

Qu'est-ce que l'Ortho-Bionomy® ?

L'Ortho-Bionomy® est une **approche thérapeutique et éducative douce** fondée sur les principes de l'ostéopathie. En abordant et écoutant le corps dans ses dimensions physiques, émotionnelles et énergétiques, l'Ortho-Bionomy® **contribue au développement harmonieux de la personne dans une action préventive ou curative** qui ne se substitue pas à un suivi médical mais le complète, le cas échéant.

Par un accompagnement sécurisant, le praticien en Ortho-Bionomy® autorise en effet la libération douce et progressive des chocs physiques, émotionnels et traumatiques mémorisés par l'organisme et qui sont sources de mal être, de stress, de douleurs ou même de maladies.

Partant du constat que l'organisme possède ses propres facultés de guérison, le praticien utilise les **réflexes auto-correcteurs du patient** pour résoudre les causes profondes des tensions musculaires. Il ne préjuge pas de ce qui pourrait être bon ou pas pour son patient mais l'aide à exprimer simplement ce qu'il a besoin de « dire ».

Notre corps est une unité qui ne se limite pas à son aspect le plus dense. Il est en interaction constante, en perpétuelle recherche d'un état d'équilibre interne et avec son environnement sur les plans biochimiques, physiologiques et énergétiques. Les émotions, les chocs, modifient l'état d'équilibre originel. La souffrance qui en résulte amène le corps à trouver en cascade des positions antalgiques. **Soigner le symptôme final ne permet pas d'accéder à la cause originelle.**

L'Ortho-Bionomy® s'attache à permettre au patient, s'il le désire, d'**identifier la cause originelle du déséquilibre et à l'accepter**. Nul besoin qu'il la mette en mot. Cette compréhension, lorsqu'elle se sera opérée, permettra à son organisme de susciter l'impulsion qui déclenchera la correction salutaire.

L'Ortho-Bionomy® permet de soulager la douleur, d'améliorer la mobilité articulaire et le schéma postural. La démarche personnelle qu'elle suscite contribue à une meilleure compréhension de soi, l'accès à de nouveaux champs de perception et finalement une meilleure gestion des événements de la vie.

L'Ortho-Bionomy® est une pratique corporelle issue de l'ostéopathie, et qui stimule **l'autorégulation** du corps.

Son fondateur, Arthur Lincoln PAULS (Canada 1929 - Lyon, France 1997), judoka de haut niveau, se forme à l'ostéopathie dans les années 1970. Sa rencontre avec Lawrence JONES, ostéopathe anglais, est déterminante. Ils observent ensemble que le fait d'augmenter un déséquilibre de la structure ostéo-musculaire (une jambe plus courte que l'autre par exemple) peut permettre au corps de s'autoréguler sans intervention dirigiste du praticien. Ils évitent ainsi les manipulations articulaires forcées. Leur travail commun est alors de repérer les postures favorisant l'autorégulation pour chaque partie du corps. Pour permettre le relâchement des tensions, ils

utilisent la **compression musculaire** plutôt que l'étirement, ou le « trust » (manipulation articulaire).

A.L. PAULS poursuit ses recherches seul et introduit les notions de rythme et de temps de réponse à la posture, propres à chaque individu. Il étend également le principe de l'autorégulation aux schémas énergétiques du corps.

L'Ortho-Bionomy® propose avant tout une **qualité de rencontre** qui s'appuie sur :

- la capacité du praticien à aller rencontrer la personne là où elle se situe, c'est-à-dire sans lui imposer son point de vue,
- l'approche de la personne au niveau de sa zone de **confort**, agréable à contacter, sans aller d'emblée sur une zone fragile ou douloureuse,
- le respect du **rythme** de la personne,
- la justesse du **contact** physique - plutôt ferme, plutôt léger, plutôt contenant... - en **ajustant** avec la personne pour que ce contact soit agréable.

Pour rester dans le confort, le praticien cherche avec la personne la meilleure position en s'aidant de coussins, couverture, petits ballons... qui permettent l'adaptation et favorisent la détente et l'autorégulation.

L'ortho-bionomiste part du principe que **la personne sait ce qui est bon pour elle**, et lui fait entièrement confiance. Il respecte donc toujours ses résistances et ne va jamais contre elles. Il n'a pas de grille d'interprétation et ne recherche pas le 'pourquoi' du symptôme ou du mal-être : il **accueille** et accentue les informations de déséquilibre qu'il observe, pour permettre à la personne de reconnaître ces déséquilibres, puis d'engager un processus de changement. La régulation peut intervenir immédiatement, ou dans les quelques heures ou quelques jours qui suivent la séance, ou après plusieurs séances, ou pas du tout. Quelle que soit la réponse, le praticien accueille ce qui se passe **sans jugement**, et il accompagne le changement s'il a lieu. Il travaille dans **l'attention** (le non-faire) et non dans **l'intention** (l'agir).

Les mêmes principes d'autorégulation s'appliquent pour les mouvements énergétiques des tissus et de la structure ostéo-musculaire.

L'autorégulation permet la **libération douce des tensions** et des rigidités dans les muscles, les articulations, les viscères, les os du squelette. L'Ortho-Bionomy® permet de restaurer la **fluidité** et le **mouvement** dans le corps. Cette pratique est très appréciée pour sa douceur et pour la qualité du contact proposé, et s'adresse à tout public sans restriction.

Un rôle éducatif

L'Ortho-Bionomy® propose également de responsabiliser chacun par rapport à sa santé et son mieux-être, en prenant **soin de lui**. Grâce à des **exercices simples** et appropriés, il est possible de retrouver une **autonomie**, quel que soit son âge, et sans attendre tout du praticien.

Le travail de l'Ortho-Bionomy® peut intervenir en accompagnement d'un suivi médical, mais ne peut en aucun cas s'y substituer.