

Article paru dans le journal « *Alternance* » de l'ASCA – décembre 2019

Ortho-Bionomy®

Retrouver l'équilibre tout en douceur

Notre corps possède de formidables capacités d'auto-régulation : encore faut-il que les conditions soient propices pour qu'il puisse les mobiliser. C'est sur ce constat de base qu'est fondée l'Ortho-Bionomy®, dont l'étymologie, qui vient du grec, signifie « application correcte des lois de la vie ».

Cette approche globale de soins et de prévention agit au niveau physique, énergétique et émotionnel tout en amenant à une meilleure conscience de soi.

C'est dans les années septante qu'Arthur Lincoln Pauls, D.O., d'origine canadienne, a créé cette méthode. Lui-même avait suivi une formation d'ostéopathe et s'était rendu compte que les capacités d'auto-correction du corps pouvaient se mobiliser lorsque les conditions étaient réunies pour cela, sans imposer de manipulations en force. Convaincu par cette approche très respectueuse, il n'a dès lors cessé d'approfondir ses recherches pour développer l'Ortho-Bionomy® qu'il a commencé à enseigner dès 1976.

Remonter à l'origine des maux

De mauvaises postures, l'accumulation de stress, un mode de vie peu respectueux des rythmes individuels, des chocs, physiques ou émotionnels... tous ces facteurs peuvent être à l'origine de déséquilibres profonds. Lorsque nous ignorons ces signaux d'alarmes et que nous n'offrons pas au corps l'espace nécessaire pour qu'il puisse se régénérer, il en résulte un mal-être et des difficultés dans le fonctionnement quotidien : douleurs récurrentes, fatigue chronique, sentiment de ne pas être à sa juste place, état dépressif.

Une écoute ouverte et attentive

Lors d'une séance, le praticien adopte une attitude neutre et ouverte, dans une écoute attentive des messages du corps qui vont guider chacun de ses gestes. Par des compressions douces, suivant les mouvements d'ajustement du corps, il offre la possibilité aux zones tendues de se relâcher sans jamais imposer une technique directive. En instaurant une relation profonde de dialogue énergétique, il crée l'espace sécurisant qui va permettre au corps de mobiliser ses capacités d'auto-guérison et de retrouver ainsi, peu à peu, son état d'équilibre originel.

Si la pratique de l'Ortho-Bionomy® repose sur une série de principes de base, aucune séance ne se ressemble puisqu'elle s'adapte chaque fois à l'état de la personne et à ses besoins du moment. Cela offre beaucoup de créativité et un large éventail de champs d'applications : l'écoute, le respect et l'exclusion de toute manipulation forcée permet de l'utiliser aussi bien avec des nourrissons que des personnes très âgées. Et même sur les animaux, notamment les chevaux.

Champs d'application

L'Ortho-Bionomy® agit en profondeur au niveau ostéo-musculaire, viscéral et crânien: elle amène une profonde détente, soulage les douleurs, améliore la mobilité articulaire et travaille également sur la posture. Elle permet de libérer en douceur des mémoires traumatiques et, invitant à une meilleure compréhension de soi, ouvre de nouvelles possibilités de fonctionnement pour se rapprocher de plus en plus de son équilibre intérieur, récupérant ainsi en paix mentale, en énergie et en vitalité.

Devenir praticien ?

Pour devenir praticien diplômé en Ortho-Bionomy®, une formation de deux ans est requise, comptant 350 heures de cours et environ 530 heures de travail personnel.

Pour en savoir plus sur le cursus ou pour trouver un praticien dans votre région, rendez-vous sur le site de l'Association Suisse d'Ortho-Bionomy®

www.asob.ch

Citation

« *La pratique de l'Ortho-Bionomy® est un travail avec le cœur où nous sommes dans l'Etre d'avantage que dans le Faire. Il s'agit d'accompagner le mouvement de vie du corps en laissant tomber toute volonté de vouloir corriger ou forcer quoi que ce soit* ». Mireille, praticienne en Ortho-Bionomy®.

*ortho – juste, correct. Bio : la vie. Nomy : les lois, les principes.

Nathalie Getz
Praticienne en Ortho-Bionomy®