

Ostéopathie

bio-*D*ynamique

propos recueillis par Marie Delaneau & Delphine L'huillier

GTao : Quelle est, où plutôt quelles sont, les approches de l'ostéopathie?

Grégory Day : La porte d'entrée de l'ostéopathie est la structure, l'anatomie, la physiologie, le mouvement, l'analyse du mouvement, et l'analyse posturale. Il peut y avoir une approche ostéopathique très mécaniste, c'est-à-dire que l'ostéopathe fait une manipulation qui rétablit le mouvement localement. Le soin reste assez symptomatique, mais qui par réaction en chaînes peut libérer le patient. Dans mon évolution, je suis passé de la manipulation — ou ajustement — à l'aspect fonctionnel en travaillant pour rechercher une mobilité de l'articulation sans aller contre sa résistance, c'est-à-dire en accompagnant le mouvement dans sa «facilitation». Ce n'est donc pas corriger une structure mais l'accompagner dans son amplitude. Par exemple, si une personne ne peut tourner la tête à gauche et qu'elle tourne facilement la tête à droite, j'accompagne la tête dans son mouvement de rotation vers la droite. Généralement, à un moment, se produit un relâchement tissulaire, et naturellement alors le mouvement se recentre. Aujourd'hui, j'utilise l'approche bio-dynamique de l'ostéopathie.

GTao : Qu'est-ce que vous appelez l'approche bio-dynamique?

G. D. : L'approche bio-dynamique nécessite une formation de base complète en ostéopathie; ici, tu ne recherches pas des lésions mais où se trouve la santé dans le patient, c'est-à-dire procéder à un diagnostic différentiel pour avoir une connaissance des dysfonctionnements et ensuite travailler avec l'activité

et le mouvement involontaire. C'est un niveau d'écoute plus profond au niveau physiologique. Ainsi la respiration primaire est l'expression de ce qui a été conceptualisé comme souffle de vie. C'est une pulsation, un rythme constant que l'on peut percevoir dans le corps et qui correspond à un mouvement avec une phase d'inhalation —expansion— et une phase d'exhalation —repos—.

Accompagner le mouvement dans son amplitude.

GTao : Qu'entendez-vous par «santé» ?

G. D. : La santé, la vitalité est toujours présente. Tant qu'il y a la vie, la santé s'exprime. La respiration primaire est toujours présente, pas seulement qu'en nous mais dans tout ce qui vit. Tout le travail dans un premier temps est de synchroniser le patient sur sa respiration primaire.

GTao : Comment se fait ce travail de synchronisation?

G. D. : Par une prise de conscience et surtout un apaisement du système nerveux. Je cherche un état de neutralité chez le patient. Cet état neutre est tout simplement un état de réceptivité, de conscience, une détente profonde qui permet de laisser émerger la respiration primaire. Lorsque la personne est synchronisée avec elle, les forces thérapeutiques peuvent émerger parce que le corps

s'est calmé et l'esprit aussi. On travaille alors sur le point d'appui de la santé.

GTao : Comment se déroule une séance?

Le patient arrive, s'allonge, exprime son problème, puis je procède à une «écoute» en plaçant mes mains. C'est une attente, une observation pendant laquelle le corps se repose.

A ce moment-là, toutes sortes de rythmes liés aux tensions et aux lésions apparaissent. Mais ici, au lieu d'accompagner l'enroulement fascial, je me désengage et attends de voir ce qui émerge. Le corps généralement essaie de réagir par rapport à ses tensions jusqu'à ce que l'état de neutre s'installe.

GTao : A quoi sert cet état de neutre?

G. D. : Il faut être très patient, car c'est dans cet état de neutralité que la santé peut commencer à émerger, et c'est là seulement que commence le traitement, que le corps envoie des informations. Je reste alors en état de réceptivité, car à ce moment-là, ce sont les forces thérapeutiques qui guident le soin. Ce n'est même plus toi. Cela se fait à travers toi.

GTao : Et ensuite?

G. D. : Plusieurs processus thérapeutiques peuvent s'installer. Parfois le patient reconnaît lui-même que quelque chose commence à se mettre en route au niveau du bassin, se prolonge à l'épaule. C'est ce que l'on appelle un déplacement automatique des forces thérapeutiques. A d'autres moments, sur une zone particulièrement en tension



la personne a dû vivre de gros traumatismes, physiques ou psychiques. L'état de choc qui a été vécu crée un déplacement de la conscience. Il est alors nécessaire d'expliquer au patient que les choses se sont posées et lui proposer par exemple de revenir 3 jours plus tard. Parfois il vaut mieux faire deux séances très courtes en laissant un temps de pause entre les deux que d'essayer absolument d'obtenir le neutre alors que ce n'est pas le moment.

ou en compression, on peut ressentir un mouvement d'expansion : c'est le désengagement naturel.

En bio-dynamique, on parle d'un mouvement semblable au mouvement des marées, comme une expression physiologique des forces de vie qui vont par elles-mêmes rétablir l'harmonie et l'équilibre.

GTao : Ce mouvement semble très proche de la respiration embryonnaire ?

G. D. : Un des fondements de l'approche bio-dynamique est l'approche embryologique, puisque tous les mouvements embryologiques sont des mouvements de création. On peut concevoir que toute notre vie est constamment reliée à cette matrice de santé à laquelle on cherche à se resynchroniser. Celle-ci est reliée au Tout. Ainsi au départ, nous sommes UN. Si l'on suit cette idée, lorsque l'on touche un corps humain, on ne touche pas une cheville, ou un foie, mais un être vivant.

GTao : Et si le patient n'atteint pas le neutre dès sa première séance ?

G. D. : Dans l'approche bio-dynamique, l'ostéopathe travaille dans l'instant présent puisque tout est toujours en mouvement. En général, quand le neutre n'émerge pas lors d'une première séance,

Synchroniser le patient sur sa respiration primaire.

GTao : Ta pratique t'a-t-elle amené à faire un travail particulier pour accéder à cet état de neutralité ?

G. D. : Avant chaque patient, le neutre doit s'installer en moi pour que je sois en état de réceptivité, d'attention, de conscience et de présence. Il faut savoir se désengager de ses propres problèmes et se poser dans son neutre. C'est aussi une philosophie de vie. Le yoga et le Qi Gong m'ont beaucoup aidé. Cela m'a notamment permis de me positionner au niveau de l'énergie car l'approche bio-dynamique travaille sur les plans tissulaire, physique, fluïdique, mais aussi sur le champ électromagnétique. J'ai également trouvé dans la pratique du Wutao des notions très proches de l'ostéo-biodynamiques : l'ondulation, la vague, et la respiration de la moelle épinière, ou l'oscillation qui part du coccyx. La colonne vertébrale, l'axe central, est une des premières

expressions de la vie embryonnaire. Elle est essentielle dans notre pratique, car elle est l'axe de vie.

GTao : Quel est l'importance du point d'appui ?

G. D. : Le mouvement s'oriente toujours par rapport à un axe, un point d'immobilité. Il est donc important de trouver un appui pour aider le corps à se repositionner. Ce point d'immobilité, ou fulcrum bio-dynamique, est un point d'activité à travers lequel émergent les forces d'organisation et de transmutation qui créent la forme et le mouvement biologique. Le corps peut atteindre un «still point», une sorte de vide dans lequel on peut plonger encore un peu plus loin. C'est comme ouvrir des portes pour entrer dans des rythmes encore plus lents jusqu'à plonger dans l'immobilité dynamique. C'est complètement paradoxal, mais très Tao. Et quand tu es en synchronisation avec cette immobilité dynamique, tu te retrouves en synchronisation avec quelque chose de beaucoup plus grand qui peut dépasser notre entendement.

Parcours...

Pendant ses études de kinésithérapeute, Grégory Day fait des rencontres qui lui permettent de découvrir une autre approche du corps : «holistique» et «systémique». Pour lui, l'approche kinésithérapeutique lui a facilité l'intégration des bases anatomiques et physiologiques, et l'approche ostéopathique lui a permis d'aller plus loin dans les traitements avec les patients par une palpation plus sensible et moins symptomatique. Il s'est formé auprès du Dr James Jealous à l'approche bio-dynamique de l'ostéopathie il y a maintenant 7 ans. Jealous étant lui-même élève du Dr Rollin Becker, élève de Sutherland. Grégory Day est membre du ROF.