



Généralions Plus

BIEN VIVRE SON ÂGE

+ -

Retrouver son centre de gravité originel

Pour corriger les distorsions de notre corps, un ingénieur devenu chiropraticien a mis au point une méthode étonnante: le bio-alignement.

«Lorsque le centre de gravité d'un bâtiment n'est pas en place, le bâtiment s'écroule, tandis que le corps humain s'adapte.» Ingénieur en bâtiment, John L. Hurley (1882-1950) fait sourire les spécialistes lorsqu'il affirme qu'il a créé une méthode qui permet d'engager un processus d'annulation de ces distorsions, sans manipulation. Pour asseoir sa crédibilité, il étudie donc la chiropraxie et continue de développer sa technique qui fait appel aux principes de la mécanique, des lois d'effet de levier et de la physiologie.

Verdict du fil à plomb

Jana Schindler, praticienne à Genève, poursuit l'explication: «A chaque fois qu'un choc, physique ou émotionnel, impose à notre corps de dépasser sa limite d'élasticité, celui-ci répond en s'adaptant, en changeant son infrastructure pour pouvoir fonctionner à court terme. La distorsion qui apparaît peut facilement être mesurée devant un fil à plomb.» Sans que nous en soyons conscients, cette distorsion nous oblige dès lors à fonctionner de manière toujours plus limitée sur les plans structurel et énergétique. Et puis un jour, survient une douleur ou tout autre symptôme. Notre corps nous informe que le dommage s'est inscrit dans notre infrastructure physique.

L'objectif du bio-alignement est donc d'inciter le corps à placer son centre de gravité à sa place originelle, de manière naturelle, simple et non invasive. «Cela consiste à initier un processus dont le travail peut se comparer à celui d'un remorqueur déplaçant un bateau de 800 000 tonnes. Cela ne fonctionne pas en utilisant la force, mais en donnant une simple direction», aimait à dire John L. Hurley. Il a en effet découvert que plus le toucher est léger, plus il a des effets puissants et engendre un flux libre d'énergie à travers les muscles, les os et les articulations. Il permet ainsi aux muscles (en commençant par ceux rattachés au sacrum) de se détendre et de retrouver progressivement leur élasticité.

Un changement notable

Concrètement, la personne qui vient pour un bio-alignement se déshabille et passe une blouse d'hôpital ouverte dans le dos. Le léger embarras que l'on peut ressentir est rapidement dissipé grâce au tact de Jana Schindler. Celle-ci trace trois repères le long de la colonne vertébrale, puis mesure les distorsions du corps de façon très précise en plaçant le sujet devant deux fils à plomb. Ils vont permettre de déterminer le point où se situe le centre d'équilibre en résonance avec le centre de gravité, sur le pli interfessier droit ou gauche.

La praticienne fait ensuite quatre marques sur la partie supérieure de la jambe, puis définit le point de contact à partir duquel le processus va être lancé, celui qui va inciter le bassin et le sacrum à se remettre en place. La personne s'allonge alors sur la table et plus de 150 points sont contrôlés. Le point de contact est maintenu par une infime pression jusqu'à ce que les zones douloureuses soient éclaircies.

Pendant la séance, seulement 3% du processus est engendré. Le corps continue de s'ajuster au cours des semaines qui suivent, selon le rythme propre à chacun. Profondément relaxante (la soussignée s'est même endormie), cette approche est aussi ressourçante et harmonisante. Le lendemain, après une bonne nuit de sommeil, on se réveille plein d'énergie. Sur le plan corporel, la différence est notable: sentiment de se tenir plus droite et d'être mieux ancrée. Un bien-être qui se poursuit près de trois semaines après la séance.

Jana Dance Center, Genève, tél. 022 349 04 25 ou 022 732 47 56, www.bioalignement.ch

Durée de la séance: 2 h 30.

Tarif : 220 fr.

Patricia Bernheim

06.09.2009