Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 5

Artikel: Retrouver son centre de gravité originel
Autor: Bernheim, Patricia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-832268

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Retrouver son **centre de**

Pour corriger les distorsions de notre corps, un ingénieur devenu chiropraticien

«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

Pour combattre et soulager **les tensions posturales**

◆ **TECHNIQUE ALEXANDER** Cette technique de «rééducation» corporelle a été développée par un comédien shakespearien, Frederick Matthias Alexander. Selon lui, la liberté de nos mouvements est déterminée par l'utilisation de la tête et du cou en relation avec le reste du corps. Une grande partie de nos maux vient de notre habitude de foncer droit au but sans être attentif aux mouvements utilisés pour atteindre notre objectif. Résultat: on en fait trop et trop vite avec, pour conséquences, des douleurs ou des maladies. En changeant peu à peu nos habitudes corporelles, on peut améliorer le quotidien, mieux gérer le stress, retrouver de l'énergie et soulager des maux tels que les douleurs dorsales.
Le praticien nous fait prendre conscience de nos tensions tout en imprimant de légères secousses sur différentes parties du corps et en mobilisant les articulations pour les libérer des crispations inutiles. Puis il nous guide dans des mouvements du quotidien pour nous apprendre comment mieux tenir notre corps et donc notre esprit.
Plus sur **www.alexandertechnik.ch**

◆ **MÉTHODE FELDENKRAIS** L'«Intégration fonctionnelle» ou méthode Feldenkrais est une technique de soins dont le but est de faciliter le retour à la santé grâce à un processus d'apprentissage basé sur le mouvement et les gestes.
Selon Moshe Feldenkrais, un fonctionnement moteur incomplet ou entravé laisse des marques sur toutes les fonctions biologiques, comme la respiration ou la digestion, et même sur la façon de se comporter en société.
Sa méthode permet d'améliorer la flexibilité et la mobilité, d'accroître l'efficacité des mouvements et de mieux vivre avec des douleurs neuromusculaires.
Le praticien effectue sur notre corps un certain nombre de pressions et de manipulations dont le but est d'explorer les chemins par lesquels le mouvement circule.
Pendant ce temps, le patient observe ce qui se passe, essaie d'être plus attentif à lui-même.
Cette prise de conscience est une clé pour se soigner, voire fonctionner mieux.
Plus sur **www.feldendrais.ch**

gravité originel

mis au point une méthode étonnante: le 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.

Patricia Bernheim

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.

Photos Wolloddja Jentsch

Avant de pouvoir remettre en place le bassin et le sacrum, Jana Schindler mesure avec précision les distorsions du corps.