

# **L'ostéopathie et le yoga : deux pratiques complémentaires**

Thérapeute et pratiquant le yoga depuis plusieurs années, je remarque les similitudes et les complémentarités de ces deux pratiques qui tiennent une place importante dans ma compréhension du corps et l'attention portée à ma santé.

## **Leurs similitudes**

L'ostéopathie et le yoga ont en point commun de considérer le corps comme support de notre Etre. Le corps est perçu comme la manifestation de ce que nous sommes : notre héritage génétique, les influences issues de notre rapport à nous-même et à notre environnement ; autrement dit, l'expression de notre vie sur des plans physiques, psycho-émotionnel, métaboliques et alimentaires

Notre corps « imprime » notre histoire de vie. Elle est ponctuée de traumatismes dans les différents plans cités ci-dessus que nous inscrivons en nous plus ou moins intensément et durablement sous forme de tensions, de pertes d'élasticité dans nos tissus corporels et finalement dans notre posture. Ces pertes de fluidité entravent ensuite notre plein potentiel à nous mouvoir, à nous exprimer au moyen de notre corps. En ce sens, j'ai pris conscience qu'un corps qui ne peut plus se bouger adéquatement, c'est aussi une partie de nous qui n'a plus autant de place pour trouver son chemin d'expression.

Au vu de mon cheminement, j'aborderai ici comment l'ostéopathie et le yoga permettent la libération de ces tensions avec des moyens qui leur sont propres.

## **Des moyens complémentaires**

### ***L'ostéopathie***

Cette thérapie développée à la fin du 19<sup>e</sup> siècle aux Etats-Unis s'appuie entre autres sur une connaissance approfondie en anatomie, physiologie et pathologies. Par le développement de son sens du toucher, l'ostéopathe recherche dans le corps du patient les empreintes laissées par les traumatismes de vie. La phase du traitement permet ensuite de libérer les pertes de mobilités pour retrouver un meilleur équilibre, une amélioration de la fonction, du relâchement et de la souplesse.

Un des principes de base de l'ostéopathie est qu'en permettant à une structure de retrouver sa liberté de mouvement, la fonction qui lui est propre s'améliore (souplesse articulaire, circulation artérielle, veineuse et/ou lymphatique, conduction nerveuse, métabolisme, physiologie d'un organe, sensibilité...). En restaurant la mobilité d'une ou plusieurs zones précises, l'effet est donc local mais c'est tout le corps qui va bénéficier d'un nouvel équilibre et d'un confort postural plus propice à une bonne santé.

Les moyens utilisés sont donc le sens du toucher du praticien, allié à ses connaissances théoriques sur le fonctionnement de l'organisme. Ils permettent la précision du traitement ; celui-ci amenant au relâchement de certaines tensions corporelles dont nous ne sommes parfois pas conscients. Le patient s'en remet avec confiance à son thérapeute pour lui fournir le soutien dont il a besoin dans l'entretien de sa santé ou dans le soulagement souhaité de son motif de consultation.

L'ostéopathie est une orientation thérapeutique de choix pour de nombreux symptômes fonctionnels et son efficacité ne cesse d'être reconnue.

En complément, l'apprentissage et la pratique du yoga apporte des solutions pour devenir un peu plus autonome et acteur de sa santé.

## ***Le yoga***

Cette pratique fait partie de l'Ayurveda, la médecine traditionnelle de l'Inde. Selon les Indiens et les textes anciens, cette approche serait millénaire et pratiquée par de très nombreux ascètes en quête d'éveil intérieur. Elle comprend de nombreuses branches ou moyens au service de la philosophie de vie qu'elle est en essence. En Occident, nous avons parfois « extraits » certaines d'entre elles du concept global pour leur bénéfice pour notre santé corporelle : les *asanas* ou postures, les *pranayamas* basés sur l'acte de respiration, la relaxation et la méditation.

Le yoga s'appuie sur l'idée qu'une bonne santé passe par la circulation de l'énergie (*prana*) dans tout le corps. En libérant des « nœuds » et blocages, un meilleur équilibre intérieur s'exprime aux niveaux physique, psychique, émotionnel et spirituel.

Aujourd'hui, la science étudie le yoga en montrant par des chiffres ce que les yogis expérimentent depuis longtemps. Voici donc certaines des bénéfices observés :

- Sensation de bien-être (Malathi en 2000),
- Sensation d'énergie et humeur (travaux de C. Wood en 1993 – Department of Experimental Psychology, University of Oxford),
- Gestion du stress (Shell en 1994),
- Amélioration de la régulation artérielle (Bowman en 1994),
- Diminution des rythmes respiratoires et cardiaques, effet favorable sur le poids, la tension artérielle (Telles en 1993).

Le yoga constitue un outil précieux pour prendre soin de vous-même au quotidien. Il reste cependant nécessaire d'être guidé et corrigé par un professeur expérimenté afin de pratiquer dans le respect de vos capacités physiques. Lorsque je séjournais en Inde, il m'arrivait de traiter des pratiquants qui avaient poussés trop intensément les postures sans être suffisamment attentif au ressenti de leur corps.

Le yoga est donc une pratique complète que vous pouvez intégrer à votre vie pour vous accompagner dans le soin porté à votre intériorité, votre santé, votre équilibre. Les nombreuses postures existantes en font une pratique adaptée à tous les âges de la vie.

Au fur et à mesure, vous apprenez à recontacter votre ressenti corporel, à prendre conscience de certaines parties un peu « oubliées », à accepter vos limites, à retrouver plus d'harmonie avec votre corps.

La « contrainte » du yoga est de prendre du temps pour sa pratique dans une société où celui-ci nous manque. On dit d'ailleurs que le plus difficile dans le yoga, c'est de dérouler le tapis.

## **Pour conclure**

Ces deux approches de santé globale ont une vision commune qui vise à préserver, entretenir et retrouver votre potentiel physique et psycho-émotionnel.

L'ostéopathie apporte justesse et précision pour répondre aux besoins du moment exprimés par votre corps.

Le yoga permet un travail différent et complémentaire sur nos résistances intérieures. Nous prenons le temps de cheminer de façon autonome pour les accepter, les libérer, nous responsabiliser et

revenir en contact avec notre intériorité.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une bonne santé !

Laurent Maillard – Ostéopathe D.O.

<http://www.laurentmaillard.fr>