

Articolo da pubblicare sulla rivista ASCA "Alternance" - dicembre 2019

Ortho-Bionomy® Ritrovare l'equilibrio con delicatezza

Il nostro corpo possiede formidabili capacità di autoregolazione, a condizione che però ci siano i presupposti adeguati per metterle in moto. È su questa constatazione di base che si fonda l'Ortho-Bionomy®. L'etimologia del nome, che viene dal greco, significa « corretta applicazione delle leggi della vita ».

Questo approccio globale di cura e di prevenzione agisce a livello fisico, energetico ed emozionale e conduce a una migliore coscienza di sé.

È negli anni settanta che Arthur Lincoln Pauls, D.O., di origini canadesi, ha creato questo metodo. Durante la sua formazione in Osteopatia si era reso conto che le capacità di autocorrezione del corpo potevano mobilizzarsi quando le condizioni necessarie erano tutte riunite, senza l'imposizione di manipolazioni forzate. Convinto di questo approccio molto rispettoso, ha continuato ad approfondire le sue ricerche per sviluppare l'Ortho-Bionomy®, che ha iniziato ad insegnare dal 1976.

Risalire all'origine dei dolori

Le abitudini posturali scorrette, l'accumulo di stress, un modo di vita poco rispettoso dei ritmi individuali, gli shock fisici o emotivi... sono tutti fattori che possono essere all'origine di profondi squilibri. Quando noi ignoriamo questi segnali d'allarme e non offriamo al corpo lo spazio necessario affinché si possa rigenerare, ecco che incorriamo in malesseri e difficoltà nel funzionamento quotidiano, come dolori ricorrenti, fatica cronica, sensazione di non essere al posto giusto, stato depressivo.

Un ascolto aperto e attento

Durante un trattamento l'operatore adotta un atteggiamento neutro e aperto all'ascolto, attento ai messaggi trasmessi dal corpo della persona che guideranno ogni suo gesto. Tramite leggere compressioni, seguendo i movimenti di assestamento del corpo, offre la possibilità alle zone tese di rilassarsi, senza mai imporre una tecnica direttrice. Instaurando una relazione profonda di dialogo energetico, egli crea lo spazio rassicurante che permetterà al corpo di mobilitare le sue capacità di auto guarigione e ritrovare così, a poco a poco, l'equilibrio originario.

Anche se la pratica dell'Ortho-Bionomy® si affida a una serie di principi di base, ogni seduta si svolge in modo diverso perché si adatta ogni volta allo stato della persona e ai bisogni del momento. Questo permette molta creatività e offre un ampio ventaglio di campi d'applicazione: l'ascolto, il rispetto e l'esclusione di qualsiasi manipolazione forzata fanno sì che il metodo sia adatto anche per i neonati e le persone in età molto avanzata. Anche gli animali ne traggono beneficio, come ad esempio i cavalli.

Campi d'applicazione

L'Ortho-Bionomy® agisce in profondità a livello osteo-muscolare e viscerale: porta a un profondo rilassamento, allevia i dolori, migliora la mobilità articolare e lavora anche sulla postura. Permette anche di liberarsi dalle memorie traumatiche e, favorendo una migliore comprensione di sé, porta a nuove possibilità di funzionamento per avvicinarsi sempre più al proprio equilibrio interiore, recuperando così pace mentale, energia e vitalità.

Diventare operatori ?

Per diventare operatore diplomato in Ortho-Bionomy®, è richiesta una formazione di due anni, strutturata in 350 ore di corsi e circa 530 ore di lavoro personale.

Per più dettagli sui corsi o per trovare un operatore nella vostra zona, vogliate consultare il sito dell'Associazione Svizzera d'Ortho-Bionomy®

www.asob.ch

Citazione

« la pratica dell'Ortho-Bionomy® è un lavoro fatto con il cuore in cui siamo prevalentemente nell'Essere e meno nel Fare. Si tratta di accompagnare il movimento di vita del corpo lasciando perdere ogni volontà di voler correggere o forzare qualsiasi cosa. ».

Mireille, operatrice in Ortho-Bionomy®.

*Ortho : giusto, corretto. Bio : la vita. Nomy : le leggi, i principi.

Nathalie Getz

Operatrice in Ortho-Bionomy®