

L'organisation spatio-temporelle

Nous sommes inscrits dans un espace avec des repères dans l'espace et dans le temps. Nous subissons la gravité à laquelle nous réagissons. Nous existons entre ciel et terre. Nous sommes en recherche constante d'équilibre entre notre droite et notre gauche, entre maman et papa, entre yin et yang, entre para et orthosympathique... Nous pouvons ajouter des notions de dedans/dehors et vide/plein.

Toutes ces relations, tous ces repères peuvent être perturbés selon les aléas de notre histoire. Les déséquilibres engendrés se retrouvent inscrits dans notre corps ou dans notre comportement. Par une approche thérapeutique globale, il est possible de mettre en évidence ces déséquilibres et d'apporter information, reprogrammation, conseils.

Conscience, exercices de rééquilibrage, changement d'habitudes et de comportement, aide du thérapeute, respiration, sophrologie, visualisation, petite gymnastique, sont des moyens simples et faciles pour retrouver un mieux être.

Tout déséquilibre est coûteux en énergie d'adaptation ; toute correction est source d'économie.

Interrogatoire :

Etude des localisations des tensions et des douleurs :

Exemples : tous les symptômes du même côté du corps ; pieds toujours froids, tête chaude; trébuchements ou chutes; usure anormale des chaussures;

Etude du comportement et des relations :

Difficultés de relations homme/femme ou avec un des parents, un enfant, un(e) collègue, un supérieur hiérarchique, situations répétitives,

Toujours distrait, la tête en l'air, ou très terre à terre...

Toujours en regrets du passé ou toujours préoccupé du futur

Interroger sur les attitudes au travail, au repos...;

Noter la facilité à répondre aux consignes.....

Observations :

Regarder comment le corps est organisé, debout, assis, allongé ; observer les différences entre droite et gauche,(ouverture en rotation externe/fermeture en rotation interne).Noter les principales caractéristiques morphologiques ;observer l'implantation des dents et l'occlusion.....

Switching ; convergence des yeux ; recherche de l'œil directeur ; acuité auditive par mesure comparative de la distance d'audition du tic-tac d'une montre ; tester la souplesse (exemple par la distance doigts - sol) ; tester la souplesse des ceintures, noter leur position relative dans l'espace ; ...

Pouces montants aux endroits intéressants (sacrum, charnières, tête,...)...

Palpation et écoutes :

Ecoute des transferts d'énergie entre différentes zones du corps.

Travail en sophrologie et repérage des difficultés à transporter sa conscience en différents endroits du corps (pieds/tête ; main gauche/main droite ;...)

Tests (échelle, temporaux...) :

Tout peut être testé à partir de schémas ou de listes afin de recueillir des renseignements complémentaires dans le bilan, afin de trouver des orientations thérapeutiques, des compléments au traitement ...

Ecoutes :

Disharmonie entre occiput et sacrum(haut/bas) ; entre temporaux (droite/gauche) ; entre frontal et occiput (avant/arrière).....Ecoutes à tout niveau entre avant et arrière du corps..
Ecoute des ceintures scapulaire et pelvienne.
Relations entre coccyx et 1ères côtes....

Traitements :

Selon le diagnostic, libérer blocages et tensions ; faire circuler les énergies ; proposer des exercices ou des corrections posturales ; orienter vers un traitement postural.

Quelques exercices que nous pouvons proposer :

En kinésiologie :

Inversion psychologique ; haut/bas ; droite/gauche ; avant/arrière ; bosses frontales. Exercice pour le switching.

En gymnastique :

Assouplissements ; prise de conscience et correction des attitudes et postures ;

En respiration :

Récupération d'une respiration correcte ; apprentissage des niveaux de respiration et des correspondances; respiration localisée dans une partie du corps ou dans des régions différentes en alternance.

En sophrologie :

Placer la conscience dans la partie du corps sous utilisée ; promener la conscience dans différentes parties du corps.
Visiter une zone de tension ou de douleur, y travailler.

En ostéopathie :

Libérer les limitations, les tensions, les blocages..
Rééquilibrer les perturbations entre occiput et sacrum, iliaques et temporaux, coccyx et 1ères côtes, entre les ceintures, entre les différentes zones du crâne, travailler les diaphragmes, les yeux ...

En énergétique :

Libérer les points ou zones par contact, pression, massage, en partant des pieds vers le haut, en partant de la tête vers le bas...en partant d' un problème...en partant d'un os clé ou d' un os suspendu...(vers quoi sommes nous attirés ?)

En psychologie :

Les messages lus sur le corps peuvent être de précieux renseignements.

Nous pouvons indiquer des exercices répétant des corrections ; nous pouvons indiquer des pistes de changement dans les attitudes ou les actes, en sachant que les petits changements sont faciles à mettre en place et facilitent les grands changements. La prise de conscience peut permettre une orientation vers un thérapeute plus spécialisé, et plus facilement accepté.

Conclusion :

La globalité consiste à tenir compte du plus grand nombre de paramètres possibles intervenant dans la problématique du patient. Nous l'aidons à prendre conscience, nous lui proposons des outils et l'aidons à s'en servir. Nous sommes conseillers et aidons à orienter le traitement. Nos interventions se font alors dans les différents aspects corporels, énergétiques, psychologiques. Pensons à rester modestes et prudents, même si les messages délivrés ont une portée qui va bien au delà des seuls aspects thérapeutiques.