

# **LA MÉTHODE K.I.N.N.A.**

*Une méthode holistique  
et innovante développée  
autour de cinq piliers  
et de onze astuces.*

Le premier pilier concerne la **kinesthésie**, le mouvement. Lorsqu'on tombe en burnout, le corps est excessivement fatigué, cassé en deux comme s'il était divisé au niveau de la poitrine. Tout au début du burnout, il vaut mieux se reposer le plus possible. Le **sommeil** et tous les éléments tournant autour du sommeil sont capitaux. Même si dormir ne semble pas être un « mouvement », la qualité du sommeil est fondamentale pour vous donner les bases nécessaires pour rebondir. Ensuite, petit à petit, vous pourrez vous remettre en mouvement lors de balades dans la nature ou en pratiquant des **techniques de mises en mouvement** comme le yoga ou le Qi Gong.

Le deuxième pilier est celui de l'**intuition**. Souvent peu utilisée et parfois rejetée, l'intuition est cependant la voix de l'âme qui agit comme une vibration en vous. Ce chapitre s'articulera autour des trois astuces que sont la **méditation**, l'**écriture** et la **gestion des émotions** par les Fleurs de Bach et l'EFT.

Le troisième pilier est celui de la **naturopathie**, cette voie naturelle que prend le corps pour s'auto-guérir et viser l'homéostasie, c'est-à-dire le retour à l'équilibre. Pour y parvenir, deux astuces seront développées. Celle qui englobe d'une part la **nature**, l'**air** et l'**eau**. D'autre part, l'**alimentation**, élément essentiel pour un retour au bien-être.

Le quatrième pilier est le **Non Jugement** dans un souci de respect de soi-même et de l'autre. C'est l'accueil, l'écoute de soi et l'empathie que vous aurez pour vos multiples aspects intérieurs par une reconnexion à votre corps mais aussi l'empathie que vous développerez à l'égard d'autrui en mettant en pratique les Accords Tolteques.

Finalement le cinquième pilier est l'**Amour**, avec un grand A, l'amour comme source de tout, comme ingrédient principal de votre vie. L'Amour de soi. L'Amour de l'Autre. Deux techniques vous permettront d'y accéder à une vitesse exceptionnelle : le LaHoChi, un soin énergétique fabuleux et les sons.

– PREMIER PILIER

# **LA KINESTHESIE**

## **PREMIÈRE ASTUCE : LE REPOS**

**R**epos, repos, repos... Premier enseignement pour récupérer d'un burnout. De toute façon, cette fois votre corps vous empêchera d'en faire trop. Vous êtes tellement épuisé que vous n'aspirez qu'à une chose : dormir. La nuit, l'après-midi, dès que vous en sentez le besoin. Et c'est tant mieux car ce corps fatigué, qui a été maltraité, malmené, va enfin pouvoir retrouver son énergie dans le sommeil. Ne vous culpabilisez pas... Cette petite vaisselle qui traîne, la poussière qui s'amoncèle dans les coins... Pas grave. Il sera toujours temps de se remettre à ces petites tâches quotidiennes plus tard. Profitez de votre congé de maladie pour rester plus longtemps au lit, pour vous affaler dans votre canapé. De toute façon, personne ne vous demande quoi que ce soit, alors laissez-vous aller à la somnolence.

Plus tard, quand vous irez un peu mieux, au lieu de dormir toute l'après-midi, vous pourrez mettre en place des

### **Sommeils flash**

Il s'agit de micro-siestes d'un quart d'heure.

Programmez une minuterie de 15 minutes. Installez-vous confortablement sur une chaise, le dos droit et contre le dossier de la

chaise. Mettez vos pieds sur le sol. Ne croisez pas vos jambes pour que l'énergie puisse circuler librement. Contractez une bonne fois tous vos muscles, puis laissez-vous gagner par le sommeil jusqu'à ce que votre minuterie vous réveille. Ce type de sieste vous permet de vivre un cycle de sommeil complet de l'équivalent d'une heure trente sans connaître les affres d'une sieste non réparatrice qui dure trop longtemps en milieu de journée.

Cet exercice peut aussi se faire en vous couchant sur votre lit mais dans ce cas, assurez-vous vraiment d'avoir un réveil à vos côtés pour ne pas dépasser le temps imparti.

### **Qualité du sommeil et de la literie**

Un bon sommeil réparateur dépendra aussi de la qualité de votre habitat et de votre literie. Nous sommes en permanence exposés aux facteurs perturbateurs de la santé que sont les nuisances sonores et électromagnétiques, les matériaux de mauvaise qualité.

Si vous en avez l'occasion, faites appel à un géobiologue ou à une personne compétente en Feng Shui qui pourra vous aider à orienter convenablement votre lit pour avoir un sommeil réellement profond. A défaut de cela, il y a de multiples sites sur internet qui peuvent vous aider à décorer votre chambre pour qu'elle soit douillette et propice à une nuit dans les bras de Morphée. Vous y trouverez des conseils en Feng Shui, qui est « l'art chinois ancien consistant à améliorer chaque aspect de votre vie en agissant sur l'environnement selon l'harmonie et les flux énergétiques ».

En énergétique chinoise, la chambre à coucher est la pièce la plus importante de la maison. Elle nourrit l'énergie de ou des adultes qui à leur tour nourrissent l'énergie des enfants. C'est en

cela qu'il convient de particulièrement bien choisir son emplacement puisque son énergie se reflètera sur tous les membres de la famille.

Si possible, établissez votre chambre dans la pièce la plus éloignée de la porte d'entrée principale. Dans le cas contraire, et particulièrement si votre chambre à coucher se trouve au centre de votre maison, cela peut engendrer chaos et confusion, perturber votre sommeil et votre tranquillité d'esprit. Si ce n'est pas possible de choisir une autre pièce, il existe des techniques en Feng Shui comme celle du grand miroir placé à l'arrière de la maison qui va tirer symboliquement le lit à un endroit plus favorable énergétiquement.

Choisissez aussi une literie bio. Certes c'est un peu plus cher qu'un matelas traditionnel. Cependant une literie écologique en latex naturel et sans ressorts métalliques n'aura pas d'effet perturbateur sur votre santé.

### **Pas de WIFI ni télévision**

Un conseil judicieux est celui de couper vos GSM, PC et autre WIFI **AU MOINS DEUX HEURES** avant d'aller vous coucher. Quand on connaît l'effet néfaste des ondes sur notre corps, on comprend qu'il faut mieux se déconnecter un certain temps avant d'aller dormir pour permettre au corps de rentrer progressivement dans une phase de sommeil.

Surtout n'attendez pas de vous endormir dans le canapé ! Au moindre signe de fatigue, de picotement dans les yeux, de bâillement, de fourmillement dans les jambes... hop direction votre lit... après le passage par la salle de bain.

Dans tous les cas, **BANNISSEZ** de votre chambre à coucher tout appareil wifi et télévision. La chambre est bien un endroit où se reposer ; elle ne devrait pas accueillir une télévision ou un gsm qui continueront à vous assaillir de leurs rayons même éteints...

Dans le même ordre d'idée, si votre smartphone vous sert de réveil, pensez à le mettre en mode avion avant de vous endormir pour limiter au maximum l'effet des ondes électromagnétiques.

Dans un monde où nous sommes continuellement bombardés d'ondes, notre cerveau sature complètement. En coupant votre smartphone, vous permettez à votre corps d'être un peu moins sous l'emprise des ondes durant quelques heures. L'idéal serait de couper votre « box » mais je peux imaginer le cri de vos enfants s'ils n'ont plus accès à leur PC. Quoique... c'est peut-être justement le moment de les éduquer à vivre sans WIFI, à apprendre à faire autre chose qu'à pianoter sur les réseaux sociaux et leur faire comprendre les méfaits des ondes sur leur santé.

Listez ci-dessous ce qui pourrait être changé ou retiré de votre chambre à coucher pour privilégier un sommeil de qualité :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### **De la digestion...**

C'est aussi durant le sommeil que le corps digère. Un sommeil de 8 heures est une digestion de 8 heures C'est un mini jeûne de 8 heures durant lesquelles votre organisme va nettoyer ce qui doit l'être, va épurer et transformer la matière première que constituent les aliments en énergie assimilée par vos cellules. Il est donc indispensable d'avoir une longue période de digestion pour éviter d'être en digestion chronique et donner à votre corps une surcharge de travail d'élimination.

Lorsque le corps digère, il participe au processus d'auto-guérison. Les nutriments, oligo-éléments et autres minéraux sont assimilés par les cellules et les organes qui en ont besoin afin de vous faire vivre et d'éloigner de vous tout risque de maladie. D'où l'importance de bien s'alimenter, je reviendrai sur ce point dans un autre chapitre.

C'est durant le sommeil que ce grand travail de dégradation alimentaire s'opère. Tout ça pendant que vous dormez paisiblement, sans que vous ne vous rendiez réellement compte ! La nature est décidément bien faite. Sauf bien sûr si vous avez pris un repas gargantuesque avant d'aller dormir, car dans ce cas, le travail à fournir sera tellement important qu'il vous maintiendra en éveil ! A bannir lorsque vous êtes en burnout et que vous avez tellement besoin de sommeil.

### **... et du repos en solitaire**

Que vous soyez en couple ou célibataire, essayez dans la mesure du possible de dormir seul... Oui oui je vais peut-être en choquer plus d'un en énonçant ceci mais il est évident qu'on l'on dort mieux en étant seul. Pas de ronflement ou de souffle sur votre visage, de personne qui se retourne subrepticement sur vous, vous touche du

pied ou du bras, ou pire encore vous prend dans ses bras contraignant votre corps à n'être que dans une posture, bien peu libre de ses mouvements. Tentez de dormir seul une nuit. Vous constaterez rapidement que la qualité de votre sommeil s'en fait ressentir, que vous pouvez bouger librement. C'est ce que vous allez très vite faire après quelques nuits seulement de célibat.

Loin de moi l'idée de ne plus batifoler... Retrouvez-vous le temps de ces moments de complicité avec encore plus d'ardeur et glissez dans les bras de Morphée... seul...

### **Rêver c'est ce qu'il y a de plus beau**

Durant le sommeil, vous aurez aussi l'occasion de rêver, c'est-à-dire de vous libérer de toutes les contraintes que vous aurez subies durant la journée. Ce sont les rêves qui permettent de remettre les pendules à l'heure, d'évacuer le trop plein de stress acquis, les frustrations et autres tracas que vous aurez connus. Il est évident que la plupart d'entre nous ne se rappelle pas de leurs rêves. Si vous en avez l'occasion, **TENEZ UN PETIT JOURNAL** à côté de votre lit et notez vos rêves dès votre réveil avant qu'ils ne s'évaporent complètement. Cet exercice est très intéressant car il permet de travailler sur les résistances et les sources de vos soucis. Les rêves ne sont jamais anodins. Ce sont des amplificateurs de situations réelles mis sous une forme irréelle et dans des situations improbables. C'est justement cela qui fait qu'il peut être intéressant de les noter pour ensuite en trouver la signification. A tester quand vous vous sentirez mieux.

### **Le rituel du soir**

Optez pour un petit rituel au moment de vous glisser sous vos draps. Soyez dans la **GRATITUDE** des moments que vous avez pas-

sés durant la journée. Les remerciements agissent sur votre état d'esprit. Au plus vous serez dans la gratitude, au plus votre vie vous paraîtra belle et des événements heureux vous arriveront. Essayez ceci. Je l'ai fait, en étant aussi dubitative. Je n'ai pu que me rendre compte qu'effectivement « ça fonctionne ! » Être dans la gratitude imprime réellement une « positive attitude ».

Passez en revue chaque moment de votre journée. Souvenez-vous de chacun des petits éléments qui l'ont composée. Vous verrez très vite combien de petits moments heureux vous avez passés. Ne fut-ce que d'avoir eu de la nourriture, d'avoir pu manger ce que vous vouliez, d'avoir des vêtements, un toit, un lit, une table, des chaises... Tout ce qui compose votre habitat. Même si le matériel ne fait pas le bonheur, rendez-vous compte de la joie que nous avons de ne pas nous préoccuper de ces aspects-là. Même si vous êtes un peu juste financièrement... nous vivons quand même dans des pays de cocagne où il n'y a pas trop lieu de s'inquiéter des aspects nourriciers de notre vie. Soyez aussi dans la gratitude de pouvoir rencontrer des gens. Si vous êtes en congé de maladie et que vous ne sortez pas ou plus, soyez dans la gratitude de pouvoir bénéficier d'un congé de maladie qui vous permet justement de vous retaper !

Je vous invite, à la fin de la journée, à lister au moins dix événements pour lesquels vous avez de la gratitude.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Bien sûr ne prenez pas mes écrits comme parole d'évangile. Ceci est vrai pour ce chapitre et tous les autres à venir. **EXPERIMENTEZ, TESTEZ** et faites votre propre jugement. Sachez que toute bonne habitude ne s'acquiert qu'après un cycle de 21 jours d'affilée, alors je n'ai qu'un conseil : tentez l'expérience !

### **Un peu de théorie**

Le repos est indispensable pour tout organe ou toute fonction après avoir fait son activité qui lui est propre. L'alternance activité/repos est l'une des conditions d'une santé harmonieuse et optimale. La relaxation et le sommeil sont des phases indispensables de recharges énergétique et physiologique pour tout organe ou fonction.

Notre corps vise en permanence l'homéostasie. Ce terme médical désigne la capacité du corps à maintenir son équilibre malgré les circonstances changeantes.

**Le Système Nerveux Autonome (SNA)** régule l'ensemble des fonctions inconscientes et automatiques du corps. Nous n'avons aucune prise sur ce système. Ce sont la respiration, les battements du cœur, la digestion, l'avancement du bol alimentaire. Ce SNA est composé de deux sous-systèmes antagonistes, quand l'un est dominant, l'autre est inhibé (ça ne veut pas dire qu'il s'arrête mais qu'il est freiné) :

- › **Le système orthosympathique** qui se met en route chaque fois que nous devons fournir un travail, un effort. Il est en action lorsque nous sommes éveillés, actifs.
- › **Le système parasympathique** lorsque nous sommes en phase de repos, de régénération, de récupération. C'est un système involontaire.

Le sommeil est capital puisque c'est dans les phases parasympathiques que le corps se régénère, qu'il reconstitue toutes ses forces vitales, qu'il récupère. C'est aussi à ce moment que le processus d'auto-guérison s'installe. L'épuration du corps se passe principalement durant la première phase de sommeil au niveau du système digestif.