

technique d'intégration neuro-structurelle

Introduction, applications et exercices





Une meilleure voie vers la santé!

Michael J. Nixon-Livy

Michael J. Nixon-Livy

technique d'intégration neuro-structurelle

Une meilleure voie vers la santé!

Traduit de l'anglais par Anouk Silvestrini

Publié par INTERNATIONAL INSTITUTE OF APPLIED HEALTH SERVICES Kirchzarten – Allemagne

AVERTISSEMENT

Les techniques et procédures décrites dans ce Manuel sont présentées uniquement à des fins d'information et de discussion. L'auteur et NEUROSTRUCTURAL INTEGRATION TECHNIQUE ne dispensent pas d'avis médical, ne posent pas de diagnostic ni ne donnent de prescription directement ou indirectement. Nous n'émettons aucune recommandation ni hypothèse concernant les effets physiologiques des idées reportées dans ce Manuel, ni ne suggérons que les éléments présentés se rapportent à un trouble quelconque du lecteur.

Si des personnes pensent avoir besoin d'un traitement médical professionnel, nous les encourageons à consulter leur médecin, dentiste, ophtalmologue ou psychologue. Toute personne qui utilise les techniques et procédures présentées dans ce Manuel le fait à sa seule et entière responsabilité.

Publié par

INTERNATIONAL INSTITUTE OF APPLIED HEALTH SERVICES

Löwenstrasse 8 · D – 79199 Allemagne

Tel/Fax: +49 7661 905726

Site web: www.nsthealth.com

Mail: info@nsthealth.com

Première édition: décembre 2000

Copyright © NEUROSTRUCTURAL INTEGRATION TECHNIQUE, 2000

Marque déposée ® NEUROSTRUCTURAL INTEGRATION TECHNIQUE, 2000

Tous droits réservés. Aucune partie de ce Manuel ne peut être reproduite, mémorisée dans un système de recherche ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit – mécanique, photocopie, électronique ou autre – sans l'autorisation écrite de l'auteur ou de l'éditeur.

Imprimé en Allemagne

ISBN 0-9585616-9-9

Table des matières

INTRODUCTION	7
AVANT-PROPOS	8
Qu'est-ce que la NST?	8
Développements	9
En pratique	
Un peu d'histoire	6
Indications et applications	8
Etudes de cas	9
MODÈLE THÉORIQUE 2	5
Les deux règles de Bowen	
Principes cranio-sacrés	5
L'importance des muscles	9
Pourquoi les muscles sont si importants pour notre santé? 3	2
RESTER ÉQUILIBRÉ 3	5
Deux idées fausses 3	5
Pourquoi ces idées fausses?	9
Que faire – la solution simple (nutrition, eau, exercice) 4	3
La clé d'or 4	8
Exercices d'auto-détente 5	0
Instructions	1
Techniques de relâchement Sacrum et Pelvis 5	2
Techniques de relâchement Nuque et Epaules 5	5
BIBLIOGRAPHIE 5	8
A PROPOS DE L'AUTEUR 6	0
Matériel d'introduction à la NST	1

Introduction 7

INTRODUCTION

"La plus grande des richesses est la santé." Ralph Waldo Emerson – *The Conduct of Life*

Il ne fait aucun doute que le dénominateur commun de la vie sur cette planète est la santé. Il ne fait aucun doute non plus que des millions de personnes n'ont pas les moyens d'atteindre cette précieuse et pourtant fondamentale nécessité. Où est donc l'erreur et comment pouvons-nous y remédier?

Ce petit livre a simplement pour intention de donner une introduction au fonctionnement de base de la Neurostructural Integration Technique et de la présenter comme une thérapie possible pour aider ces millions de personnes dans le besoin, en leur donnant un point de départ grâce auquel ils pourront atteindre une bonne santé et un meilleur style de vie.

Ce livre fera ainsi d'importantes distinctions entre la thérapie et la santé, et il vous offrira quelques conseils efficaces pour rester équilibrés et libérés de la douleur.

En particulier, ce livre et la thérapie qu'il présente, est destiné à des thérapeutes professionnels qui traitent des problèmes dorsaux, structurels et musculaires, et dont le but est d'avoir au bout de leurs doigts une approche thérapeutique naturelle réellement remarquable et applicable à tout le monde.

AVANT-PROPOS

Qu'est-ce que la NST?

La Neurostructural Integration Technique (NST) est une technique professionnelle de travail sur le corps, dynamique et efficace, qui alerte de manière intelligente le système d'autoguérison inné du corps, afin qu'il s'active. Il en résulte une réorganisation générale de la musculature du corps caractérisée par un soulagement durable de la douleur et des dysfonctions, accompagné d'une augmentation des différents niveaux d'énergie. La réponse est dans la majorité des cas efficace en profondeur et parfois même miraculeuse.

La NST est essentiellement une thérapie des tissus mous destinée à relâcher les muscles et les fascias de manière douce et sûre pour tous les âges, du nouveau-né à la personne âgée. On l'appelle souvent « thérapie contextuelle » car son objectif principal est de restaurer l'intégrité corporelle dans son ensemble. C'est pour cette raison qu'il n'y a pas de contre-indications majeures et que la technique est ainsi applicable pour résoudre un grand nombre de troubles, de la douleur aiguë aux problèmes chroniques.

La NST utilise une série de mouvements spécifiques effectués d'une manière déterminée et systématique. Il n'y a pas de manipulation en force mais plutôt un roulement doux et perpendiculaire par-dessus les muscles, les tendons, les ligaments et les nerfs, en modulant la pression et en incorporant des périodes de pause pour permettre au corps de répondre. Le traitement peut être fait par-dessus les habits ou directement sur la peau.

Au cours de la séance, le receveur antre dans une profonde relaxation, donnant ainsi au corps une opportunité ou «un espace» pour se réorganiser entièrement via l'activation naturelle de différents réflexes neuraux. Un soulagement important est très souvent atteint après la première séance, mais une résolution durable du problème est généralement atteinte après la deuxième ou la troisième séance. Il faut entre 10 et 45 minutes pour effectuer une séance complète selon les symptômes en présence.

Souvent les personnes qui reçoivent ce traitement expérimentent une large palette de réponses après la séance, telles que des douleurs passagères, la sensation d'avoir trop chaud ou trop froid, de la transpiration et certaines fois des manifestations émotionnelles. Cependant, toutes ces réponses sont considérées comme un signe positif qui indique que la personne revient vers un meilleur état de bien-être et d'équilibre.

Le secret du fonctionnement de la NST vient de la philosophie qui l'étaie. En bref, cette philosophie dit que le corps est un organisme neuro-énergétique et biomécanique qui s'autorégule et qui continue à *s'autoréguler* aussi longtemps qu'il possède la réserve d'énergie nécessaire à le maintenir en vie, à travers le processus continu de l'adaptation biologique.

Développement

C'est le génie australien Thomas Ambrose Bowen (1916 - 1982) qui a développé la méthode. Il a réalisé que le corps pouvait s'autoréguler et revenir à un état d'équilibre à condition que le contexte neurologique et neuromusculaire approprié soit créé pour ce faire. Il n'a jamais été question de savoir s'il *pouvait* le faire, car ceci était implicite - le fait que la personne soit en vie est la preuve suffisante que son organisme peut s'autoréguler! Bowen a découvert que notre corps suit un cycle particulier (auquel il est fait référence dans d'autres méthodes comme le système cranio-sacré) qui doit être libre et sans entraves si l'individu veut être équilibré et jouir d'une bonne santé.

Alors qu'il remarquait que ce cycle était perceptible à un niveau énergétique, il en découvrait également ses composantes physiques, à savoir le sacrum, le coccyx, le crâne, l'ensemble de

l'articulation temporo-mandibulaire (ATM) et la dure-mère, qui relie le tout afin d'en faire une unité fonctionnelle.

Conscient de l'importance de garder ce système libre de toute entrave, il insistait cependant par-dessus tout sur la nécessité de *relâcher les déséquilibres neuromusculaires du corps tout entier*, qui ont un impact direct sur le fonctionnement correct de ce cycle et donc sur la santé de l'individu dans son ensemble.

C'est cet élément particulier qui positionne la NST à part de toutes les autres formes d'approches, qu'elles soient ostéopathique, chiropratique et cranio-sacrée.

Pour résumer, Bowen avança que si tous les déséquilibres musculaires peuvent être relâchés, le corps peut s'autoréguler et, à travers ce processus, la douleur et les autres symptômes disparaissent et les niveaux d'énergie augmentent. De plus, le problème ne reviendrait pas car il aurait été traité à sa source.

Le génie de Bowen cependant, réside dans le système qu'il a mis en place pour permettre à ce rééquilibrage systématique et automatique de se faire.

Il a découvert que lorsqu'on la stimule d'une manière particulière, *«l'intelligence du corps»* est alors alertée (comme il disait) et le processus permettant de défaire les compensations neuromusculaires se met en marche.

Selon le degré de compensation présent dans le corps, ce processus peut prendre de quelques minutes à quelques jours. Le corps adopte alors un nouveau schéma de fonctionnement. Une nouvelle évaluation est ensuite nécessaire auprès du client et il reçoit une autre séance pour relancer le processus, si nécessaire.

En pratique

Souvent, les personnes ayant reçu une séance de NST disent qu'elles peuvent sentir leur corps traverser le processus de rééquilibrage pendant environ deux à cinq jours.

Souvent aussi, certaines personnes ressentent des douleurs qui se déplacent d'un point à un autre (exemple: de l'épaule au genou), d'autres transpirent, d'autres passent par différents états émotionnels mais surtout, toutes ressentent une profonde détente et un changement se mettre en place. En outre, beaucoup disent se rendre compte que leurs symptômes s'en vont dans l'ordre inverse auquel ils sont arrivés.

L'application de la technique est intéressante en elle-même, car elle est totalement différente de toute autre technique visant le même but.

Tout d'abord, par l'utilisation d'une combinaison de points neurologiques et énergétiques, on permet au corps une détente initiale temporaire. Ensuite, des *gestes* spécifiques de roulements transverses sur certains muscles, tendons, nerfs et ligaments, sont regroupés en trois séquences et appliqués d'abord sur le dos, puis sur le ventre du patient. Ces séquences comprennent généralement une combinaison de points de fermeture et d'ouverture.

Ces *gestes* n'existent que dans la thérapie de Bowen et ne ressemblent ni aux gestes du massage, ni à ceux du shiatsu, de l'acupressure, de l'ostéopathie ou de toute autre activation, stimulation ou relâchement thérapeutiques.

Le propre de ces *gestes* est de rouler sur des points précis (décrits ci-après), en utilisant les doigts ou les pouces, afin de créer un relâchement ou une stimulation. Une description plus proche des termes de NST dirait qu'il s'agit « d'ouvrir et de fermer des canaux énergétiques » afin de retenir, rediriger ou relâcher les énergies subtiles.

En pratique, la peau est légèrement étirée sur des points déterminés soit latéralement soit en direction médiane. Ensuite, une légère pression est momentanément appliquée à la structure sous-jacente, en direction opposée, pour finalement passer sur la structure (i.e. muscle, tendon, nerf ou ligament) avec une pression douce, qui fait revenir les doigts au point d'où la peau a été initialement étirée.

Ainsi, les *gestes* sont exécutés sans glisser sur la peau et l'on sent les doigts passer sur la "bosse" quand la structure sous-jacente est traversée.

La séance commence avec la personne couchée sur le ventre, au niveau de la région lombaire, puis remonte vers la région thoracique, avant de redescendre vers les jambes et le sacrum. Il y a quelques temps de repos qui doivent être respectés entre les différentes séquences de *gestes*, avant de demander au client de se tourner sur le dos. Voici un exemple de la première séquence contenant neuf points bilatéraux et se déroulant comme suit:

- 1) Fermer l'énergie au niveau de la vertèbre L3 en activant le bord latéral des muscles sacro-spinaux.
- 2) Fermer l'énergie au niveau de la vertèbre T8 en activant l'intersection commune des muscles sacro-spinaux et des muscles semi-épineux du thorax.
- 3) Relâcher une première fois le sacrum en traversant l'intersection entre le grand fessier et le moyen fessier, au niveau du bord supérieur du creux fessier.
- 4) Stabiliser le sacrum pendant qu'une torsion lente est effectuée latéralement sur la jambe pliée vers l'arrière. L'articulation sacro-iliaque est ainsi doucement étirée.

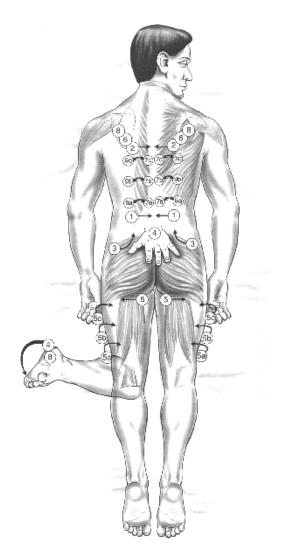
5) Relâcher le groupe musculaire des ischios-jambiers par un roulement latéral au niveau du pli fessier, avant d'effectuer trois roulements le long du tractus ilio-tibial.

- 6) Réinsérer le point 2) au niveau T8/T9.
- 7) Activer les muscles sacro-spinaux par un geste latéral sur trois points au niveau L2, T10 et T12.
- 8) Fermer encore une fois l'énergie à l'intersection des muscles sacro-spinaux et semi-épineux du thorax au niveau T8/T9 en même temps qu'une torsion lente est effectuée latéralement sur la jambe pliée vers l'arrière. La pression doit être suffisante pour créer une torsion douce du sacrum, des vertèbres lombaires et dorsales.
- 9) Refermer le canal d'énergie des sacro-spinaux par un roulement en direction médiane au niveau des vertèbres T10, T12 et L2.

Le travail sur la personne en décubitus ventral peut durer généralement entre 5 et 15 minutes. Une fois que la personne est sur le dos, des gestes supplémentaires de relâchement sont effectués sur le diaphragme, la nuque et les genoux. Ceci prend également entre 5 et 15 minutes, selon les symptômes en présence.

D'autres procédures facultatives peuvent être ajoutées à cet équilibrage corporel intégré pour travailler plus spécifiquement sur une zone ou augmenter le relâchement quand cela est nécessaire. Ces procédures additionnelles s'appliquent sur les épaules, les coudes et les poignets, le bassin, les chevilles, le coccyx et l'articulation temporo-mandibulaire (ATM).

Après la séance, le client reçoit des recommandations qui lui rappellent que son corps va traverser un processus de réor-



ganisation pendant quelques jours et qu'il lui faut donc rester tranquille et éviter les efforts physiques. Ces recommandations conseillent également de marcher tous les jours et de boire suffisamment d'eau pour permettre au système lymphatique de se nettoyer et aider ainsi la musculature à revenir rapidement à un équilibre stable. Bien que le travail semble simple, non-invasif et doux, les résultats sont néanmoins surprenants, voire miraculeux. Alors que le client est très souvent surpris, le praticien lui, s'attend à voir ces résultats remarquables, car l'efficacité est une des caractéristiques principales de la NST.

La question souvent posée est: "est-ce que la NST soignera tel ou tel problème?"

La réponse est toujours la même: en réalité, la NST ne soigne rien! C'est simplement un processus qui permet au corps de s'autoréguler et grâce auquel beaucoup de symptômes disparaissent.

Ceci revient à dire qu'à l'origine, les symptômes étaient simplement un produit ou un résultat de blocages existants.

Bien que ceci puisse sembler un problème de terminologie, il est important de garder cette distinction à l'esprit. NST est synonyme de *guérison contextuelle* – un art de guérir oublié mais qui semble retrouver ses lettres de noblesse sous différentes formes, et gagne en popularité aussi bien auprès des praticiens et que des clients. Un autre exemple bien connu de *l'approche contextuelle* est l'homéopathie. Il est d'ailleurs intéressant de noter que beaucoup de personnes ont qualifié la NST d'homéopathie tactile!

NB: le corps se réorganise automatiquement dans certaines circonstances grâce à un mécanisme de conservation d'énergie, appelé adaptation biologique, véhiculé par son programme le plus puissant – l'instinct de survie.

Un peu d'histoire

L'origine de la Neurostructural Integration Technique remonte aux années 50 à Geelong, Victoria, Australie. A cette époque Tom Bowen, qui s'était autoproclamé ostéopathe, commença à développer une technique qu'il avait appelée simplement "thérapie des tissus mous".

Son travail est d'abord issu de concepts qu'il avait appris d'autres experts en médecine naturelle, chinoise et en massage thérapeutique, comme le fameux Ernie Saunders de Footscray en Australie.

Bowen a rapidement mis en valeur et élargi ses connaissances en utilisant son don unique et particulier, qui lui permettait de scanner le corps avec ses mains et ses doigts, localisant ainsi de façon incroyablement précise les blocages et les dysfonctionnements des systèmes nerveux et musculaire.

En outre, il fit une découverte d'une importance essentielle, à savoir que des liens particuliers existaient entre certains problèmes de santé et des types particuliers de dysfonctions musculaires que présentaient ses clients. Tout ceci combiné à son obsession de trouver des solutions et d'aider son prochain, l'a conduit à d'intensives recherches et expérimentations cliniques pendant de nombreuses années, ce qui lui permit de développer sa technique unique.

Bowen devint célèbre au cours de sa carrière pour sa capacité à soigner l'incurable et à trouver des solutions, souvent très rapidement, là où plus rien ne semblait possible. Fréquemment, on le prenait pour un faiseur de miracles!

Il ne fait aucun doute que Bowen démontra des talents de génie dans le développement de son travail unique.

Il est intéressant de noter que l'investigation faite par le Gouvernement australien en 1975, révéla qu'il ne traitait pas moins de 13'000 patients par an. Au sommet de sa carrière, Bowen traitait jusqu'à 100 personnes par jour. Ses méthodes étaient si

simples et si efficaces qu'il pouvait résoudre la plupart des cas en deux ou trois séances seulement.

Selon sa propre estimation, il avait du succès dans 88% des cas.

Au cours de sa carrière, qui a duré environ 26 ans, Bowen enseigna sa technique à un petit nombre de privilégiés (six en tout), dont certains pratiquent toujours à l'heure actuelle en Australie.

Il est intéressant de noter que son travail ne s'arrêtait pas aux humains, mais s'étendait également aux chevaux de course et à d'autres animaux, avec un taux de réussite tout aussi remarquable.

Après sa mort en 1982, certaines interprétations de ses méthodes initiales ont émergé et ont été utilisées par des groupes de masseurs et des praticiens occasionnels.

C'est en 1991 seulement, que l'auteur australien Michael J. Nixon-Livy s'est mis au défi de rendre accessibles les principes développés par Bowen vers la fin de sa carrière. Ceux-ci étaient plus spécifiquement destinés à des thérapeutes professionnels tels que les ostéopathes, chiropraticiens, physiothérapeutes et autres groupes thérapeutiques pratiquant le massage, la kinésiologie et les méthodes initiales de Bowen.

Jusqu'alors, ces principes complexes et plus élaborés n'étaient connus que d'un groupe exclusif d'individus qui travaillaient étroitement avec Bowen. Dès 1995, Michael Nixon-Livy a complété ses recherches et établi des schémas du travail avancé de Bowen, de façon à créer un système qui est aujourd'hui simple à apprendre et qui garde la même puissance et efficacité que celui de Bowen.

Ce système élaboré est connu aujourd'hui sous le nom de Neurostructural Integration Technique. Depuis son arrivée en France en 1996 au CFK Osteopathic College, la NST a eu un impact de plus en plus positif et important sur les systèmes de santé en Europe, Grande-Bretagne, Moyen-Orient, Etats-Unis, Canada, Australie et Asie.

Indications et applications

Etant donné que la Neurostructural Integration Technique est une approche contextuelle de la guérison, elle peut être appliquée à tous les problèmes que le corps humain peut manifester. Cela ne veut pas dire que chaque problème répondra de la même manière. Des états dégénératifs avancés demandent souvent différentes approches curatives, et la NST peut avoir une place très significative parmi celles-ci.

Les symptômes listés ci-dessous "disparaissent" souvent suite à un traitement NST:

problèmes crâniens et de l'articulation temporo-mandibulaire (ATM)

- problèmes à la nuque, "coup du lapin"
- blessures à la tête, maux de tête et migraines
- problèmes de dos, aussi bien lombaires que thoraciques
- problèmes à l'épaule, coude, poignet et main
- problèmes de la jambe, ischio-jambiers, genou et cheville
- problèmes au sacrum, coccyx et bassin
- sciatique, névralgie et névrite
- blessures dues à un accident ou à une activité sportive (aiguës ou chroniques)
- déséquilibres musculo-squelettiques, rhumatismes, arthrite et fibromyalgie
- problèmes digestifs, intestinaux ou urinaires
- problèmes respiratoires, asthme, sinusite et bronchite
- déséquilibres du cycle menstruel, effets secondaires de la ménopause, problèmes de fertilité
- coliques, reflux gastriques et problèmes d'alimentation chez les nourrissons
- problèmes au niveau de la bouche, des oreilles ou des yeux
- fatigue aiguë ou chronique, problèmes de sommeil
- stress, états dépressifs et certaines difficultés d'apprentissage / hyperactivité (TDAH)

Bien que les symptômes indiqués ci-dessus soient parmi ceux qui répondent à la NST, il y a beaucoup d'autres problèmes plus sérieux qui répondent également favorablement. Ainsi, on peut avoir de bons résultats sur la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques, des états dégénératifs avancés et la mononucléose infectieuse, pour n'en citer que quelques-uns.

En général, les résultats sont excellents et peu de séances sont requises pour apporter un équilibre à long terme. Selon les dernières statistiques internationales, 80 à 85% des clients n'ont besoin que de 2 à 3 séances de NST pour revenir à un état d'équilibre durable. Environ 10 à 15% des clients ont besoin de 4 à 6 séances alors que 5%, typiquement les personnes qui souffrent d'états dégénératifs avancés, ont besoin d'un travail continu.

Les séances sont généralement espacées d'une à deux semaines selon les circonstances individuelles.

En résumé, il serait juste de dire que dans le domaine des soins structurels/thérapies structurelles, la NST n'a pas son pareil!

Etudes de cas

A M.J., une fillette de 8 ans, présentait des problèmes de coordination, une scoliose au niveau du bassin, une altération de la sensation musculaire et un strabisme binoculaire sévère (particulièrement quand elle était fatiguée). L'enfant avait reçu les meilleurs soins médicaux possibles. Après la première séance de NST, la fillette annonça qu'elle "se sentait différente". Après la deuxième séance, elle fut capable de faire du vélo et de monter et descendre les escaliers, chose qu'elle était jusque-là incapable de faire sans l'aide de quelqu'un. Pour la première fois de sa vie, elle ressentait ses muscles après avoir fait un effort musculaire. Après la troisième séance de NST, son physiothérapeute confirma que son bassin ne présentait plus de scoliose et que les omoplates étaient correctement alignées. Dans le même temps, la coordina-

tion motrice et la perception musculaire s'étaient améliorées si bien que l'enfant pouvait effectuer une culbute en avant. Après la quatrième séance – incroyable mais vrai – l'ophtalmologue nota que l'enfant ne présentait plus de signes de strabisme. En outre, son test avait été effectué alors que l'enfant sortait de l'école et donc était plutôt fatiguée. Elle continue à aller de mieux en mieux. Dr. Michaela Bückmann, Dusseldorf, Allemagne.

- B. David S., un comptable de 30 ans, présentait des douleurs lombaires dues à un accident de football. Ses douleurs duraient depuis 11 ans. Bien que très sceptique lors de sa première séance de NST, il admit une amélioration à hauteur de 80% dans les jours qui suivirent. "Ok, je me sens drôlement mieux, mais comment des mouvements aussi légers sur mon corps peuvent entraîner autant de soulagement?" Il fut convaincu après sa deuxième visite puisque depuis, sa douleur a totalement disparu. Pam Bolger, Melbourne, Australie.
- C. Une femme de 61 ans est arrivée avec un long historique de tensions chroniques dans les épaules, des migraines hebdomadaires sévères et une insomnie chronique. Elle a essayé la médecine allopathique, l'ostéopathie, le massage, l'acuponcture et selon ses dires "tout ce qu'il était possible de faire". Elle est arrivée avec une attitude plutôt négative car tout ce qu'elle avait essayé ne lui procurait qu'un soulagement temporaire. Après la première séance, elle a mieux dormi et les tensions dans ses épaules ont disparu. Elle a également passé la semaine sans aucun épisode migraineux. Après la deuxième séance, elle avait énormément d'énergie, ne ressentait plus aucune douleur et se sentait "merveilleusement bien". Jusqu'ici, elle n'a pas demandé d'autres séances. Judith Smale, Aix-en-Provence, France.

D. Une femme de 37 ans présentait une douleur lombaire chronique, une très forte tension bilatérale dans les fessiers et des douleurs chroniques dans la nuque et les épaules. Cette situation complexe durait depuis 6 ans en s'aggravant, malgré des séances de chiropraxie, d'ostéopathie, de massage et la prise de médicaments qui ne lui apportaient qu'un soulagement temporaire. Elle sentit que sa situation s'aggravait encore quand elle traversa une période de stress important. Suite à un accident de vélo, sa situation est devenue insupportable à tel point qu'il lui était presque impossible de marcher ou de soulever des objets.

Après la première séance de NST, elle marchait mieux et pouvait à nouveau porter des choses. Elle estima également que ses douleurs de nuque et de dos, bien qu'encore présentes, avaient diminué d'environ 70%. En outre, son épaule qui lui faisait mal depuis si longtemps était mystérieusement devenue indolore. Elle indiqua également ressentir fréquemment une douleur passagère dans la hanche gauche (une réponse classique à la NST). Son niveau d'énergie était remonté comme au temps de son adolescence. Cet ensemble d'améliorations se maintint pendant quatre jours, puis elle sentit une petite régression et le retour léger de sa douleur lombaire.

Après la deuxième séance (sept jours après la première), elle bougeait totalement librement et presque sans douleurs. Quatorze jours après la deuxième séance, elle en reçut une troisième qui ne dura que vingt minutes, au cours de laquelle seules quelques petites corrections furent nécessaires. Après deux mois, elle est toujours en forme et totalement libérée de ses douleurs. Tamara Farris, Thérapeute, Texas USA.

E. Un homme de 55 ans présentait une constipation chronique, des douleurs intestinales depuis 2 mois, des ballonnements et des difficultés à uriner. Il avait également des douleurs dorsales intermittentes et des maux de tête au niveau du front. Lors de l'évaluation, il apparut qu'il avait un dysfonctionnement important de l'ATM avec des points douloureux, un cliquetis dans la mâchoire et une déviation de cette dernière.

Après la première séance, il ressentit les réactions typiques à la NST – transpiration, légère nausée – suivies par un retour complètement normal des fonctions intestinales avec des selles normales, un fonctionnement normal de la vessie et une diminution des ballonnements. Son niveau d'énergie était remonté et il n'eut plus de maux de tête ni de dos. Il est intéressant de noter qu'il réalisa avoir également une vision plus claire et plus nette par rapport aux dernières années, alors qu'il avait omis de mentionner ce problème à la première séance.

Après la deuxième séance, sept jours plus tard, aucun symptôme n'était réapparu et, selon ses dires, "il se sentait 20 ans de moins". Jacques-Louis Guignard, Ostéopathe, Genève Suisse.

- F. Une femme d'âge moyen est arrivée avec une forte douleur chronique au genou et avait prévu une opération chirurgicale pour s'en débarrasser. Après une séance de NST elle n'avait plus de douleur et a annulé son opération. Ulrike Steinbrenner, Praticienne en thérapies alternatives, Sulz Allemagne.
- G. Une femme de 38 ans souffrait de la maladie de Ménière avec ses symptômes associés nausées, vertiges et malaises cycliques. De plus, elle avait des problèmes d'ouïe et de fréquentes attaques de panique. Cet état durait depuis 20 ans. Lors de l'évaluation on découvrit qu'elle avait un dysfonctionnement chronique de l'ATM et du pelvis.

Après la première séance, elle se sentit très fatiguée (une réponse classique à la NST) et commença à ressentir le début d'une attaque de panique avec nausées. Cependant, après quelques heures, les troubles se sont estompés faisant place à une nouvelle sensation de "bien-être".

Après trois séances elle ne présentait plus de symptômes, ce qui a surpris ses médecins. Elle avait également arrêté tout usage de médicaments. Ron Phelan, ancien Directeur du Département de Myothérapie, Gordon Institute of Technology, Geelong, Victoria Australie.

H. Un homme de 67 ans souffrait de la maladie de Parkinson depuis plus de 18 ans. Il ne pouvait marcher qu'avec l'assistance de sa femme, en s'appuyant également sur une canne et souffrait de tremblements importants et pratiquement constants des deux bras. En position assise, les tremblements s'aggravaient. En outre, il était fortement courbé suite à une cyphose progressive. Psychologiquement, il était déprimé et déçu par la vie en général, état encore aggravé par les effets secondaires des médicaments, qui lui causaient des hallucinations allant jusqu'à le faire hurler. A la fin de la première séance de 30 minutes, il put quitter la table avec une nette sensation de confort et ses tremblements avaient clairement diminué. Le soir à la maison, il put s'asseoir le dos droit pour la première fois depuis de nombreuses années et put garder cette nouvelle posture pendant deux jours consécutifs.

Après cinq séances, il n'avait plus besoin de sa canne et ses tremblements n'apparaissaient plus que de temps en temps, durant de courtes périodes. La cyphose avait complètement disparu et selon sa femme, il était redevenu la personne qu'elle connaissait dix ans auparavant.

Il reçoit aujourd'hui une séance tous les quinze jours pour maintenir son état et ne prend plus aucun médicament. Jean-

Claude Pigout, Ostéopathe, ancien Directeur de l'Institut CFK, Aix-en-Provence France.

Note de l'auteur: le cas de maladie de Parkinson ci-dessus est un cas lourd qui requiert un travail constant, mais la plupart des cas de Parkinson ne demandent pas un programme de soins si important. En effet, ils s'améliorent et se stabilisent en trois à six séances et ne requièrent pas un suivi régulier.

MODÈLE THÉORIQUE

Les deux règles de Bowen

Etant donné qu'il n'existe pas de modèle théorique scientifiquement prouvé pour expliquer pourquoi le travail de Bowen est tellement efficace, nous nous baserons sur l'observation et le bon sens pour donner des indications utiles.

Bowen a toujours insisté sur deux règles simples permettant à tous les professionnels d'appliquer sa méthode avec succès.

- Supprimer toute compensation musculaire et tension irrégulière de façon à ce que les deux côtés du corps soient équilibrés.
- S'assurer que le "cycle du corps" soit revenu à un état d'équilibre.

Bien que ces deux règles semblent plutôt simples, voire dénuées de fondement scientifique, si nous les analysons plus en détail et y appliquons quelques éclairages anatomiques et physiologiques modernes, nous découvrons des éléments intéressants sur le fonctionnement du corps en général et sur le modèle à partir duquel une grande partie de la technique est basée.

Principes cranio-sacrés

Tout d'abord, en analysant comment nous avons tous commencé notre existence biologique, nul besoin d'aller plus loin que la fertilisation d'un ovule par un spermatozoïde. La science a montré depuis plusieurs décennies qu'au moment où le sperme fertilise l'ovule, une minuscule pulsation électrique mesurable traverse l'ovule, avec une charge positive et négative.

Il est intéressant de noter qu'il existe une ligne directe de communication entre les pôles positif et négatif, à travers l'ovule, qui transfert les informations le long d'un axe spécifique. La pulsation oscille de manière rythmique le long de cet axe à la vitesse approximative de 2 à 18 cycles par minute.

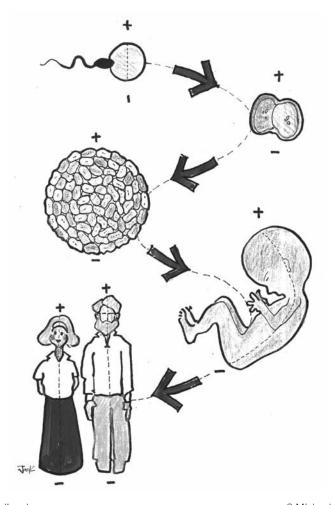
Alors que le développement embryonnaire se met en route avec la multiplication des cellules, le rythme de la pulsation reste constant, communiquant le long de son axe. Si nous observons l'embryon à ses différents stades de développement, jusqu'à ce qu'il devienne un fœtus à environ 90 jours, nous découvrons un fait plus intéressant encore.

Le pôle positif de l'axe se place au sommet du crâne, alors que le pôle négatif vient se placer à l'extrémité de la colonne vertébrale. Il est important de noter que l'axe suit à présent le chemin de la colonne vertébrale elle-même. Il y a manifestement une connexion énergétique puissante entre le coccyx, le crâne et la colonne vertébrale, puisque la pulsation de l'embryon oscille maintenant entre les deux extrémités du corps.

Dans le cadre de plusieurs thérapies, comme la thérapie cranio-sacrée, l'ostéopathie, la kinésiologie appliquée, on appelle cette pulsation le Rythme Respiratoire Primaire ou Respiration Primaire. D'ailleurs, le seul moment où cette respiration s'arrête c'est à la mort.

Bowen était capable de sentir quand ce rythme était redevenu normal suite au travail qu'il avait effectué, et l'utilisait tout le temps comme indicateur. Le Dr. William Sutherland, qui le premier a identifié le Système Cranio-Sacré désormais bien connu, considérait cette respiration comme étant la plus fondamentale de tous les systèmes, suggérant même qu'elle l'était plus encore que la respiration thoracique. La Respiration Primaire, appelée ainsi car elle gère la "respiration cellulaire", est à la base même de notre existence et, selon Sutherland, la source de la vie ellemême.

Bowen et Sutherland étaient d'accord pour dire qu'une pulsation libre et bien rythmée est une indication de bonne santé et Modèle théorique



Sperme et d'ovules

© Michael Nixon-Livy

de vitalité. Ils s'accordaient également à dire que d'autres parties du corps pouvaient être bloquées indépendamment du Rythme cranio-sacro/coccygien premier, suggérant que la pulsation est en fait perceptible partout dans le corps, bien que ce soit entre le crâne et l'ensemble sacro-coccygien qu'on la perçoive le mieux. Avant qu'un nouveau-né ne prenne sa première bouffée d'air,

cette Respiration Primaire opère de façon indépendante et quand le nouveau-né prend sa première inspiration, un mouvement mécanique interne commence, donnant naissance à un autre cycle mécanique très important, appelé Mécanisme Respiratoire Secondaire ou Respiration Secondaire, du fait de sa relation directe avec la respiration thoracique.

Voyons ce qui se passe quand un nouveau-né inspire pour la première fois. D'abord le diaphragme se relâche en faisant pression sur les viscères qui se trouvent en-dessous, les poussant contre le plancher pelvien. Cette pression sur le plancher pelvien fait bouger les os du pelvis dans un mouvement mécanique antérolatéral, ainsi qu'un mouvement immédiat et réciproque du sacrum.

Solidement attachée à la face antérieure de la seconde vertèbre sacrée, se trouve l'attache inférieure de la dure mère (sorte de long tuyau inextensible qui entoure la moelle épinière). Le point d'attache suivant de la dure mère se trouve sur le corps des troisième et deuxième vertèbres cervicales. Elle passe ensuite par-dessus l'atlas et s'attache à nouveau solidement au bord du trou occipital avant de relier finalement la voûte crânienne.

Quand le sacrum bouge selon les pressions de la respiration, son apex (extrémité inférieure) est en fait poussé vers l'avant. La dure-mère qui est à 95% inextensible va alors imprimer une traction sur le crâne. Cette traction va mobiliser les os du crâne, déclenchant ainsi divers réflexes au niveau des sutures crâniennes, dont l'activation du réflexe neurologique permettant de répéter le cycle de la respiration thoracique.

Ainsi, comme la Respiration Primaire doit pouvoir opérer sans entraves pour que l'individu soit en bonne santé et jouisse d'une bonne vitalité, il en est de même pour la Respiration Secondaire! Dans le cas contraire, les conséquences sur le corps et la santé sont diaboliques. Car ces entraves sont transmises par le système nerveux central, périphérique et autonome, pour se manifester en

compensations musculaires gaspilleuses d'énergie, sans compter tous les autres effets secondaires négatifs.

L'importance des muscles

Dès lors qu'il y a une douleur ou un dysfonctionnement quelconque dans le corps, on peut trouver son parallèle dans un ou dans ces deux systèmes vitaux, manifesté par un manque de fluidité ou une entrave quelconque. En outre, des déséquilibres associés peuvent se retrouver en parallèle dans le système musculaire, se manifestant très souvent par un déséquilibre de la tonicité musculaire entre les deux côtés du corps. De façon significative, c'était le guide de diagnostic de Bowen quand il faisait l'anamnèse de ses clients.

Il est intéressant de noter que la majeure partie du travail de Bowen est basée sur le relâchement et le rééquilibrage du Mécanisme de Respiration Secondaire, via l'activation et le relâchement direct des muscles, qui lui sont intimement reliés.

Un bref aperçu de l'équilibre intégré du corps obtenu avec la Neurostructural Integration Technique attestera précisément de ce qui précède.

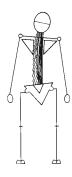
Il suffit simplement de prendre pour exemple les muscles sacrospinaux pour comprendre le nombre important de connexions qu'ils ont avec le sacrum, la colonne vertébrale et le crâne. Clairement, les muscles sacro-spinaux sont un pont neuromusculaire fonctionnel et dynamique entre le sacrum et le crâne. Tout déséquilibre unilatéral ou bilatéral dans ce seul groupe musculaire aura un impact immédiat sur le bon fonctionnement du Système de Respiration Secondaire et également sur la Respiration Primaire, puisque cette dernière est directement affectée par celui-ci qui agira comme un "frein" énergétique.

Par ailleurs, il est facile d'observer les perturbations mécaniques qui en découlent au niveau de la structure de l'individu et de comprendre comment ce déséquilibre va empiéter sur les nerfs, causant inévitablement toute une série de contractions musculaires énergétivores.

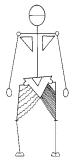
L'exemple des muscles spinaux en est un parmi d'autres. Ailleurs dans le corps, il suffit de penser aux ischios, adducteurs, tenseurs du fascia lata, sartorius au niveau des jambes ou les grands dorsaux, rhomboïdes, trapèzes supérieurs, inférieurs et deltoïdes au niveau des bras pour n'en nommer que quelques-uns.

Les simples observations citées ci-dessus nous permettent d'évaluer pleinement comment inévitablement et de façon radicale et immédiate, les déséquilibres musculaires peuvent influencer les mécanismes de la Respiration Primaire et Secondaire, l'intégrité posturale et, finalement, la santé même de l'individu.

NB: ce sont les muscles qui font bouger les os et non le contraire!

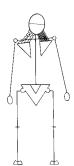


Vue de dos. Courbure en C du côté des muscles spinaux faibles. Elévation de l'épaule et de la tête, ainsi qu'un abaissement de la hanche du côté le plus faible. En position couchée, le groupe spinal faible est atone. Avec l'aimable autorisation de: © David S. Walther: Kinésiologie Appliquée. Synopsis. Colorado: Systems DC 1988, Ex. 2-8, p. 31.



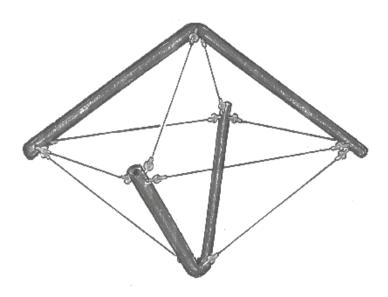
Vue de dos. Adducteurs gauches faibles. Genu varum (genou arqué) du côté faible. Elévation de la hanche du côté opposé.

Avec l'aimable autorisation de: © David S. Walther: Kinésiologie Appliquée. Synopsis. Colorado: Systems DC 1988, Ex. 2–10, p. 32.



Vue de dos. Trapèze supérieur gauche faible. Epaule basse du côté de la faiblesse. Tête étirée du côté droit. En général, tension secondaire du côté opposé.

Avec l'aimable autorisation de: © David S. Walther: Kinésiologie Appliquée. Synopsis. Colorado: Systems DC 1988, Ex. 2–18, p. 33.



La tenségrité se réfère à l'intégrité de tension. Dans ce modèle simple, les barres solides représentent les os, alors que les câbles représentent les muscles, tendons, ligaments et fascia. Le système maintient l'intégrité structurelle lorsque les câbles sont équilibrés des deux côtés. Notons que ce sont les câbles en tension (muscles & tissus conjonctifs) qui supportent la majorité du poids et non les barres solides (os). Un déséquilibre dans le câblage = une structure faible et la porte ouverte à tous les problèmes de santé associés.

© Michael Nixon-Livy

Pourquoi les muscles sont si importants pour notre santé?

Dans son livre Job's Body, Deane Juhan met magnifiquement en lumière comment l'équilibre musculaire est nécessaire pour notre santé.

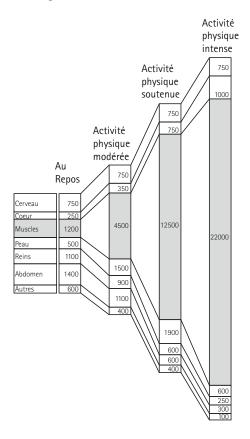
"Chaque bouchée avalée, chaque bouffée d'air, chaque goutte de sang, chaque stimulation, chaque défense, même la reproduction des espèces – toutes sont des activités musculaires. Et plus le système musculaire est compromis, plus l'organisme tout entier est affaibli, limité.

Il n'est pas exagéré de considérer la musculature comme le premier organe du corps, le tissu dominant de la vie animale. Elle constitue la majorité de notre poids et de notre masse. Elle est de loin la plus grande consommatrice d'énergie. Ceux que nous considérons habituellement comme nos "organes vitaux" sont, en réalité, uniquement des systèmes viscéraux de soutien à la croissance, au fonctionnement et à la maintenance des muscles. Après tout, ce sont ces "organes vitaux" – poumons, cœur, estomac, foie, intestins, glandes petites et grandes, etc. – qui doivent généralement s'aligner sur le niveau d'activité des muscles et non le contraire.

Pour en témoigner, il existe de nombreux facteurs influençant le rythme auquel ces "chaudières" circulatoires et digestives avalent, métabolisent et distribuent: l'âge, le sexe, la taille, la croissance, le cycle menstruel, l'infection ou la maladie, la température corporelle, le sommeil ou l'état de veille, les hormones et les états émotionnels jouent tous des rôles significatifs pour déterminer nos besoins en énergie. Cependant, toutes ces influences sur notre rythme métabolique sont petites comparées aux effets de l'activité musculaire. Même une augmentation minime du tonus musculaire augmente de façon significative le métabolisme et un exercice physique intensif peut multiplier par quinze la production de chaleur.

Et si nous considérons que le muscle qui maintient une tension chronique travaille tout autant et demande tout autant de soutien métabolique qu'un muscle en action qui effectue réellement un travail, cela nous montre pourquoi et comment la tonicité musculaire joue un rôle si grand et si diffus au niveau de notre santé physique et mentale. Il est également facile de comprendre pourquoi le travail corporel appliqué aux contractions chroniques gaspilleuses d'énergie contribue autant à améliorer nos processus physiques, nos émotions et notre comportement".

Les muscles constituent environ 80% de notre masse et sont de loin les plus gros consommateurs d'énergie dans le corps. Ce sont les muscles qui dirigent et demandent que les organes suivent en produisant l'énergie nécessaire à leur activité.



Le modèle illustré ci-dessus, appelé l'Effet Fenn, montre clairement la quantité de flux sanguin et donc le soutien physiologique que les muscles demandent en comparaison avec d'autres parties du corps. Les muscles contractés demandent un soutien énorme avec de nombreuses conséquences négatives. Les mesures du flux sanguin sont en millilitres par minute. © Michael Nixon-Livy

En conséquence, dans tout effort thérapeutique, l'importance de la relation intime existant entre les muscles et les organes devrait être prise en considération à tout moment, et la sousestimer serait au péril du client et au désavantage du praticien.

Le fait d'avoir des blocages musculaires peut être comparé au fait de conduire une voiture sans avoir desserré le frein à main. On peut aller à une vitesse déterminée, mais en causant une usure rapide, en utilisant énormément d'énergie et en causant potentiellement des dommages.

Les blocages musculaires vident littéralement notre batterie, car ils consomment deux fois plus d'énergie vitale que des muscles dont la tension est équilibrée. Non seulement cela provoquera un manque d'énergie et une myriade de symptômes négatifs récurrents, mais prédisposera également notre corps aux maladies, causant ainsi un vieillissement prématuré et même la mort.

Un système musculaire dont la tonicité est équilibrée aura pour corollaire un système viscéral également bien équilibré. A ce point, il faut souligner l'importance de faire régulièrement de l'exercice (voir le chapitre suivant – Rester équilibré).

Les avantages de la NST sur d'autres méthodes ou approches dont le but est le même sont indiscutables. Quand nous rééquilibrons les Respirations Primaire et Secondaire via un relâchement complet et un rééquilibrage du système neuromusculaire, nous obtenons des résultats à long terme.

RESTER EQUILIBRÉ

Deux idées fausses

Pendant plusieurs années de pratique en cabinet, j'ai observé des milliers de clients qui croyaient naïvement et faussement deux choses après avoir reçu un traitement en NST.

- 1. Quand leurs symptômes ont disparu, cela signifie qu'ils sont revenus à leur meilleur état de santé.
- 2. Maintenant que leurs symptômes ont disparu, ils peuvent reprendre leur vie d'avant et tout devrait rester en place.

Cette façon de penser engendre des problèmes importants avec des conséquences inutiles pour la santé à venir.

Avant d'analyser ces idées fausses, étudions quelques éléments de base dont le corps humain à besoin si l'on veut être en bonne santé.

Bien que la relation entre métal et chair soit plutôt ténue, il n'empêche que comparer une voiture à notre corps peut améliorer quelque peu notre compréhension des besoins de l'organisme humain!

Nous savons tous qu'une voiture a besoin de carburant et pas n'importe lequel, mais un carburant très spécifique, autrement la voiture ne fonctionnerait pas bien, voire tomberait en panne.

Nous savons tous qu'une voiture a besoin d'eau, autrement il n'y aurait pas de système de refroidissement et la voiture surchaufferait et tomberait en panne.

Nous savons tous qu'une voiture a besoin d'être utilisée, car si elle reste immobile au gré des éléments trop longtemps, elle s'encrasse à l'extérieur comme à l'intérieur, sa carrosserie s'abîme, elle devient difficile à conduire, voire impossible à démarrer.

Avec un peu d'imagination, il est facile de voir que nous autres êtres humains avons des besoins de base semblables pour pouvoir fonctionner correctement et être en bonne santé.

Premièrement, nous avons aussi besoin de carburant, et pas

36 Rester équilibré

n'importe lequel. Il doit être très spécifique, autrement nous commençons à développer des carences nutritionnelles, qui très vraisemblablement mèneront à l'un des milliers de troubles répertoriés. On estime qu'aux Etats-Unis, 70% des visites médicales sont dues à des carences nutritionnelles.

Si vous considérez que chaque jour notre corps a besoin de 60 minéraux, 16 vitamines, 12 acides aminés et 3 acides gras pour rester en forme, et que la plupart des gens dans les pays occidentaux sont chanceux quand ils remplissent 25% de ces besoins, il n'est pas surprenant que nous manifestions autant de problèmes de façon si récurrente en conséquence de telles carences alimentaires.

Jamais dans l'Histoire on a vu une telle abondance de nourriture sur la Terre et jamais auparavant notre nourriture a été aussi dénaturée et pauvre en éléments nutritionnels.

Les raisons en sont assez simples:

En général, les politiques agricoles visent à maximiser les profits des fermiers en ignorant les besoins biologiques fondamentaux des individus. Les gouvernements qui permettent ces pratiques en sont plus responsables que les fermiers. Cependant, que peuvent faire les gouvernements dès lors qu'ils sont soutenus financièrement par de grandes multinationales qui profitent grandement du fait que les gens tombent malades? Certaines compagnies pharmaceutiques en sont un exemple classique.

D'autres raisons qui expliquent la pauvreté de nos aliments en éléments nutritionnels sont le sur-raffinage, la sur-manipulation, la surchauffe, trop d'additifs et de conservateurs artificiels, des emballages intelligents mais malsains et la liste n'est pas exhaustive...

Deuxièmement, de même que les voitures ont besoin d'eau, sans quoi elles surchauffent et tombent en panne, nous en avons besoin également. Cependant, les raisons pour lesquelles les êtres humains ont besoin d'une quantité d'eau journalière adéquate sont bien plus importantes et complexes.

L'eau participe à presque toutes les fonctions vitales du corps. Celles qui en ont le plus besoin sont les systèmes lymphatique, musculaire, nerveux, vasculaire, endocrinien, digestif, urinaire, immunitaire et respiratoire. De plus, l'eau joue un rôle essentiel dans la structure de la colonne vertébrale en hydratant les disques intervertébraux afin qu'ils aient le degré de pression hydrostatique correct. Cela est vital pour prévenir les problèmes vertébraux de type dégénératif et pour s'assurer que la Respiration Secondaire puisse avoir la fluidité de mouvement essentielle à son fonctionnement correct et à la santé générale du corps.

Un manque d'eau chronique peut, comme les carences nutritionnelles, engendrer une multitude de problèmes et prédisposer à de sérieuses maladies en créant un contexte biochimique négatif, c'est-à-dire un terrain propice au développement des virus, bactéries et autres éléments néfaste.

Troisièmement, comme pour les voitures, nous avons besoin de mouvement régulier sans quoi notre corps devient inutilisable.

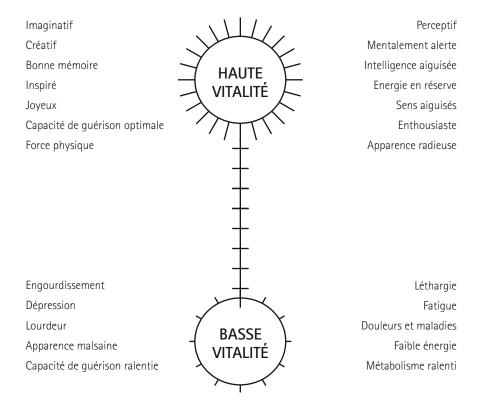
Le dicton populaire "à ne point faire on finit par ne plus pouvoir" est particulièrement vrai en ce qui concerne le corps humain.

En revenant sur notre évolution en qualité d'espèce, nous découvrons que pendant des millénaires, nous avons pu survivre et nous développer grâce à notre interaction avec notre environnement. Nous nous sommes engagés dans un processus prolifique et implacable de "chasse et ramasse". Ce qui est important ici pour notre corps est que nous avons été conçus pour bouger! Un autre élément important est que notre force, vitalité et santé sont si intimement interconnectées avec ces activités que si nous ne les pratiquons pas, nous subissons une détérioration rapide via l'affaiblissement de notre musculature et donc de notre métabolisme, accélérant ainsi notre vieillissement.

Les bienfaits d'un exercice physique régulier sont presque infinis. Les principaux que l'on peut citer sont: plus de vitalité, de vigueur, d'endurance et de force. Notre mémoire devient plus

performante, nous avons une meilleure apparence et notre bienêtre augmente et donc également notre joie de vivre, via la sécrétion d'endorphines qui se fait automatiquement pendant et après l'exercice physique.

En bref, la nutrition, l'eau et l'exercice sont trois ingrédients vitaux et essentiels pour être et rester en bonne santé, et pour rester équilibré après les séances de NST.



Haute et basse vitalité: c'est par les choix que vous faites et votre discipline de vie, que vous vous placez sur l'échelle de la vitalité.

© Michael Nixon-Livy

Pourquoi ces idées fausses

Revenons à nos deux idées fausses et essayons de comprendre pourquoi les gens y croient.

Première croyance – Beaucoup de clients croient que "quand leurs symptômes ont disparu, cela signifie qu'ils sont revenus à leur meilleur état de santé".

Les gens sont vraiment convaincus de cela! De plus, ils pensent qu'un praticien est un professionnel, avec des pouvoirs donnés, qui les absous littéralement une fois que le dernier paiement a été effectué. Ainsi, ils recommencent à vivre comme avant, alors que si leur praticien leur avait donné un conseil avisé, ils auraient pu être sur un chemin totalement différent – le chemin de la véritable santé, si c'est réellement ce qu'ils étaient venus chercher!

La santé et le fait de n'avoir aucune douleur ni autre symptôme sont deux choses totalement différentes!

La santé, comme nous l'avons vu, a bien peu à voir avec le fait de faire disparaître des symptômes via un travail thérapeutique intelligent, que ce soit en NST ou quoi que ce soit d'autre. La santé est un ensemble constant de réponses à un style de vie basé sur une nutrition correcte, une hydratation suffisante et de l'exercice physique (NB: les aspects spirituels et émotionnels, bien qu'importants, ont été omis ici et seront traités dans un autre ouvrage). Etre libéré de tout problème est sans doute le résultat désiré après tout bon traitement thérapeutique, et cela pourrait être le premier pas vers la santé, mais ne souffrir d'aucun problème n'est en aucune façon synonyme de santé.

Aucune technique, aussi bonne soit-elle, ne peut pallier à des choix de vie malsains.

Il est vital que les professionnels de la santé informent leurs clients de l'importante distinction entre n'avoir aucun symptôme et être en bonne santé. Ils peuvent recommander une palette d'autres options, y compris s'adresser à d'autres professionnels si

nécessaire, permettant ainsi à leurs clients d'améliorer leur santé, à condition que ces derniers en aient fait le choix!

Deuxième croyance – Bien qu'elle ressemble à la première, il faut la considérer sous un angle un peu différent. Beaucoup de clients pensent que "maintenant que leurs symptômes ont été traités, ils peuvent continuer à vivre comme avant et tout devrait rester en place."

Tout au long de mes années de pratique, mais surtout au début, avant que je ne devienne un peu plus sage, les clients revenaient au cabinet en disant: "Ok, vous avez fait du super travail la première fois, car ma douleur a complètement disparu pendant deux semaines, mais après elle est revenue – avez-vous oublié quelque chose ou pouvez-vous me réparer un peu mieux cette fois?"

Etant très enthousiaste et serviable, je faisais mon possible pour les aider, parfois en accumulant les séances, jusqu'au jour où tout s'éclaira! Il n'y avait aucun problème avec la thérapie que je pratiquais; en fait elle était très efficace. Le problème était que les personnes concernées repartaient dans leur routine quotidienne et refaisaient exactement ce qui avait causé le problème initial!

Parmi ceux qui souffraient du dos, certains rentraient à la maison et continuaient à dormir sur le même matelas affaissé vieux de vingt ans ou repartaient au travail s'asseoir pendant des heures sur leur chaise de bureau sans faire le moindre mouvement.

J'ai découvert que d'autres continuaient à ne pas boire suffisamment ou manger des aliments sans aucune valeur nutritive, créant ainsi un état physiologique interne proprement incapable de supporter les corrections que j'avais faites.

D'autres encore repartaient dans des environnements où ils subissaient stress et/ou difficultés émotionnelles, utilisant ainsi d'énormes quantités d'énergie pour "faire avec", ce qui mettait leur système musculaire dans un état perpétuel de tensions déséquilibrées.

Beaucoup parmi eux souffraient d'une combinaison des problèmes précités, et se demandaient encore ce qui n'allait pas! Sans le savoir, mes clients sabotaient le travail que j'avais fait et pour lequel ils avaient payé!

Ainsi, la solution devint enfin claire. Je devais poser toutes les bonnes questions lors de la première séance, afin de pouvoir faire les recommandations adéquates après le traitement. Recommandations qui permettraient de m'assurer qu'au moins mes clients sauraient ce qu'il ne fallait pas faire. S'ils décidaient de ne pas écouter, ils auraient besoin de plus de séances pour venir à bout de leurs symptômes, ou leur état se détériorerait encore plus rapidement. La chose la plus importante était que je pouvais leur dire que ce n'était qu'une affaire de choix, leur choix!

En conclusion, la NST est simplement une intervention qui permet au corps de mieux se rééquilibrer et de se débarrasser ainsi de ses problèmes. La santé quant à elle, découle de choix de vie intelligents faits de manière constante.

Il vaut la peine de le dire encore une fois: aucune technique, aussi efficace soit-elle, peut remplacer de mauvaises habitudes de vie!

Choix de vie: des choix de vie adéquats et un peu de discipline sont nécessaires pour être et rester en bonne santé et avoir une bonne qualité de vie. La NST aide en donnant un nouveau départ, mais ne peut pas contrecarrer de mauvais choix de vie.

Le schéma ci-dessous illustre ce dont nous venons de parler

LA SANTE GOUVERNE LA QUALITE & L'ESPERANCE DE VIE

Que ce soit exprimé ou non, c'est ce que tout client demande et veut instinctivement





LA FONCTION GOUVERNE LA SANTE

Si la physiologie peut fonctionner correctement dans les limites homéostasiques, généralement santé et vitalité s'en suivent.



NST Intervient seulement sur la structure



LA STRUCTURE GOUVERNE LA FONCTION

Si la structure est équilibrée, alors tous les systèmes fonctionneront de façon fluide.



LE STYLE DE VIE GOUVERNE LA STRUCTURE

Aspects physiques; Aspects émotionnels; Aspects nutritionnels (Aspects spirituels) ont tous un impact composite sur la structure





LE CHOIX GOUVERNE LE STYLE DE VIE

Dans la plupart des cas nous avons le choix de faire ou ne pas faire les choses dont découlent santé ou maladie, ainsi que tous les états intermédiaires.

Que faire - La solution simple

Il y a trois recommandations simples concernant la nutrition, l'eau et l'exercice physique, que j'ai faites à mes clients pendant mes années de pratique et qui ont littéralement transformé leur qualité de vie.

La Nutrition

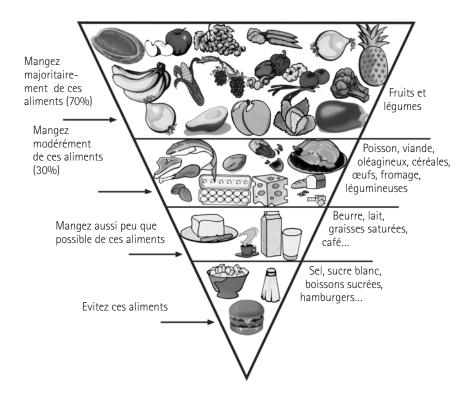
Il y a deux recommandations nutritionnelles facile à suivre qui augmentent l'énergie et la vitalité, améliorent la qualité de vie et sont réellement efficaces.

D'abord, notre apport général en aliments doit être équilibré entre les aliments acides et basiques, sur la base d'un ratio d'environ 70% d'aliments basiques et 30% d'aliments acides. Avec ce ratio, l'équilibre acido-basique (ph) du corps sera d'environ 7,4 ph (NB: ce chiffre peut varier d'un individu à l'autre).

Avec ce ratio, le corps peut maintenir ordre et équilibre au niveau biochimique, créant un contexte sain pour le fonctionnement optimal des fonctions métaboliques importantes. En outre, les niveaux d'acide urique sont contenus, permettant au corps d'excréter les autres déchets métaboliques plus facilement. Il s'en suit simplement un meilleur état de santé général.

En bref, cela signifie que 70% notre apport nutritionnel devraient être constitués de fruits et de légumes, alors que seuls 30% devraient se composer de protéines et de sucres.

Pour des clients déséquilibrés au niveau acido-basique, je recommande de faire une transition graduelle vers le régime 70/30, plutôt que de changer tout en une fois, ce qui peut être un peu difficile autant physiologiquement que psychologiquement. Une période de transition s'étale sur environ deux mois.



Puiser de façon équilibrée parmi les différents groupes nutritionnels permet à l'organisme de contenir les acides et d'avoir une plus grande vitalité.

Deuxièmement, notre nourriture doit être repotentialisée avec des nutriments spécifiques. Voici une supplémentation efficace et à large spectre, qui convient pratiquement à tout le monde.

- Prendre 5-10 ml de minéraux colloïdaux concentrés 1 à 2 fois par jour. Si on ne trouve pas les minéraux colloïdaux, on peut les remplacer par des minéraux chélatés.
- Prenez des vitamines de haute qualité, notamment Vit. C, acides aminés et antioxydants, 1 à 2 fois par jour.

• Prenez 5-10 ml d'huile végétale de grande qualité, contenant l'acide gras oméga 3 essentiel, 1 à 2 fois par jour.

NB: Toujours prendre les compléments nutritionnels pendant ou après les repas.

Le programme journalier ci-dessus apportera une bonne quantité de suppléments nutritionnels spécifiques. A ce jour, il existe des centaines de compléments alimentaires et de nouveaux produits arrivant sur le marché et il peut être difficile de savoir lesquels prendre. En fait, c'est en essayant que vous pourrez vous faire une bonne idée de ce qui vous convient le mieux et voir ce que vous pourriez ajouter au programme ci-dessus pour améliorer encore votre état général.

D'autres produits qu'il vaut la peine de prendre en considération sont les suivants:

MSM (methylsulfonylméthane), Spiruline, Chlorella ou d'autres produits de ce type, kelp (algues), vinaigre de pomme bio, molasse, levure de bière. Un naturopathe ou votre droguiste vous conseilleront volontiers.

NB: vous pouvez augmenter de façon significative l'absorption des nutriments par votre organisme en effectuant une détoxination

Un nettoyage périodique ou saisonnier du "paysage interne" du corps est non seulement essentiel, mais vous donnera des résultats immédiats en termes d'énergie, de sommeil, un aspect plus sain, des pensées plus claires, une optimisation de l'absorption des compléments alimentaires et, par conséquent, une meilleure santé et une plus grande longévité.

Si les trillions de cellules composant notre corps baignent dans des fluides morbides (comme c'est le cas pour 95% des individus des civilisations occidentales), les nutriments ont de la peine à passer les parois cellulaires et à faire leur travail cor-

rectement. C'est un peu comme si vous vouliez respirer tout en faisant un gros effort physique, avec votre tête dans un sac de tissu sale! Résultat: votre oxygène est bloqué au point que vous virez au bleu et tournez presque de l'œil au passage, mais sans tout à fait mourir!

Tous les programmes tels que les tisanes, la phytothérapie, les régimes à base de jus et le jeûne apportent de bons résultats. Votre médecin ou votre naturopathe pourront vous conseiller sur la meilleure manière de vous y prendre.

En outre, il est essentiel que le gros intestin fonctionne bien, ce que l'on peut aisément vérifier si les selles sont quotidiennes, consistantes et abondantes. C'était d'ailleurs le fameux secret de Cléopâtre pour paraître si belle. On a en effet découvert qu'elle utilisait des feuilles de séné comme laxatif quotidien, afin d'aller à selle régulièrement et s'assurer ainsi de ne pas accumuler de toxines pour que ses cellules internes ne brillent pas!

L'Eau

Une règle simple en ce qui concerne l'apport en eau, est de boire 6 à 10 verres d'eau pure chaque jour. La quantité correcte pour chaque personne dépendra de son poids, de ses occupations, de son environnement, du climat et de la saison.

Indépendamment de ce qui précède, 6 verres de 250 ml par jour constituent un apport minimum adéquat. Une règle simple et pratique pour déterminer votre besoin quotidien en eau est de multiplier votre poids par 2 et de diviser ce chiffre par 100. Cela vous donnera la quantité d'eau en litres que vous avez besoin de boire chaque jour. Exemple: pour une personne pesant 75kg, on obtient: (75×2) : 100 = 1,5 l par jour.

NB: si vous utilisez de l'eau en bouteille, lisez attentivement l'étiquette vous indiquant les résidus secs que l'eau contient. Ces

résidus sont ce qu'il reste après avoir fait bouillir un litre d'eau jusqu'à complète évaporation. Ils sont généralement indiqués en mg/l (milligrammes par litre). Ces résidus sont des minéraux inorganiques/métalliques qui ne peuvent pas être absorbés par le corps, qui sont difficiles à éliminer et qui, s'ils sont absorbés pendant des années, peuvent causer des problèmes articulaires et autre maladies.

Plus la quantité de résidus est basse, meilleure est l'eau. Moins de 250mg/l est acceptable. Volvic est une bonne eau par exemple, mais on peut trouver d'autres marques avec des taux encore plus bas. Et par conséquent, plus la quantité de résidus est haute, moins l'eau est bonne. Tout ce qui excède 500mg/l devrait être évité.

Si vous utilisez l'eau du robinet, essayez de la filtrer à travers un système d'osmose inverse. Vous ne boirez plus jamais de l'eau du robinet telle quelle!

Faire de l'Exercice

La règle concernant l'exercice physique est simple. Il s'agit de pratiquer n'importe quelle forme d'exercice qui utilise les grands muscles du corps, par exemple la marche, la course à pied, le petit trampoline, la natation ou la danse. Toutes ces activités mettront le corps en mouvement dans son ensemble, et on peut même en combiner plusieurs, comme la course à pied et la natation.

Ensuite, il est important de se rappeler à propos de l'exercice physique, qu'il doit être pratiqué au moins cinq jours sur sept pour qu'il puisse être visiblement efficace.

Une autre bonne idée serait d'inclure dans votre programme régulier un exercice de stretching ou une activité qui renforce les muscles profonds, comme le yoga, le tai-chi ou le pilates, qui sont toutes excellentes.

Si vous n'avez pratiqué aucune activité physique depuis longtemps, il est toujours sage de commencer tranquillement et de ne pas dépasser vos limites. Si par exemple vous voulez faire du jogging et que vous n'en avez jamais fait auparavant, commencez par marcher la première semaine, puis alternez marche et course la semaine suivante, en faisant par exemple 200m de marche puis 200m de course et ainsi de suite. Quand vous sentez que votre endurance s'accroît, essayez de courir uniquement. Deux kilomètres pourraient être une bonne distance pour commencer. Une fois que vous vous sentez à l'aise sur cette distance, rallongez-la un peu ou courez sur un terrain légèrement vallonné.

En quelques mois, vous verrez que vous aurez atteint un niveau tout à fait respectable.

La Clé d'Or

Toutes les recommandations précitées sont des méthodes éprouvées pour améliorer votre santé, votre qualité de vie et augmenter votre vitalité. Cependant, il existe une clé d'or qui optimisera vos résultats encore plus rapidement, et vous permettra de créer un style de vie complètement nouveau. Inversement, sans cette clé rien ne fonctionnera!

La question que les clients posent le plus souvent en ce qui concerne les recommandations ci-dessus, est combien de temps ils doivent suivre ce programme.

La réponse est simple. Continuez à le suivre aussi longtemps que vous voulez vous sentir bien! Les gens sont souvent surpris par la réponse, comme s'il s'agissait d'un gag. Mais en fait c'est la meilleure réponse que l'on peut donner. Tout ce dont on vient de parler est fait pour améliorer la santé et reconstruire l'organisme. Les compléments alimentaires en eux-mêmes ne soigneront rien dans le court terme, mais pris de façon régulière et constante ils produiront des miracles en rééquilibrant votre sang!

Boire une quantité correcte d'eau pendant une semaine ou deux n'aura pas beaucoup d'effet à long terme, mais boire suf-fisamment de façon constante transformera votre métabolisme!

Idem pour l'exercice physique. Courir autour du parc pendant quelques semaines n'aura pas un grand impact sur votre force et votre endurance, mais courez régulièrement et vous expérimenterez de nouvelles sensations. Vous commencerez à comprendre ce que vitalité veut dire!

Ainsi, la clef d'or est la constance! C'est la pratique quotidienne de toutes les recommandations ci-dessus qui créera un sang sain grâce auquel des tissus sains pourront se construire et ainsi engendrer un métabolisme efficace. Un métabolisme sain donne de la vitalité et la vitalité améliore votre qualité de vie et votre longévité.

Rester équilibré - c'est juste une question de choix!

EXERCICES D'AUTO-DETENTE

Cette section illustrée a pour but de vous montrer des séquences d'exercices de détente musculaire, qui sont efficaces à la fois en prévention pour vous aider à rester équilibrés, et comme solution efficace pour réduire et éliminer les tensions musculaires ou la douleur si vous en avez.

Ces exercices sont divisés en deux parties: le bas du corps et le haut du corps. Après un rapide coup d'œil vous constaterez que ces exercices ne sont rien d'autre que des exercices de yoga classique, mais ils ont été spécialement choisis pour leurs effets de relâchement spécifique, lorsqu'ils sont effectués dans l'ordre illustré ci-après.

Lors d'une session de NST, on traite d'abord le bas du corps, avec pour intention de relâcher/débloquer le sacrum et le pelvis, ainsi que tous les muscles qui y sont directement rattachés. Nous pensons que le sacrum doit être relâché en premier, avant que le haut du corps puisse efficacement se relâcher. En résumé, une fois que les gestes pour relâcher le bas du corps ont été effectués, la nuque peut être travaillée, suivie logiquement par les épaules.

Il est important de comprendre qu'on obtient de meilleurs résultats lorsque les exercices de relâchement sont pris comme un ensemble avec les répétitions indiquées, et non comme des exercices distincts les uns des autres. C'est pour cette raison qu'il est sage de prévoir au moins quinze minutes pour exécuter la séquence en entier.

Instructions préliminaires

C'est toujours une bonne chose que de boire un grand verre (300 à 400 ml) d'eau pure une quinzaine de minutes avant d'exécuter une séquence. Cela soutiendra le système lymphatique, la fonction nerveuse et musculaire, la flexibilité et la vitalité, et augmentera les bénéfices des exercices.

Il est essentiel de porter des habits très amples et confortables. Des habits serrés restreindront vos mouvements.

Quand vous exécutez cette séquence, rappelez-vous de ne jamais dépasser les limites de la douleur! Si à un quelconque moment vous sentez que ça tire ou que ça fait mal, arrêtez immédiatement et sortez doucement de la position dans laquelle vous êtes. Réessayez le lendemain et respectez les mêmes précautions.

En outre, tous les exercices seront facilités si vous respirez calmement et régulièrement tout au long de la séquence, en inspirant et expirant uniquement par le nez.

Suivez simplement les étapes indiquées sous chaque illustration et rappelez-vous de répéter l'exercice trois fois avant de prendre une minute de repos et de passer au suivant. Les périodes de repos sont importantes, car elles permettent aux muscles de répondre en fonction de l'exercice pratiqué. Les temps de repos peuvent être allongés, mais jamais réduits.

Si vous ressentez des spasmes musculaires ou des crampes, vous pouvez prendre du Magnesium Phosphate 6D, que vous trouverez dans n'importe quelle pharmacie ou droguerie. Ce produit naturel vous aidera à vous en débarrasser rapidement.

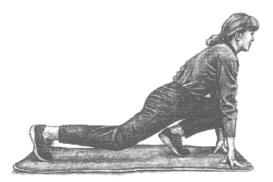
Relâchement du bas du corps pour le sacrum et le pelvis.



A) Commencez couché sur le ventre, les mains posées à hauteur du buste comme si vous alliez faire un appui-facial. Poussez lentement sur vos mains pour décoller le haut du corps du sol jusqu'à ce que vous rencontriez une résistance dans le bas du dos. Votre ventre et vos jambes doivent rester en contact avec le sol. Respirez lentement et régulièrement par le nez tout en maintenant la position pendant 10 à 20 secondes. Relâchez doucement et revenez à la position initiale pendant 10 à 20 secondes.

Répétez toute la séquence 3 fois, puis reposez-vous sur le ventre, les bras le long du corps et la tête sur le côté pendant au moins une minute.

© Michael Nixon-Livy Illustré avec la permission de The Pressure Positive Company ©



B) Mettez-vous à quatre pattes sur les mains et les pieds et avancez une jambe pour vous placer dans la position illustrée ci-dessus. Poussez le genou vers l'avant jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans la hanche et au niveau du pubis. Maintenez la position pendant 10 à 20 secondes en respirant lentement et régulièrement par le nez. Revenez ensuite lentement à la position initiale et restez-y pendant 10 à 20 secondes avant de faire la même chose de l'autre côté.

Répétez toute la séquence 3 fois, puis reposez-vous sur le ventre, les bras le long du corps et la tête sur le côté pendant au moins une minute.

© Michael Nixon-Livy Illustré avec la permission de The Pressure Positive Company ©



C) Couchez-vous sur le dos et placez la cheville gauche sur le genou opposé comme illustré ci-dessus. Repliez lentement la jambe droite et décollez le pied du sol en étirant les fessiers de la jambe gauche. Respirez lentement et régulièrement par le nez tout en maintenant la position pendant 10 à 20 secondes, puis revenez à la position initiale (sur le dos) pendant 10 à 20 secondes. Répétez la même chose de l'autre côté.

Répétez toute la séquence 3 fois, puis reposez-vous sur le dos, les bras le long du corps pendant au moins une minute.

Illustré avec la permission de The Pressure Positive Company ©



D) Couchez-vous sur le dos et mettez-vous lentement dans la position illustrée ci-dessus. La jambe droite croise la gauche et le pied se pose à hauteur du genou sur l'extérieur de la jambe opposée. Le haut du corps effectue une contre-rotation et la position est maintenue à l'aide du coude gauche qui vient se placer à l'extérieur du genou droit. La main d'appui est bien à plat sur le sol. Avec le coude du bras libre, poussez contre la jambe pliée de façon à augmenter la torsion du buste. Respirez lentement et régulièrement par le nez tout en maintenant la position pendant 10 à 20 secondes, puis revenez à la position initiale (sur le dos) pendant 10 à 20 secondes. Faites la même chose de l'autre côté.

Répétez toute la séquence 3 fois, puis reposez-vous sur le dos, les bras le long du corps pendant au moins une minute.

© Michael Nixon-Livy

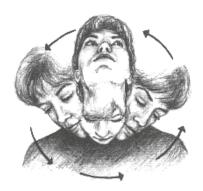
Illustré avec la permission de The Pressure Positive Company ©

E) Commencez en position assise et mettez-vous tranquillement dans la position illustrée. Joignez vos pieds de façon à ce que vos plantes de pied se touchent et maintenez-les avec les mains. Penchez-vous en avant de façon à sentir un étirement au niveau de l'attache des cuisses et du bas du dos. Respirez lentement et régulièrement par le nez tout en maintenant la position pendant 10 à 20 secondes, puis revenez à la position initiale assise en appui arrière sur les mains pendant 10 à 20 secondes.

Répétez toute la séquence 3 fois, puis reposezvous sur le dos, les bras le long du corps pendant au moins une minute.



Relâchement du haut du corps pour la nuque et les épaules.



A) Commencez assis ou debout. Ramenez doucement et lentement le menton sur votre poitrine et depuis cette position faites des cercles lents de la tête. Tournez 3 à 5 fois la tête dans un sens en essayant de l'étirer vers les épaules. Marquez un temps d'arrêt avant de faire la même chose dans l'autre sens. Puis faites une pause de 10 à 20 secondes en respirant régulièrement par le nez.

Répétez toute la séquence 3 fois, puis reposezvous assis pendant au moins une minute.



B) Commencez assis ou debout. Passez votre bras par-dessus la tête et placez votre main sur le côté comme illustré. Effectuez une douce traction vers l'épaule pour étirer la nuque et le cou. Maintenez cette position 10 à 20 secondes en respirant régulièrement par le nez, puis relâchez doucement et revenez au milieu pendant 10 à 20 secondes. Faites la même chose de l'autre côté.

Répétez toute la séquence 3 fois, puis reposezvous assis pendant au moins une minute. C) Commencez assis ou debout. Placez deux doigts sur le menton et poussez vers le bas. En même temps, relevez la tête en poussant contre vos doigts pour étirer les muscles de la nuque. Maintenez cette position 10 à 20 secondes en respirant régulièrement par le nez, puis relâchez doucement et revenez en position neutre, pendant 10 à 20 secondes.

Répétez toute la séquence 3 fois, puis reposezvous assis pendant au moins une minute.



D) Commencez assis ou debout avec les bras tendus. Par de petits mouvements circulaires, faites tourner une épaule 3 à 5 fois vers l'arrière. Marquez un temps d'arrêt avant d'effectuer 3 à 5 rotations vers l'avant. Puis faites une pause de 10 à 20 secondes en respirant régulièrement par le nez. Ensuite, faites la même chose de l'autre côté. Répétez toute la séquence 3 fois, puis reposezvous assis pendant au moins une minute.

© Michael Nixon-Livy Illustré avec la permission de The Pressure Positive Company ©





E) Commencez assis ou debout avec un bras en travers du torse comme illustré. Maintenez la position pendant 10 à 20 secondes pendant que vous étirez doucement les muscles de l'épaule. Respirez régulièrement par le nez. Ensuite, faites la même chose de l'autre côté.

Répétez toute la séquence 3 fois, puis reposez-vous assis pendant au moins une minute.

© Michael Nixon-Livy Illustré avec la permission de The Pressure Positive Company ©

58 Bibliographie

Batmanghelidj, F.

- How to deal with Back Pain and Rheumatoid Joint Pain Global Health Solutions Inc., Falls Church, Virginia, USA, 1991.

Black, Dean.

- Inner Wisdom

Tapestry Press, Springville, Utah, USA, 1990.

Bragg, Paul C.

- The Miracle of Fasting

Health Science, Santa Barbara, California, USA, 1979.

De Jarnette, Major Bertrand

- The Philosophy, Art and Science of Sacro Occipital Technique - Third Edition Major Bertrand De Jarnette, Nebraska City, Nebraska, USA, 1967.

Gerber, Richard, M.D.

- Vibrational Medicine

Bear & Company, Santa Fe, NM, USA, 1988.

Gordon Libby & Smart Brian

- Tom Bowen, Personal Reflections

BTAV & BTASA, Heart-Well Healing Centre, Hartwell, Melbourne, Australia.

Juhan, Deane

- Job's Body

Station Hill Press Inc., Barrytown, New York, USA, 1987.

Mindell, Earl

- Earl Mindell's Supplement Bible

Fireside, New York, NY, USA, 1988.

Nixon-Livy, Michael

- Neurostructural Integration Technique, Basic Manual International Institute of Applied Health Services, Melbourne, Australia, 1996.

Selye, Hans

- The Stress of Life

McGraw - Hill Book Co., New York, USA, 1984.

Bibliographie 59

Sinclair, Ian

- You can overcome Asthma Ian Sinclair, Ryde, NSW, Australia, 1993.

Tortora, Anagnostakos

- Principles of Anatomy and Physiology - Sixth Edition Harper and Rowe Publishers, New York, USA, 1990.

Upledger, John & Vredevoogd Jon

- Craniosacral Therapy

Eastland Press, Seattle, Washington, USA, 1983.

Wallach, J.D. and Lan Ma

- Rare Earths- Forbidden Cures

Double Happiness Publishing Co., Bonita, Ca, USA, 1996.

Walther, David S.

- Applied Kinesiology - Synopsis

Systems DC, Pueblo, Colorado, USA, 1988.-2000.

Wells, Mark

- Twelve Dynamic Elements of Good Health - the Tissue Salts Autonomy Books, Melbourne, Australia, 1995.

Williams, Warwick and Dyson, Bannister

- Gray's Anatomy - Thirty Seventh Edition

Churchill Livingstone, Longman Group U.K. Limited, United Kingdom, 1989.

A PROPOS DE L'AUTEUR

Michael J. Nixon-Livy est né en Australie en 1954. Professionnel de la santé, il enseigne dans le monde entier.

Il a débuté sa carrière en médecine parallèle en 1974, suivant des études de nutrition, psychologie, relations humaines et différentes thérapies manuelles. En outre, il a



obtenu un diplôme en Physiologie appliquée et en Psychologie ericksonienne (orientée vers la solution).

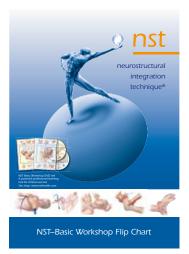
Réalisant l'importance primordiale de la relation entre travail sur le corps, nutrition et psychologie, il a dirigé avec beaucoup de succès un cabinet thérapeutique à Melbourne, Australie en collaboration avec le kinésiologue et chercheur de renommée mondiale le Dr. Charles Krebs. Michael a ainsi pu se spécialiser dans les problèmes structurels et dorsaux, les troubles psychologiques et les difficultés d'apprentissage.

Il a également été athlète professionnel de haut niveau durant 5 ans, au cours desquels il a subi la pression des programmes d'entraînement quotidiens et les blessures consécutives à la rigueur des efforts consentis. C'est à cette époque qu'il a eu l'opportunité d'apprécier l'importance et la nécessité de techniques manuelles efficaces, rapides et dont les effets étaient durables.

Aujourd'hui, Michael s'est donné pour mission de rendre accessibles au monde des thérapies naturelles qui ont la capacité de soulager la douleur rapidement et efficacement, tout en rétablissant l'équilibre dans les vies de tous ceux qui recherchent un meilleur état de santé.

Matériel didactique pour une introduction à la thérapie NST

DVD Atelier Base



Flipchart Atelier Base

Shop en ligne: www.nsthealth.com

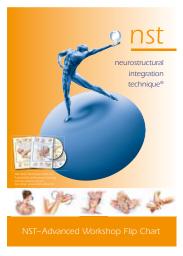
Pour les conditions en vigueur voir sur www.nsthealth.com

Cabinet NST

Löwenstraße 8 · 79199 Kirchzarten · Allemagne

Tel.: (+49) 7661-905726





Flipchart Atelier Avancé

Notes Notes



Michael J. Nixon-Livy Est un conférencier, professeur, auteur et praticien de santé internationalement reconnu, né à Melbourne, Australie en 1954.

Il est diplômé en Relations humaines, Psychologie, Physiologie appliquée et Thérapie de Bowen.

C'est le fondateur de la Technique d'Intégration Neuro-Structurelle, hautement appréciée, et voyage dans le monde entier pour enseigner à des groupes de praticiens de santé professionnels.

ISBN 978-3-932098-85-7



International Institute of Applied Health Services

Website: www.nsthealth.com E-Mail: info@nsthealth.com

