

Ma philosophie de pratique

En tant qu'ostéopathe et pratiquant de yoga, j'accorde une relation spécifique aux rythmes corporels, au souffle, à ses fluctuations et ses relations au «Corps-Esprit».

Différents rythmes (cardiaque, respiratoire, crânien, cérébraux, rythmes biologiques cellulaires..) nous définissent et interagissent perpétuellement dans une dynamique de mouvement, d'échange et de communication assurant l'équilibre de notre biologie : l'homéostasie. Le souffle, par son caractère vital, rythmique et sensoriel assure «la vie de relation» de l'ensemble de nos systèmes physiologiques et psychologiques.

Ma pratique et philosophie clinique se sont naturellement centrées sur l'impact du toucher, du son, du souffle, de l'expression verbale et corporelle: liens intimes entre ce que nous vivons à l'intérieur de nous et ce qu'en exprime le corps.

En tant qu'ostéopathe, je suis régulièrement en contact avec divers troubles, inconforts et douleurs affectant le corps de mes patients. L'hypnose enrichit ma pratique et permet d'apporter un autre regard sur ce que vit mon patient et surtout d'apporter d'autres propositions thérapeutiques lui permettant d'évoluer vers une dynamique de changement.

Ma pratique s'oriente autour du traitement de la douleur, des inconforts, des conflits et traumatismes émotionnels, de l'anxiété et du stress mais aussi dans les suites d'accompagnements neurologiques (AVC, Parkinson,..), avant une épreuve (opération chirurgicale, examen, entretien..) ou pour développer de nouvelles compétences (mentales ou sportives).

L'hypnose que je pratique s'inscrit dans une approche thérapeutique, relationnelle, respectueuse, précise et dirigée selon un objectif commun.

L'observation, l'écoute et la pratique clinique nous montrent que la rythmique respiratoire est dépendante de la posture, elle-même dépendante du tonus musculaire, lui-même dépendant de l'équilibre psychique.

Autrement dit et dans un autre point de vue, l'agitation mentale et les

conflits émotionnels génèrent de la tension, des noeuds, des blocages engageants le corps vers la perte de mobilité, l'inconfort et la rigidité. Le souffle en est alors marqué ainsi que les rythmes d'expressions émotionnels spontanés (bâillement, rire, pleur, cri, chant, sons corporels..).

Ainsi, l'expression spontanée semble être limitée, effacée, en perte de rythme et de mouvement, obligeant le corps à s'adapter autour de ce déséquilibre.

Face à cet état, nous pouvons recruter de multiples ressources nous permettant d'évacuer la pression, d'équilibrer notre «intérieur» et de transformer notre réalité sensorielle. Mais le plus souvent, nous réprimons l'expression émotionnelle et nous inhibons nos sens, sans doute par auto-protection, conduisant à nos «malaises et maladies».

La sensation, le son, le souffle et l'expression verbale et corporelle demeurent les liens intimes entre ce que nous vivons à l'intérieur de nous et ce qu'en exprime le corps.

Mais nous permettons-nous d'exprimer nos émotions librement ? Vivons-nous pleinement nos sensations ? Permettons-nous l'expression spontanée du corps au travers du son et du mouvement ? Autrement dit, baillez-vous la bouche bien grande ouverte avec du son ? Etirez-vous votre corps des doigts jusqu'aux orteils avec ce son délectable de relâchement ? Exprimez-vous librement, centrés sur vos rythmes ?

Ma pratique et philosophie clinique s'est naturellement centrée sur ces liens «Corps-Esprit» et ses conséquences sur nos maux, inconforts, douleurs et pathologies. C'est ainsi que ma synthèse entre le yoga, l'ostéopathie et l'hypnose a pris sens.