES :

- Confiance en soi et positivisme
- Pensées plus claires
- Meilleure exploitation de notre potentiel
- Sentiment de protection et d'assurance



## MÉRIDIEN CONCEPTION : LA FERMETURE ÉCLAIR

### EN PRATIQUE :

- Masser les R27 pour indiquer la bonne direction au méridien.
- Placer une main sur l'os du pubis (bas du méridien conception)
- Monter l'autre main du pubis jusqu'à la lèvre inférieure en inspirant profondément.
- Répéter trois fois le geste.





## TAPOTEMENTS REIN, RATE, THYMUS

En tapotant trois de points précis, nous pouvons activer une séquence de réactions qui recharge le corps en cas de fatigue, augmente la vitalité et renforce le système immunitaire lors de périodes de stress.

### BÉNÉFICES :

- Les points clavicule (méridien rein) permettent un regain d'énergie si vous êtes somnolent(e) et de vous concentrer.
- Le thymus permet de stimuler toutes les énergies, de renforcer le système immunitaire et d'augmenter la force et la vitalité.
- Les points de la rate permettent d'augmenter l'énergie, d'équilibrer la chimie sanguine et de renforcer le système immunitaire.



# TAPOTEMENTS REIN, RATE, THYMUS

## EN PRATIQUE :

### POINTS R 27:

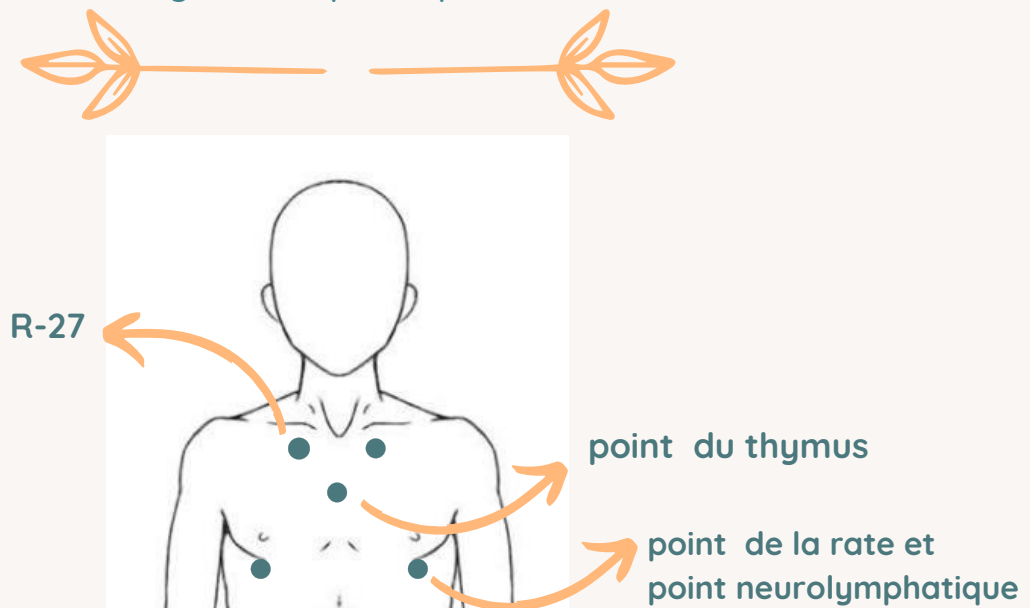
- Placer deux doigts 2-3 cm sous vos clavicules au niveau de l'extrémité du côté du sternum. Vous sentirez un creux, c'est le bon endroit.
- Tapoter ou masser ces deux points fermement en respirant profondément.

### POINTS DU THYMUS :

- Descendre les doigts au centre du sternum.
- Tapoter le sternum avec tous les doigts fermement.

### POINTS DE LA RATE :

- Placer deux doigts sur la côte juste en-dessous de vos seins au niveau des mamelons.
- Tapoter avec deux doigts en respirant profondément.



## LES 3 "SWITCH"

Le switch est une confusion électrique dans le corps. En stimulant les 3 points Switch, le corps sera bien connecté et l'esprit plus clair. Chacun des trois mouvements aide à bien s'ancrer dans son corps et dans son environnement. Il est très bénéfique pour les personnes ayant des difficultés avec la latéralisation, un mauvais ancrage, des soucis d'équilibre.

### BÉNÉFICES :

- Se recentrer.
- Avoir les idées plus claires.
- Être en phase avec son environnement.
- Être bien ancré dans son corps.



## LES 3 "SWITCH"

### EN PRATIQUE:

#### SWITCH GAUCHE/DROITE :

Poser une main sur le nombril et frotter avec l'autre main les points situés sous la clavicule (R 27 du méridien rein déjà vu dans d'autres équilibations). Répéter en inversant les mains.

#### SWITCH AVANT/ARRIÈRE :

Poser une main sur le nombril et frotter le coccyx (point du Vaisseau Gouverneur). Répéter en inversant les mains.

#### SWITCH AVANT/ARRIÈRE :

Poser une main sur le nombril et placer le pouce sous la lèvre inférieure et l'index au-dessus de la lèvre supérieure et ensuite frotter de gauche à droite. Répéter en inversant les mains.





# MOUVEMENTS OCULAIRES ET POMPE DU MOLLET

En cas de stress, toute la chaîne musculaire arrière se tend en commençant par les pieds, en remontant tout l'arrière du corps jusqu'à la nuque et aux yeux. Assouplir les muscles postérieurs des jambes et les muscles oculaires réduit le stress et certaines douleurs.

## BÉNÉFICES :

- Réduction du stress, sensation de légèreté et de détente.
- Réduction des tensions dans les jambes et le dos.
- Réduction de la douleur dans les jambes le dos, la nuque, la tête et les yeux.
- Plus grand confort oculaire.
- Meilleures concentration et compréhension.



# MOUVEMENTS OCULAIRES ET POMPE DU MOLLET

## EN PRATIQUE :

### LA POMPE DU MOLLET :

- Plier la jambe gauche fléchie à l'avant et étirer la jambe droite à l'arrière en abaissant le plus possible le talon. Les mains sont posées sur la genou gauche. Le dos est dans le prolongement de la jambe étirée. Sentir l'étirement des muscles arrières de la jambe droite.
- Echanger



### MOUVEMENTS OCULAIRES :

- Placer une main à l'arrière de la tête et l'autre sur le front.
- Regarder droit devant soi, inspirer/expirer profondément.
- Regarder en haut sans bouger la tête, inspirer/expirer profondément.
- Même exercice en bas, à gauche et à droite.
- On peut également faire tout le tour en s'arrêtant tous les 45° ou tracer des infinis (huit couché) avec les yeux. Toujours sans bouger la tête.





## POSITION DE WAYNE COOK

Si vous avez besoin de vous recentrer, de vous calmer, de commencer sereinement un travail stressant, la posture de Wayne Cook est un très bon exercice. Il se fait en deux étapes qui permettent, pour la première, de se recentrer et se calmer et pour la seconde, de sentir son énergie et s'ouvrir à ce qui nous entoure. Cette posture est nommée en l'honneur de Wayne COOK, pionnier dans la recherche sur les champs de force bioénergétiques et qui a inventé cette posture. Elle a été par la suite améliorée par Donna EDEN, qui est également une référence dans le domaine de la médecine énergétique.

### BÉNÉFICES :

- Calmer et démêler les pensées chaotiques.
- Positiver et relativiser une situation.
- Avoir une meilleure concentration.
- Avoir des pensées claires.
- Mémoriser et apprendre plus facilement.
- Calmer la colère et les pensées bouillonnantes.



## POSITION DE WAYNE COOK

### EN PRATIQUE:

- Placer le pied droit sur le genou gauche. Placer la main gauche autour de la cheville droite et la main droite autour de la plante du pied droit. Inspirer lentement par le nez et expirer par la bouche. Répéter 4 ou 5 fois.
- Passer ensuite à l'autre pied. Placer le pied gauche sur le genou droit. Placer la main droite autour de la cheville gauche et la main gauche autour de la plante du pied gauche. Respirer profondément 4 ou 5 fois.
- Décroiser les jambes et placer ensemble les bouts des doigts en formant une pyramide. Poser les pouces sur le « 3ème œil », entre les 2 sourcils. Inspirer lentement par le nez et expirer par la bouche 4 ou 5 fois.
- Séparer lentement les pouces sur le front en étirant la peau.
- Laisser les mains retomber sur les cuisses.





## LA CHOUETTE

Cet exercice permet de libérer les tensions des épaules, surtout lié à la coordination oeil – main, en particulier dans un travail avec l'ordinateur ou un travail durant lequel on reste statique et concentré(e) de façon fixe au niveau du regard. Des douleurs, un mal-être et du stress peuvent apparaître à la longue et cet exercice est une bonne solution pour y pallier.

### BÉNÉFICES :

- Assouplir les muscles des épaules, du cou, de la mâchoire et de la nuque.
- Bénéficier d'une meilleure focalisation auditive et visuelle.
- Améliorer la mémorisation et la compréhension auditive.
- Diminuer la douleur dans les trapèzes, nuque, mâchoire, yeux.



# LA CHOUETTE

## EN PRATIQUE:

- Assis les 2 pieds à terre,
- Attraper avec la main droite le trapèze gauche en mettant une pression assez forte, maintenir même si cela est douloureux,
- Tourner la tête à droite et à gauche tout en inspirant profondément. 3 à 4 respirations,
- Faire l'inverse,
- Attraper avec la main gauche le trapèze droit,
- Tourner la tête à droite et à gauche tout en inspirant profondément.
- Si vous avez le temps, vous pouvez vous arrêter lorsque c'est douloureux et dessiner avec votre tête des petits huit couchés et continuer quand vous ressentez une amélioration pour approfondir le travail d'assouplissement.





## NOTES PERSONNELLES

JE VOUS INVITE ICI À NOTER VOS IMPRESSIONS ET/OU LES ROUTINES QUE VOUS POURREZ CRÉER AVEC LES OUTILS PRÉSENTÉS DANS CET EBOOK.



## NOTES PERSONNELLES

# MERCI!

J'espère que cet ebook vous sera profitable et vous aidera à aller vers un mieux-être.

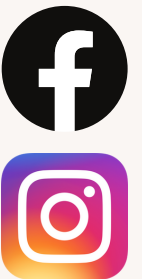
## POUR ALLER PLUS LOIN:

Ces exercices ne constituent pas un travail en profondeur mais des astuces pour mieux vivre au quotidien. Ils ne remplacent pas une séance ou un programme de kinésiologie ou de coaching.

Si vous souhaitez entamer un travail en profondeur pour mettre des blocages, des peurs au passé, que vous vivez un mal-être profond ou que vous peinez à avancer dans la vie, je peux dans votre cheminement.

Vous trouverez le détail de l'accompagnement que je propose sur mon site internet dont voici le lien :  
<https://www.kinesiocoach-agnes.com/>

Pour être tenu(e) au courant de mon actualité, de mes stages et ateliers mais aussi en savoir plus sur mon univers, rejoignez ma page [Facebook](#) et/ou mon compte [Instagram](#)!



Pour me joindre :  
0496/533168  
[agnesleuridan@gmail.com](mailto:agnesleuridan@gmail.com)



# BIBLIOGRAPHIE

- Syllabus de mes formations de Touch for health, One Brain, Stress Release et Brain Gym.
- "Manuel pratique de Kinésiologie la santé par le toucher" Jean-Claude Guyard - éditions Le souffle d'Or mars 2012
- "Médecine énergétique - éveiller le guérisseur en vous" Donna Eden et David Feinstein - éditions Ariane Juin 2005
- "Brain Gym - Le mouvement clé d'apprentissage" deuxième édition augmentée - Paul Dennison et Gail Dennison - éditions Le Souffle d'Or - novembre 2010
- "Une nouvelle approche pour réactiver nos énergies naturelles - Santé par le Toucher" par John Thie, D.C. édition des Sciences holistiques SARL 1995

