

**Wort.lu**



Lifestyle

## Ayez le réflexe santé avec l'Ortho-bionomy

**Chrystèle Welter est praticienne en Ortho-bionomy depuis de nombreuses années et elle accueille ses patients dans son institut à Strassen depuis mai 2012. Elle nous éclaire sur cette pratique qui fait de plus en plus d'adeptes.**



Chrystèle Welter est la seule à proposer cette médecine douce au Luxembourg.

Photo: Anouk antony

(VO) - Chrystèle Welter est praticienne en Ortho-bionomy depuis de nombreuses années, **elle est la seule à proposer cette médecine douce au Luxembourg.** Elle accueille ses patients dans son institut à Strassen depuis mai 2012 et nous éclaire sur cette pratique qui fait de plus en plus d'adeptes.

### **Qu'est-ce que l'Ortho-bionomy?**

L'Ortho-bionomy est une approche thérapeutique douce fondée sur les principes de l'ostéopathie et qui part du constat que l'organisme possède ses propres facultés de guérison. Le praticien aide le patient à identifier la cause originelle de son déséquilibre et utilise ses réflexes auto-correcteurs pour résoudre ses problèmes de santé. L'Ortho-bionomy est avant tout une action préventive qui ne se substitue pas à un suivi médical mais le complète, elle traite les maladies par le mouvement.

### **Qu'entendez-vous pas "réflexes auto-correcteurs" du patient?**

En Ortho-bionomy, on part du principe que le corps a une mémoire de tous les chocs physiques, émotionnels et traumatiques qu'il subit. Ces traumatismes sont souvent synonymes de mal être, de stress, de douleurs et même de maladies. Les manipulations du praticien en Ortho-bionomy ont pour but de dénouer les tensions et de soigner les traumatismes. Ces postures, ajoutées de manœuvres manuelles spécifiques, enclenchent le processus d'auto-guérison naturelle de l'organisme et renforce par là le système immunitaire.



Par un accompagnement sécurisant, le praticien en Ortho-bionomy autorise ainsi la libération douce des chocs physiques et émotionnels mémorisés par l'organisme.

Photo: DR

### **Vous voulez dire par là que le corps à un langage?**

Oui, notre corps est une unité qui ne se limite pas à son aspect physique. Il est en perpétuelle recherche d'un état d'équilibre interne et entre également en interaction avec son environnement sur les plans biochimiques, physiologiques et énergétiques.

### **A qui est destinée cette médecine douce?**

Elle est destinée à toute personne souhaitant soulager la douleur, améliorer la mobilité articulaire et la posture. Elle combat les troubles nerveux comme l'anxiété, l'insomnie, le stress ou encore la fatigue chronique. L'Ortho-Bionomy permet aussi de soulager des sciatiques, torticolis, lombalgies et tout dysfonctionnement des organes ou viscères (congestion du foie, problèmes digestifs, etc..). La richesse de cette méthode renferme une autre dimension: elle contribue à une meilleure compréhension de soi. Elle est particulièrement recommandée lors d'une grossesse afin de soulager la femme enceinte et elle permet aussi de développer un véritable lien entre affectif entre le bébé pour qu'il puisse aborder le plus sereinement possible son nouvel univers au moment de la naissance.



L'Ortho-bionomy est particulièrement recommandée pour créer le lien affectif entre la mère et son enfant.

Photo: Shutterstock

### **Et à la naissance du bébé, peut-on poursuivre les séances?**

Après la naissance, une séance d'Ortho-bionomy est recommandée pour aider la jeune maman à retrouver son équilibre et à libérer le corps des tensions liées à l'accouchement pour vivre pleinement et avec sérénité sa maternité.

### **Comment se déroule une séance?**

Elle débute par un entretien verbal avec le patient. Le praticien aide ensuite la personne à repérer ses douleurs à travers différentes postures en position debout, assise ou allongée sur une table de massage. La séance est alors un enchaînement de légères compressions, de mobilisations douces du corps ou d'écoute viscérale pour permettre le relâchement des tensions et le rééquilibrage énergétique de l'ensemble du corps.

## **Vos réactions**

Merci de bien vouloir noter que les commentaires publiés sur ce site sont contrôlés et validés avant leur publication par nos modérateurs.

Saint-paul luxembourg ne saurait être tenu pour responsable des commentaires et réactions publiés par des utilisateurs des réseaux sociaux (Facebook, Twitter, etc.) portant sur un article publié sur un de ses sites.

### **Page Blocked**

The page you've been trying to access was blocked.

Reason: Blacklisted active content :