

OSTEOPATHIE ET YOGA, ANALOGIE ?

Une personne va consulter un ostéopathe en première intention pour une douleur physique. C'est le motif primordial de consultation.

Il faut retenir que la douleur est une manifestation de défense de l'organisme. Son apparition est dans une grande majorité de cas le signal d'un excès de stress des tissus et leur incapacité à l'absorber.

La démarche de l'ostéopathe va consister à apprécier prioritairement l'état des tissus corporels pour trouver une explication aux symptômes. Le diagnostic doit tenir compte des influences liées à l'hygiène alimentaire, à la vie socio-professionnelle et au contexte émotionnel environnant du patient.

Dans le traitement, le choix des techniques sera approprié à l'état du sujet au moment de la visite. Il est unique et ponctuel. Il pourra être prolongé par une ou des visites complémentaires, des recommandations ou une proposition de soins préventifs.

Pour ce qui est du Yoga, dans la majorité des cas, une personne va se diriger vers un cours suite à une période douloureuse ou le ressenti perdurant d'un inconfort corporel.

Le professeur de yoga va inclure cette personne dans un cours collectif ou bien proposer quelques séances individuelles.

Par la pratique de postures (ou asanas) de temps respiratoires éventuellement de méditation, le yogi va améliorer sa mobilité, apprendre à mieux ordonnancer ses mouvements, à mieux se servir de son corps pour en faire un usage économique, à savoir se détendre quand il faut, à bien utiliser sa puissance quand c'est nécessaire. Tout cela pour retrouver et savourer cette liberté que nous procure une gestuelle quotidienne automatique ou volontaire fluide, sans entrave ce qui est extrêmement appréciable au temps de la retraite.

Ceci paraît simple, pourquoi examiner ces deux démarches ?

En dehors d'une cause traumatique évidente, une douleur quelle qu'elle soit, s'instruit. D'un point de vue mécanique, elle peut trouver sa source aussi bien dans des troubles statiques, une asymétrie gestuelle, dans une répétitivité de mouvements, ou bien provenir, d'un contexte émotionnel particulier, d'un état nutritionnel déséquilibré.

Grâce à sa maîtrise d'un ensemble de techniques, l'intervention de l'ostéopathe dans ce temps de consultation est adaptée au degré douloureux. Il agit selon les besoins du patient à ce moment T. Il ne fait pas ce qu'il veut mais répond à la demande des tissus après cette évaluation dans le contexte de la consultation.

Le praticien doit être formé à la démarche investigatrice souvent très délicate.

En participant à un cours de yoga, vous intégrez un collectif, vous êtes soumis à une pratique de groupe sous la conduite d'un professeur. Celui-ci propose l'exécution d'une succession de postures sensées être réalisées par tous(tes). Son choix tient compte des acquisitions à envisager en fonction de la saison, du niveau de pratique du groupe. Les participants ont chacun leurs propres limites même si on retrouve souvent les mêmes restrictions.

L'état d'esprit, la disponibilité psychique du moment, très variable d'un individu à l'autre a beaucoup d'influence sur l'efficacité des postures et la progression tant individuelle que collective. L'enseignant est confronté à une multitude de réactions des élèves qui passent par le filtre de la perception, compréhension, interprétation, ce qui influence considérablement l'exécution collective. Gérer les différences de réactivité, les limites ou handicaps des uns et des autres conditionne le rythme et le contenu de la séance, les enchaînements et in fine la progression tant individuelle que collective.

En comparant les 2 approches on peut observer des grandes similitudes de démarche et d'action.

Le corps constitue une unité fonctionnelle par l'entremêlement des tissus qui le composent ainsi qu'une identité, une spécificité propre à chacun dans un cadre aussi bien pathologique que physiologique. Le moindre désordre mécanique, la moindre limitation de mouvement des tissus cause un trouble fonctionnel qui très vite a des conséquences dont des phénomènes de compensation. C'est le mouvement qui conditionne la libre circulation des fluides, l'irrigation du terrain. Le but étant que les cellules puissent se nourrir, se régénérer et se débarrasser de leurs déchets sans entrave. L'ostéopathe s'appuie sur ses connaissances de l'anatomie, de la physiologie et de biomécanique dans le respect de la notion d'unité corporelle pour faire son diagnostic.

L'action thérapeutique s'adresse au trouble fonctionnel.

Le professeur de yoga doit pouvoir s'appuyer sur ces mêmes connaissances des sciences fondamentales pour comprendre les raisons anatomiques, mécaniques, tissulaires qui expliquent les différences d'exécution parfois importantes entre les participants.

Ses observations lui permettent d'ajuster son programme, de diriger intelligemment son cours sans faire prendre de risque aux participants tout en les amenant dans un développement de leurs capacités.

La notion d'unité du corps est également privilégiée dans la pratique du yoga. Les asanas debout en sont un bon exemple. Les corrections concernent tous les niveaux articulaires et leur ajustement d'une extrémité à l'autre pendant la posture avec pour règle essentielle que la correction d'une région ne doit pas se faire au détriment d'une autre.

Enfin, ces deux disciplines attachent un intérêt primordial au contexte psychologique, émotionnel et environnemental de l'humain. Dans le cadre de ce bilan corporel, l'ostéopathe doit mener une investigation des éléments qui peuvent toucher à la vitalité du patient.

Notre cerveau et ses milliards de cellules ne cesse de recevoir des informations tant de nos émotions personnelles, familiales, socio-professionnelles que de notre chair. Un stress violent dans nos pensées comme un climat d'insécurité matérielle par exemple affecte les mêmes cellules qui gèrent ou commandent nos articulations, nos muscles périphériques, notre gestuelle, notre dynamique.

La souffrance psychique ne se limite pas à la sphère cérébrale, dans le champ des pensées ou des sentiments, elle s'étend par les voies nerveuses autant à l'efficacité manuelle qu'à la dynamique de l'appareil locomoteur jusqu'à entrainer stress dans les tissus, perte d'élasticité, tension, contracture, rétraction etc. sensible sous les doigts du praticien exercé ou l'œil averti de l'enseignant de Yoga. C'est bien de cela qu'il s'agit, en abordant la corporéité.

En yoga, grâce au travail corporel postural, nous réalisons petit à petit que cet entretien développe notre notion d'identité, la représentation mentale de soi, la structuration du psychisme. Faire des postures va bien au-delà d'une stimulation narcissique ou d'un simple assouplissement. Cette pratique nous révèle la sensibilité interne, profonde, développe la conscientisation, donne des repères,

nous guide vers le respect et le bon usage corporel. Elle est la source de l'énergie de notre psychisme en nous apprenant à contrôler les fluctuations du mental à canaliser nos pensées.

L'alignement, l'ajustement, la valorisation de tous les étages musculo-squelettiques, libèrent, renforcent la libre circulation énergisante, améliorent l'écoute, ouvrent l'esprit à une plus grande conscience de soi en lien avec notre milieu naturel.

Ces deux professions nous semblent bien proches et complémentaires.

Dominique Martin