



crédit photo : Jean-Louis Abrassart

L'Ortho-Bionomy®

L'auto-guérison du corps et de l'être

par Jean-Louis Abrassart

L'ortho-bionomy... Vous connaissez ?
C'est le Dr Arthur L. Pauls, un ancien judoka
usé par ses années de pratique, qui met au
point cette discipline en 1976. Minimaliste
et non interventionniste, proche du courant
ostéopathique, l'Ortho-Bionomy fait appel
aux facultés d'autorégulation de l'être humain.

*L'ortho-Bionomy ne vous apprend rien,
la méthode vous aide à redécouvrir
ce que vous aviez oublié.*

Dr Arthur Lincoln Pauls

L'être humain baigne dans le champ
d'énergie et d'information que constitue
l'univers et qui s'autorégule à chaque instant.
Cette appartenance à l'univers définit
notre « unité originelle », une dynamique d'auto-
guérison qui se manifeste à tous les niveaux
de notre être. Notre équilibre intérieur et notre
santé dépendent de notre intégration dans
ce champ et de notre capacité à laisser cette
dynamique d'auto-guérison se manifester.
C'est le fondement de l'Ortho-Bionomy®, une
approche corporelle et énergétique dérivée de

l'ostéopathie fondée en 1976 par le Docteur
Arthur Lincoln Pauls pour aider ses patients à
retrouver une circulation harmonieuse de leurs
énergies. L'Ortho-Bionomy doit ainsi per-
mettre l'exploration et la résolution des
mémoires corporelles responsables des ten-
sions physiques et d'un grand nombre de ma-
nifestations de mal-être : fatigue, stress, douleurs
dorsales et articulaires, maux de tête, dysfon-
ctionnements organiques... A l'écoute des
messages du corps dans toutes ses dimensions,
l'orthobionomiste accompagne son patient
jusqu'au relâchement de ses tensions et de ses
blocages psycho-émotionnels, en excluant
toute manœuvre directive. Qu'il s'adresse à la
structure ostéo-musculaire ou directement au
système énergétique, il travaille avec la person-
ne, et non sur la personne, en amenant le corps
à résoudre lui-même ses conflits.

Un fondateur inspiré

Né au Canada en 1929, enseignant de Judo,
Arthur Lincoln Pauls décide de se former à
l'ostéopathie après avoir été soigné des bles-
sures dues à la pratique de son sport. Pendant
son doctorat d'ostéopathie, à Londres, il ren-
contre le Dr Lawrence Jones, créateur d'une
technique de relâchement des tensions muscu-
laires. Cette technique, « le réflexe auto correc-
teur », utilise des postures antalgiques prises
par le corps pour éviter la douleur. Séduit par
cette méthode qui rejoint le principe oriental

du Wu Wei, le « non-vouloir » des arts martiaux, le Dr Pauls a l'idée d'étendre l'application de ce réflexe au système énergétique et aux dimensions plus subtiles du corps. Il fonde d'abord la méthode des « Phased Reflex Techniques » qui deviendra l'Ortho-Bionomy, ou « Accord avec les lois de la Vie », et la « Society of Ortho-Bionomy International », en Californie, en 1978. Hormis quelques articles, le Dr Pauls n'a rien écrit de sa méthode, la transmettant oralement et par la pratique, convaincu de la nécessité de ressentir et d'expérimenter par soi-même. Car l'Ortho-Bionomy est bien plus qu'une technique: elle demande au praticien de développer des capacités de présence et de perception indispensables pour pouvoir aider l'autre à tous les niveaux.

**Aider l'énergie
du patient
à se libérer
elle-même.**

Les phases de l'approche thérapeutique

Arthur L. Pauls utilise le terme de « Phase » qui correspond à des paliers dans l'approche thérapeutique du corps et du système énergétique pour atteindre les causes des dysfonctionnements physiques et des perturbations émotionnelles. Elles correspondent aussi à des étapes pour les étudiants en Ortho-Bionomy dans l'évolution de leur capacité à percevoir.

Les phases I, II et III correspondent aux techniques utilisées dans les différentes thérapies corporelles interventionnistes classiques.

- La phase I est l'application stricte d'une technique telle qu'elle a été apprise.

- Dans la phase II, le praticien adapte sa technique en fonction de son expérience et des réactions du corps du patient.

- Dans la phase III, un échange verbal s'installe et le thérapeute agit en fonction du ressenti exprimé par le patient. Il est convenu que l'Ortho-Bionomy commence avec la Phase IV.

- La phase IV concerne l'application des techniques de base d'Ortho-Bionomy pour le corps physique: le praticien laisse ses mains percevoir les tensions musculaires et les déséquilibres de la structure osseuse. Il peut alors mettre en œuvre les positions antalgiques qui

vont stimuler l'autorégulation des tensions musculaires et amener un soulagement. Il s'attache aussi à aider au rééquilibrage des courbures vertébrales et à favoriser la circulation lymphatique.

- La Phase V développe la perception et la régulation des mouvements énergétiques qui animent les tissus. Le travail énergétique reste associé à une partie précise du corps; le praticien doit être capable de se mettre en phase énergétiquement avec le patient et de différencier ce qui lui appartient et ce qu'il perçoit de l'autre.

- Dans la Phase VI, le praticien dialogue avec le champ énergétique qui émane du corps en laissant ses mains s'éloigner de celui-ci. Le travail sur l'aura, expression vibratoire de la structure physique et de la vie psycho-affective du patient, permet de remonter aux origines des symptômes. Il demande au praticien de percevoir l'ambiance émotionnelle liée aux schémas énergétiques et aux traumatismes émotionnels.

- La Phase VII approfondit l'approche énergétique aux niveaux les plus subtils en insistant sur les qualités de présence, de synchronicité et du « non-savoir qui sait ». Elle est le fruit d'une longue évolution intérieure du praticien.

Les schémas figés

Pourquoi et comment l'Ortho-Bionomy agit-elle à tous les niveaux? Les différents symptômes physiques et psychiques s'appuient sur la difficulté que nous éprouvons à gérer sur le moment la charge émotionnelle liée à certaines situations. Cette difficulté entraîne la « cristallisation » de certains schémas figeant certains comportements de vie. Tant que la relation avec le monde extérieur est vécue comme une expérience que nous sommes capables d'assimiler et non comme un conflit, les énergies continuent à circuler librement. A l'inverse, un décès, une séparation, un événement douloureux, de la violence, peuvent provoquer des émotions trop difficiles à gérer.

Lorsque la relation mère-enfant par exemple est mal vécue, l'enfant enregistre un climat de



PORTRAIT

Après des études d'ingénieur Grandes Ecoles, Jean-Louis Abrassart s'initie dès 1973 à la pratique du Yoga et du Shiatsu. Pionnier du Massage Californien en France avec son premier livre paru en 1983, il se forme ensuite à différentes approches de psychothérapie (Bioénergie, Gestalt, PNL...) pour créer et enseigner depuis 1988 la Formation à la Relation d'Aide par le Toucher. Disciple du Lama tibétain Kalou Rinpotché depuis 1976 il enseigne parallèlement la méditation et la guérison énergétique. Il est l'auteur de nombreux livres et DVD aux éditions Trédaniel et Ellebore.

OSTÉOPATHIE: LE MOUVEMENT, C'EST LA VIE!

Technique de soins manuels découverte officiellement par le Dr Still à la fin du 19ème siècle, on retrouve les traces de la pratique ostéopathique dans l'antiquité, chez les Grecs comme chez les Chinois, dans un traité qui aurait été rédigé environ 2600 ans avant J.C. Le Dr Thérèse Quillé, dans son ouvrage « Ortho-Bionomy » (Testez éditions) écrit: « Le but de l'ostéopathie est de remettre le corps en mouvement, tant au niveau de la motilité consciente et volontaire sur le plan ostéo-musculaire qu'au niveau de la motilité involontaire des viscères. Une fois cette motilité rétablie, de nombreux désordres fonctionnels s'amendent et la plupart des douleurs s'atténuent ou disparaissent. L'ostéopathe peut alors agir de différentes façons: par des massages profonds, par des manipulations articulaires, par une mobilisation rythmique du corps. Il peut aussi utiliser des contractions musculaires volontaires associées ou non à la respiration, mobiliser le crâne, les viscères, etc. ». L'ostéopathie est maintenant une discipline reconnue au travers du Registre National des Ostéopathes.



crédit photo: DR

SUIVRE LE COURANT...

Un jour, à la gorge de Liu, Confucius se tenait à quelque distance d'une cascade qui plongeait d'une hauteur de plusieurs centaines de mètres, quand il vit un vieil homme qui nageait dans les remous. Le prenant pour un désespéré, il s'apprêtait à aller le secourir lorsqu'il le vit sortir de l'eau par ses propres moyens et s'éloigner en chantant. Il s'empessa de le rejoindre : « Quel est votre pouvoir secret pour nager ainsi ? ». « Je n'ai aucune méthode spéciale, répondit l'homme. J'ai commencé à pratiquer très jeune et avec l'âge, c'est devenu comme une nature. Je descends avec les tourbillons et je remonte avec les remous. J'obéis au mouvement de l'eau et oublie ma propre volonté ».

D'après Benjamin Hoff, « Le tao de Pooh », éditions Le Mail.

mal-être et d'abandon qui va se manifester, à la fois par une restriction du mouvement énergétique et par des difficultés comportementales. La mémoire de ce schéma et les émotions qu'il engendre vont perturber le fonctionnement du corps, tant au niveau des organes que des articulations. De plus, ce schéma va amener une perception subjective et déformée des situations, dans notre exemple, une hypersensibilité dans toutes les relations impliquant un engagement affectif. Dans les chocs physiques, c'est la plupart du temps l'énergie de la peur au moment de l'incident qui reste inscrite dans les tissus. Plus nous vivons dans « notre monde », dans nos schémas figés et les croyances qu'ils engendrent, plus ceux-ci peuvent dégénérer en maladies et en douleurs chroniques.

C'est à partir de la perception de ces schémas dans le corps et dans le champ énergétique que l'orthobionomiste va aider son patient en respectant son rythme et ses résistances. Le thérapeute aidant l'énergie du patient à se libérer par elle-même, l'interprétation des schémas n'est ni la finalité, ni le fondement de l'aide thérapeutique en Ortho-Bionomy. Cette interprétation n'est utile que lorsqu'elle aide le patient à intégrer consciemment les vécus qu'il éprouve.

Une conscience étendue

En Ortho-Bionomy, dont le symbole est le Sans Dollar ou fossile d'oursin, la pratique s'associe à une philosophie de vie qui sous-tend les techniques. Sa découverte se fait par l'expérience vécue que chacun peut faire au contact de la « substance » énergétique qui anime, non seulement l'être humain, mais aussi toutes les formes présentes dans l'univers. Ce contact avec les champs d'énergie du corps élargit la conscience du praticien qui dépasse ainsi une conception mécaniste du corps. Il découvre qu'il a la possibilité d'étendre sa conscience au-delà des informations des cinq sens, comme le suggère le physicien Itzhak Bentov* : « La conscience est l'aptitude d'un système à répondre à des stimuli ». Pour cela, le praticien doit d'abord développer une attitude d'ouverture sans tension : le « laisser-venir », puis être capable énergétiquement d'« être avec » son patient. Il peut alors focaliser sur une zone précise du corps (muscle, articulation, viscère) ou de l'aura afin d'en capter les informations et mouvements énergétiques qu'il va accompagner et libérer. A la différence d'autres approches agissant sur le corps subtil, le praticien est toujours dans la conscience et dans la perception de ce qu'il fait, des structures et des niveaux sur lesquels il agit, sans besoin de références à une inspiration magique, surnaturelle ou spirituelle.

Chaque être humain conserve en lui la mémoire originelle de l'équilibre physique et émotionnel à partir duquel il cherche constamment à s'autoréguler. Les tensions et les vécus difficiles qu'il accumule sont autant de handicaps qui diminuent ses facultés d'autorégulation et l'éloignent de ce qu'il est originellement. Les déséquilibres ostéo-musculaires, les dysfonctionnements viscéraux et les blocages psycho-émotionnels qui en résultent sont abordés en tenant compte à la fois de leur expression physique (douleur, symptôme) et de leur origine énergétique. En libérant ces tensions et en aidant à intégrer ces vécus l'Ortho-Bionomy propose à l'être humain de retrouver l'autonomie physique et psychique, seule véritable source de santé et de réalisation. ■

* « Univers vibratoire et conscience », de Itzhak Bentov, éditions Dangles.

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60