

# coach nutrition

L'Ortho-Bionomy® - retrouver l'équilibre

© coach-nutrition.ch

## Votre corps à la recherche d'équilibre

Par Birgit Boislard, Coach Nutrition

L'autoguérison est une ressource naturelle du corps humain comme de toutes les formes de vie sur terre. Auto-équilibre, auto-régénération, autoguérison, le corps est naturellement conçu et structuré pour se maintenir en santé, c'est-à-dire dans un état de bien-être naturel, l'homéostasie ou plutôt homéodynamique, puisque cet état évolue tout le temps. Quand nous vivons harmonieusement notre vie, l'autoguérison est un processus naturel qui se réalise constamment sans que nous n'y portions attention.

S'appuyer sur les capacités naturelles d'autoguérison de son corps consiste à stimuler délibérément et consciemment les ressources naturelles du corps à rétablir son équilibre, son harmonie et sa beauté. Elle consiste à rétablir consciemment l'état de Paix intérieure face au conflit intérieur qui a déclenché la sortie de l'état de bien-être et la maladie.

Les conditions de base de l'homéo-dynamique de la santé sont les suivantes:

- L'air frais et une respiration correcte
- De l'eau pure
- La relaxation, du repos et du sommeil
- Des aliments naturels (pris dans la juste mesure avec le bon équilibre entre les différents groupes d'aliments)
- De l'exercice
- les humains sont faits pour le mouvement et nous avons besoin de nous exercer régulièrement par le sport, la danse, la marche, dans notre travail....
- L'irradiation naturelle, telle que la lumière du soleil en des quantités adéquates
- Une attitude mentale positive
- Lorsque nous maintenons une attitude mentale positive nos créons dans une grande mesure nôtre réalité en même temps que nous favorisons le courant fluide de l'énergie nerveuse, du sang et de la circulation lymphatique.
- Une vie sociale et familiale équilibrée.
- L'intégrité structurale
- Toute les parties du corps, les muscles, les ligaments, les os, les organes etc devraient idéalement être maintenus dans leur position correcte. Aucune partie du corps ou organe ne devrait être enlevé.
- Une vie en harmonie avec la nature, le cosmos et les cycles naturels.
- L'intégrité structurale
- Une bonne hérédite (C'est le seul point sur lequel nous n'avons pas d'influence. Cependant l'hérédité des générations futures est déterminée, directement et indirectement par ce que nous vivons, comment nous vivons maintenant).



## L'homéopathie du corps

- L'Ortho-Bionomy® est une approche qui stimule en douceur la capacité naturelle du corps à s'auto-corriger pour retrouver son équilibre.
- Grâce à l'écoute corporelle attentive de son patient, le praticien en Ortho-Bionomy® pratique les manipulations douces permettant au corps d'activer ses réflexes d'auto-correction. Une forme d'homéopathie du corps...

L'Ortho-Bionomy®

ortho : juste, correct

bio : vie, nature

nomy : loi, principe



### L'Ortho-Bionomy®

Cette technique corporelle part du principe que la personne (et son corps) sait ce qui est bon pour elle. Nous pouvons donc faire confiance au corps et à ses capacités d'auto-guérison. Par l'écoute, la stimulation des réflexes auto-correcteurs du corps, le respect du rythme propre à chacun et l'accompagnement dans la réponse, le corps peut avoir une nouvelle compréhension de ses tensions, les réguler et les libérer de lui-même. L'ortho-bionomiste ne cherche pas à corriger la personne, il n'applique pas une grille d'interprétation, il accompagne la personne dans sa globalité sur son chemin vers un mieux-être.

**Nicole Rodoni** pratique L'Ortho-Bionomy®, elle soulage les douleurs, amène une profonde détente et une meilleure circulation énergétique. Elle agit sur la structure squelettique et musculaire, tout en portant une attention particulière au crâne, aux viscères et à la posture.

Elle peut vous aider dans de multiples circonstances:

- Déséquilibres, tensions et douleurs musculaires
- Troubles fonctionnels divers: céphalées, vertiges, digestion, sommeil, vision, etc.
- Déséquilibres posturaux : scoliose, cyphose et lordose
- accompagnement lors de séquelles physiques survenues suite à un vécu traumatique
- Suites d'opérations, cicatrices
- Grossesse, avant et après l'accouchement
- Accompagnement de certaines maladies graves, chroniques ou dégénératives: confort, détente, soulagement de la douleur.

L'Ortho-Bionomy® est basée sur le principe simple que l'on retrouve dans l'univers et auquel le corps répond de manière naturelle, soit celui de « action = réaction ». Pour toute action dans un sens il y a une réaction dans le sens opposé qui lui est égale. Face à une tension vous allez donc exagérer la position instinctivement prise par le corps amenant ainsi avec subtilité et douceur un relâchement de la contraction. Vous n'allez pas « obliger » une tension à se relâcher, mais créer une impulsion qui donnera au corps la possibilité de se réajuster lui-même.

Cette approche intuitive de l'être nous amène à une prise de conscience, une compréhension de notre corps et de ses limites. Par la pratique des différentes phases de l'Ortho-Bionomy®, nous créons la possibilité de découvrir et d'écouter notre être intérieur et d'aspirer librement vers une transformation sur les plans physique, émotionnel et spirituel.



**Nicole Rodoni** pratique au sein du cabinet multi-disciplinaire Medeosanté à Renens [www.medeosante.ch](http://www.medeosante.ch), sur RDV.

L'Ortho-Bionomy® est reconnue par la plupart des assurances maladie pour les personnes au bénéfice d'une assurance complémentaire pour médecines naturelles et alternatives.

Chaque patient doit préalablement s'informer auprès de son assureur si le praticien en Ortho-Bionomy® est remboursé par son assurance complémentaire.

Vous pouvez contacter Nicole Rodoni pour plus d'information au 079 782 12 00.