



La Posture, de la nécessité à la grâce

Vertiges, migraines, mal de dos, entorses à répétition, brûlures d'estomac, essoufflement, dyslexie... et si votre posture était en cause ? Un bilan postural et énergétique peut vous permettre de retrouver l'équilibre et l'harmonie des fonctions.

La posture est la manière de se tenir, que l'on soit immobile ou en mouvement.

La posturologie est l'étude de la posture, de ses adaptations au cours de la vie et des activités.

Pour maintenir une posture, que l'on soit assis ou debout, immobile ou en mouvement, nous recueillons des informations provenant de l'environnement, nous les intégrons avec notre cerveau et notre corps tout entier, puis nous adaptons notre maintien et nos gestes en fonction de notre volonté et des contraintes intérieures et extérieures.

Ainsi, que nous voulions lire dans le métro, marcher dans le sable, descendre un escalier, ou simplement nous tenir debout dans notre cuisine, nous sollicitons tous nos sens et adaptons notre posture en permanence.

Si un de nos « capteurs » est défaillant ou si la chaîne sensorielle n'est pas dans un état optimal (*problème de vue, d'oreille interne, insensibilité ou raideur articulaire, douleur musculaire, etc.*) des déséquilibres peuvent s'installer, parfois à notre insu, et entraîner divers troubles : *pertes d'équilibre, mal de dos, difficultés de coordination ou d'élocution, entorses à répétition, sciatique, migraines, essoufflements, troubles du transit, et même dyslexie.*

Le posturologue est un praticien holistique,

c'est-à-dire qu'il a une approche globale : il va vous examiner sous toutes les coutures sans négliger aucun élément, pour tenter de comprendre vos douleurs et défaillances structurelles et organiques.

Par une série de tests doux et adaptés à votre corps, il va chercher les postures et les exercices (assouplissements, respirations, musculation) qui permettront de diminuer ou faire disparaître vos troubles.



La Posturologie à la croisée des spécialités

"L'étude de la posture ne gagne rien à rester partagée entre diverses spécialités qui s'y intéressent sans s'y consacrer."

A la croisée de la neurologie, de l'anatomo-pathologie, de la podologie, de l'ophtalmologie, de la kinésithérapie ou encore de l'éthologie, la posturologie porte un regard attentif, à la fois minutieux et global, sur la manière de se tenir, de se mouvoir et sur les capacités de l'individu.

Comment se passe une consultation en posturologie ?

Une perte d'équilibre, une douleur chronique inexplicée, un manque de souplesse ou de coordination d'un côté du corps, une diminution de la sensibilité... et si la posture était la clé ?

Le thérapeute est d'abord analyste.

Il observe le corps au repos et en action, teste les réflexes, la force, les adaptations, les limitations des mouvements, questionne le patient sur ses antécédents, ses habitudes, ses accidents de vie, ses "béquilles", prothèses, lunettes, appareillages divers...

Il passe en revue tous les éléments de la chaîne posturale (sensibilité et structure de la plante des pieds, articulations et muscles des chevilles, du genou, des hanches, du dos, de la mâchoire), il vous interroge sur vos habitudes posturales (flexion, extension, hyper-sollicitations, mouvements répétés...) et recherche également les liens pouvant exister entre votre posture physique et psychique. Il palpe, il interroge le corps. Il écoute, les battements, les crissements, les pulsations, les résonances des os, des vaisseaux, des organes, les mille et un bruits de la vie cachée sous la peau.

Enfin, il vous explique son avis, et vous propose un ensemble de pratiques destinées à corriger vos déséquilibres. Il peut étirer, assouplir, masser, stimuler, harmoniser les flux énergétiques. Il peut aider à respirer, à s'étirer, à prendre confiance en son corps et en son environnement, enseigner à prêter attention.

Et encore, et toujours, il observe, il écoute, il adapte sa pensée et son geste...

En tant que posturologue énergétique, j'utilise également le **magnétisme** et la **réflexologie chinoise** pour harmoniser la circulation énergétique dans votre corps et soutenir les fonctions vitales.



Note : Il est nécessaire que vous participiez pleinement à la séance de tests, et que vous compreniez pourquoi on vous demande de faire ceci ou cela.

Il est nécessaire que vous compreniez le point de vue du praticien avant d'appliquer les exercices ou traitements qu'il vous recommandera, et qu'il vous explique les choses clairement avec des termes simples. N'hésitez pas à lui demander de vous faire un dessin ou de vous réexpliquer si vous n'avez pas compris.

Si les mouvements indiqués provoquent des douleurs ou des sensations inhabituelles, signalez-le au praticien sans attendre.