

Le petit livre Bowen

À Pierre Saine, mon premier lecteur et précieux collaborateur, à tous mes étudiants grâce à qui, chaque jour, j'apprends et à Gaston Germain, qui a semé l'idée de ce livre dans mon esprit.

Le petit livre Bowen

pour une grande thérapie manuelle

Louise Tremblay

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Tremblay, Louise, 1960 29 avril-

Le petit livre Bowen: pour une grande thérapie manuelle
Comprend des réf. bibliogr.

ISBN 978-2-9810114-0-4

1. Manipulation (Thérapeutique). 2. Massothérapie. 3. Douleur - Médecines parallèles. I. Titre.

RM724.T73 2007 615.8'2 C2007-941704-3

Il est fortement recommandé de toujours consulter un médecin avant de pratiquer les techniques ou de suivre les conseils décrits dans ce livre, surtout si vous avez des problèmes de santé ou si vous souffrez de certaines affections. L'auteur n'accepte aucune responsabilité en cas de blessures ou autres problèmes qui pourraient résulter de la pratique des méthodes thérapeutiques mentionnées dans ce livre.

Louise Tremblay, 2007. Tous droits réservés.

On ne peut reproduire aucun extrait de ce livre sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit — sur machine électronique, mécanique à photocopier ou à enregistrer, ou autrement — sans avoir obtenu, au préalable, la permission écrite de l'auteur.

Conception graphique: Barbara Claus

Révision: Hélène Tremblay.

ISBN 978-2-9810114-0-4

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2007

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives Canada, 2007

Table des matières

Introduction 6

Comment utiliser ce livre 8

Chapitre 1 Origines et philosophie 10

• Rappel historique 12 • L'environnement de travail idéal 14 • Une séance Bowen 18 • Les bienfaits de la technique Bowen 22 • Les contre-indications 26

Chapitre 2 Deux théories pour comprendre 28

• Le move Bowen 30 • La théorie énergétique 32
• La théorie neuromusculaire 38 • La pause 44
• Des réactions possibles 48 • Après le traitement 49

Chapitre 3 Les mouvements de base 50

• L'approche du thérapeute 52 • Relaxation du bas du dos 54
• Relaxation du haut du dos 56 • Relaxation du cou 58

Chapitre 4 Les différentes techniques 60

• Les techniques courantes 62 • Les techniques spécialisées 68
• Les exercices 72

Conclusion 76

INTRODUCTION

Dans notre monde extrêmement agité d'aujourd'hui, rares sont les moments de réelle relaxation. Nous recevons à tout instant des millions d'informations sensorielles. Différentes formes d'agression extérieure comme le bruit, les espaces restreints, la foule, la pollution et l'omniprésence des média électroniques ainsi que toutes les formes de stress que nous vivons dans notre vie personnelle et professionnelle maintiennent notre système nerveux sympathique en activité quasi constante: nous n'arrivons pas à nous détendre.

Avec la technique Bowen, nous nous approchons très près du langage du corps. Cette méthode permet à l'organisme de prendre conscience de son état de stress et d'en inverser le processus en stimulant l'activité parasympathique.

L'organisme peut alors graduellement reconnaître et restaurer ses fonctions d'«autorégulation» qui, en

retour, régulariseront son métabolisme et ses fonctions neuromusculaires. La technique Bowen est une méthode manuelle holistique qui propose des mises en tension très douces des muscles et des tissus mous; elle donne des résultats étonnants par rapport à l'intensité du travail accompli par le praticien. Son slogan «less is more»* la définit parfaitement bien.

Nous présenterons l'origine de la technique Bowen et nous tenterons d'en expliquer le fonctionnement. Aussi, nous décrirons au lecteur les procédures de base afin de le familiariser au travail du thérapeute Bowen.

Je souhaite que ce livre sensibilisera le plus de gens possible à cette merveilleuse technique et qu'il en donnera une meilleure compréhension aux praticiens de tous les pays.

*. «Less is more»: signifie que moins on en fait, plus on est efficace.

COMMENT UTILISER CE LIVRE

La technique Bowen est une méthode thérapeutique manuelle proposée aux thérapeutes de différentes disciplines: kinésithérapeutes, ostéopathes, physiothérapeutes et chiropraticiens, mais aussi massothérapeutes, infirmières, psychologues, homéopathes et naturopathes. Bref, à tous les thérapeutes de la santé, d'approches traditionnelles ou alternatives. Afin de mieux apprendre et pratiquer la méthode Bowen, on requiert de tous les praticiens une formation de base en anatomie et en physiologie. Bien que ce livre ne soit pas conçu comme matériel d'«auto-apprentissage» mais plutôt comme complément à un cours de formation, il vous sera d'une aide précieuse pour vous familiariser avec cet art du bien-être et pour comprendre le déroulement d'une séance Bowen avec votre praticien Bowen.

Tout au long de ce livre, dans mes explications concernant les fascias et le système nerveux, j'emploie la terminologie d'usage, qui peut paraître rebutante lorsqu'on ne s'y connaît pas trop. Si c'est votre cas, prenez quand même le temps de lire ces passages lentement et vous apprendrez plus que vous ne le croyez. La connaissance est accessible à tous, il suffit de s'arrêter un peu et de se laisser pénétrer par le sens. Ne vous en faites pas, restez ouvert et explorez; il n'y a pas d'examen à la fin du livre.

Aux thérapeutes manuels, pratiquant Bowen ou non, je propose quelques pistes de réflexion. Les théories énoncées sont encore des théories et je ne prétends pas avoir trouvé toutes les explications. On doit toutefois essayer de comprendre, chercher, faire des hypothèses, mettre à l'essai. Je vous propose mon point de vue actuel; j'ai hâte de connaître le vôtre.

Origine et philosophie

Tom Bowen s'est inspiré du principe qui veut que le corps doit parvenir à s'«autoréguler». Pour lui, la technique thérapeutique de choix serait celle qui stimulerait l'organisme à régler lui-même les dysfonctions résultant de perturbations au niveau tissulaire. Le principe sous-jacent veut que la structure gouverne la fonction. Ainsi, une perturbation de la structure de n'importe quel tissu perturberait le fonctionnement de cette structure et, par conséquent, le fonctionnement de l'organisme entier.

M. Bowen s'est donné l'objectif de restaurer l'intégrité structurelle du corps de façon à permettre un fonctionnement optimal de l'organisme.

Il croyait aussi à l'énergie vitale (ou Chi). Selon la médecine traditionnelle chinoise, cette énergie doit circuler librement dans tout le corps afin d'assurer une bonne santé. Le génie de Tom Bowen a été de découvrir un système de mobilisations («moves») qui relance le courant naturel de cette énergie.

RAPPEL HISTORIQUE

Thomas Ambrose Bowen est né en Australie, en 1916 et a épousé Jessie McLean en 1941. Au début des années 50, il prit conscience que les crises d’asthme dont souffrait son épouse, qui avaient nécessité plusieurs hospitalisations, variaient considérablement selon son alimentation. Après quelques années de bon régime alimentaire et avec des manipulations des tissus mous qu’il avait mises au point pour la soulager, Jessie n’eut plus eu besoin de médicaments ni d’hospitalisation. À cette époque, sa rencontre avec Ernie Saunders, thérapeute manuel réputé, marqua un tournant décisif dans sa vie. C’est à la suite de nombreux entretiens avec cet homme qu’il commença à mettre au point la technique qui allait porter son nom. En autodidacte, Tom Bowen a étudié l’anatomie et peu à peu, en expérimentant continuellement, il a développé une

méthode unique qui lui permettait de traiter efficacement les maux de dos de ses collègues de travail. Vers la fin des années 50, devant une demande accrue pour ses traitements, Tom Bowen décida d'ouvrir une clinique et d'y travailler le soir. Il quitta par la suite son travail habituel pour se consacrer à temps plein à sa pratique.

Il utilisa d'abord le titre d'ostéopathe, puisque c'était à son avis ce qu'il faisait; plus tard, quand l'appellation d'ostéopathe devint réservée, il se nomma tout simplement «thérapeute manuel». À mesure que sa réputation grandissait, plusieurs professionnels de la santé se sont intéressés à cette nouvelle méthode. Du nombre de ces observateursse trouvaient un massothérapeute (Oswald Rentsch), quatre chiropraticiens (Keith Davis, Nigel Love, Kevin Neave and Romney Smecton) et un ostéopathe (Kevin Ryan).

L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL IDÉAL

Pour optimiser les effets du traitement Bowen, il est essentiel de respecter certaines règles de travail. Nous décrivons ici le milieu de travail que vous retrouverez chez les praticiens de cette méthode.

Les influences extérieures

Tout d'abord, le calme environnant est l'élément le plus important à considérer. Les influences extérieures comme le bruit, la musique (même très douce), les sons d'ambiance, les odeurs d'encens ou d'huiles essentielles sont autant d'éléments qui amoindrissent les effets du traitement. Le système nerveux du client ne doit pas avoir à gérer ces stimulations parasites. Lors du traitement Bowen, le thérapeute parle le moins possible à son client. Toutefois, ce dernier est invité à exprimer ce qu'il ressent durant la séance, car ses

réactions peuvent avoir une influence déterminante pour la suite. On recommande au thérapeute de sortir de la pièce entre chaque séquence de mouvements, afin de laisser la personne ressentir tranquillement les effets profonds du traitement durant les pauses. Ceci n'est pas toujours possible et si le thérapeute demeure dans la pièce, il doit s'éloigner de la table de massage.

L'ambiance de travail

L'ambiance de la pièce de travail doit être agréable et chaleureuse; elle doit inviter à la détente. La notion de chaleur est très importante. Il est préférable de couvrir la personne qui reçoit le traitement même si elle reste habillée.

La table de massage

La plupart des thérapeutes préfèrent travailler avec une table de massage sur laquelle ils posent un drap propre pour chaque client. La table doit être confortable et assez large pour que les bras puissent reposer le long du corps. Une table de massage électrique à hauteur variable peut être utile pour les professionnels qui reçoivent plusieurs personnes par jour.

L'appuie-tête n'est pas toujours conseillé, à moins que la position allongée sur le ventre avec la tête tournée soit trop inconfortable pour que la personne arrive à se détendre. On suggère aux thérapeutes d'utiliser autant de coussins et d'oreillers qu'il faudra pour donner le plus de confort possible au client durant sa séance. S'il est impossible pour le client de s'allonger, il est aussi efficace de pratiquer cette méthode assise, voire parfois même debout.

Les vêtements appropriés

La technique Bowen se pratique mieux directement sur la peau, mais un thérapeute expérimenté peut facilement travailler à travers des vêtements minces et amples. Si la personne reste habillée, des vêtements confortables sont nettement préférables aux jeans ou aux «leggings».

Optimiser les résultats

N'oublions pas que nous voulons inciter l'organisme à passer du mode sympathique (état de stress) au mode parasympathique (état de profonde relaxation), et que cela n'est possible que si la personne se sent entourée de calme, de chaleur, de confort et de sérénité. Si elle est en confiance, elle pourra se détendre et le terrain sera favorable pour que les procédures de Bowen aient un maximum d'efficacité. Il appartient donc au thérapeute de créer ce climat apaisant.

UNE SÉANCE BOWEN

La technique Bowen stimule l'organisme et lui permet de se normaliser par lui-même.

L'entrevue

Même si le praticien Bowen n'est en aucun cas autorisé à poser un diagnostic, lors de votre première visite, il s'informerera sur votre état de santé général et il prendra soin de noter vos antécédents médicaux ainsi que la raison de votre consultation. En cas de doute, les clients seront invités à consulter leur médecin pour faire évaluer leur état de santé.

La séance proprement dite

Une séance Bowen consiste en une série de gestes précis (les «moves» Bowen*) sur des endroits spéci-

*. «moves»: terme anglais généralement utilisé et qui décrit le mieux le «mouvement» que le thérapeute exerce sur la peau

fiques du corps. Les pauses prises entre chaque série de mobilisations sont fréquentes et importantes, donnant ainsi au corps le temps de pleinement répondre aux mouvements. Utilisées isolément, les mobilisations peuvent entraîner un effet positif, mais une série complémentaire de mobilisations maximise d'ordinaire les résultats. Le thérapeute commence son travail dans la région lombaire du client (qui est allongé sur le ventre) et va ensuite travailler la partie arrière des jambes. Il continuera en effectuant des «moves» dans la région dorsale, puis dans la région des omoplates. Le client peut ensuite se retourner pour que le thérapeute effectue des «moves» sur les muscles du cou^{**}. Selon la raison de consultation, ce dernier pourra ensuite travailler une zone plus précise du corps en respectant toujours cette alternance de «moves» et de pauses.

^{**}. Les praticiens Bowen ne font jamais de manipulations vertébrales de type chiropratique; les muscles du cou ne sont que très doucement sollicités

Chaque séance dure environ 45 à 50 minutes et ne nécessite qu'un nombre limité de procédures; aussi la technique, simple à effectuer, est bien tolérée par le patient.

Après la séance

Pour des raisons que nous prendrons le temps d'expliquer plus loin dans ce livre, à la suite d'une séance Bowen, le client est encouragé à se reposer, à marcher, à boire un peu plus d'eau, à éviter les applications de glace ou de chaleur, à éviter les exercices intenses, les bains chauds ou les spas et à reporter d'une semaine toute autre forme de thérapie corporelle. Certains exercices d'étirement peuvent lui être suggérés.

Si le client respecte bien ce protocole, l'état de profonde relaxation, induit par les «moves» Bowen, pourra être ressenti pendant les quatre à cinq jours qui suivront.



LES BIENFAITS DE LA
TECHNIQUE BOWEN

La technique Bowen est bénéfique à tout le monde. Elle contribue au maintien d'une bonne santé et elle est préventive. Elle semble permettre au système nerveux central de «détecter» lorsqu'il est en état parasympathique (à l'opposé de l'état de stress), des déséquilibres souvent encore asymptomatiques et de normaliser ces fonctions avant qu'une maladie ne s'installe. Les fonctions les plus couramment améliorées sont la respiration, la digestion, le sommeil, la circulation sanguine ainsi que la tension artérielle et le pouls, la circulation lymphatique, le système endocrinien et le système immunitaire. Donc, pas besoin d'attendre d'être malade pour recevoir des traitements de technique Bowen.

En présence de certaines affections, la technique Bowen s'avère souvent une arme efficace. Elle ne cherche pas à «traiter» des conditions spécifiques, mais plutôt à stimuler l'organisme à mettre en place ses propres mécanismes de guérison. Comme nous l'avons déjà souligné, les thérapeutes Bowen ne sont en aucun cas autorisés à poser un diagnostic et le client doit consulter un médecin pour faire évaluer son état de santé. Le thérapeute Bowen ne doit pas intervenir dans les traitements et prescriptions médicales.

La liste ci-contre a été constituée à partir des témoignages de clients que la technique Bowen a soulagés et fait état des différents problèmes diagnostiqués par leur médecin.

- rétablissement plus hâtif de maladies, d'opérations ou blessures (que l'événement se soit produit récemment ou il y a longtemps);
- douleurs ostéomusculaires sous forme aiguë ou chronique, post-traumatiques, post-chirurgicales ou d'origine arthritique, avec perte de mobilité ou spasmes musculaires;
- blessures sportives: chevilles, genoux, entorses, claquages musculaires, «tennis elbow»;
- problèmes de bassin: douleurs dans les hanches, différence de la longueur des jambes, tension de certains muscles de la région pelvienne;
- problèmes d'épaules: douleurs des épaules et des membres supérieurs, engourdissements des bras, des mains, restriction de la mobilité des membres supérieurs, blessure provenant de mouvements répétitifs;
- problèmes de cou: torticolis, suites d'un accident ou d'une mauvaise posture, restriction de la mobilité du cou;

les bienfaits de la technique Bowen

- douleurs au coccyx: suites d'une chute ou d'un accouchement;
- maux de tête, migraines: conséquences de stress et de tensions, ou d'origine posturale ou digestive;
- mâchoires: douleurs, tensions dans les mâchoires.
- problèmes de sciatique: d'origine récente ou ancienne;
- s'avère efficace dans le rétablissement du syndrome de fatigue chronique et de la fibromyalgie;
- douleurs menstruelles: cycle irrégulier, syndrome prémenstruel, ménopause et bouffées de chaleur;
- syndrome du tunnel carpien;
- problèmes digestifs: constipation, diarrhée, ballonnements;
- problèmes respiratoires: symptômes pseudo-asthmatiques, rhume des foins, rhume et grippe, congestion des sinus;
- dysfonctionnements des reins: rétention d'eau, calculs rénaux; stimule le fonctionnement des reins.

LES CONTRE-INDICATIONS

Avec l'expérience accumulée de quelques milliers de thérapeutes, sans compter Tom Bowen qui recevait annuellement à sa clinique une quantité impressionnante de clients, on peut conclure que cette technique est très sécuritaire, autant chez les tout-petits que chez les personnes âgées ou invalides et bien sûr, chez les athlètes.

Il n'y a pas de contre-indications à cette thérapie, sauf les cas graves qui ne sont pas de notre ressort et que nous dirigeons vers des médecins, comme les infections, les fortes fièvres, les fractures et les blessures, les hémorragies, les problèmes cutanés graves, les maladies contagieuses, les problèmes respiratoires graves, les douleurs thoraciques, cervicales et abdominales non diagnostiquées, ainsi que toute autre situation urgente.



Deux théories pour comprendre

Plusieurs hypothèses tentent d'expliquer les effets étonnants de ces «moves»: on pourrait les comparer à l'action d'un musicien qui, en pinçant une corde de guitare exactement au bon endroit et avec la force appropriée, produit une vibration qui s'amplifie et se propage à tout l'instrument. Ainsi, le train d'ondes produit par l'action du thérapeute gagnerait toutes les parties du corps, par les méridiens selon certains, par les fascias selon d'autres. Le thérapeute s'arrête quelques minutes pour laisser le temps à cette vibration de s'amenuiser par elle-même.

Une autre interprétation met en cause la stimulation de certains propriocepteurs tels les fuseaux neuromusculaires, les organes tendineux de Golgi et les récepteurs kinesthésiques des articulations. La stimulation de ces éléments neurologiques, à travers la fibre musculaire ou tendineuse, serait le point de départ d'une information sensitive visant la réappropriation du schéma corporel par le système nerveux central. Cette théorie n'est pas prouvée scientifiquement, mais elle semble convenir à l'action exercée par le thérapeute Bowen.

LE MOVE BOWEN

Le move Bowen est en lui-même plein de finesse. On identifie avec le pouce ou les doigts la structure à traiter (par exemple une gaine musculaire, tendineuse ou nerveuse). La peau qui la couvre a du jeu que l'on met en tension par une traction douce dans la direction opposée à celle de la mobilisation envisagée. Ensuite, le muscle est sollicité en lui appliquant une pression transversale douce dans la direction du move envisagée. Le move se termine en mobilisant la peau par-dessus la structure à traiter.

Différents types de moves Bowen

Certains moves Bowen auront un effet semblable à une corde de guitare tendue, qui, lorsqu'on la relâche, produit cette sensation de vibration. D'autres moves seront plus doux, à peine perceptibles, surtout ceux

faits aux endroits où la peau est mince et délicate. On tiendra la mise en tension plus longtemps aux sites de tendons solides et volumineux. Parfois, de simples points de pression suffiront pour obtenir le résultat recherché. La technique Bowen, qui paraît simple à première vue, demande beaucoup de dextérité et de précision de la part du praticien.

Ce que le client ressent

Très souvent, les clients vont parler de sensation de chaleur et de picotement. Presque tous décrivent un effet de profonde relaxation, à mesure que la séance progresse. Certains vont jusqu'à dormir, ce qui a l'avantage de laisser le champ libre au système neurovégétatif. Quand le praticien travaille selon les règles de l'art, rares sont les gens qui ne ressentent aucun effet durant la séance Bowen ou les heures qui suivent.

LA THÉORIE ÉNERGÉTIQUE

Nous nous pencherons ici sur deux aspects de la théorie énergétique: d'abord le Chi, ensuite le fascia.

Le Chi

Tom Bowen croyait à l'énergie universelle appelée Chi. Cette énergie circule à la surface et à l'intérieur du corps le long d'une série de canaux interreliés, identifiés il y a plusieurs siècles en médecine chinoise. Ces quatorze canaux, les méridiens, contiennent des points, les points d'acupuncture, dont la stimulation influence les organes du corps et leurs fonctions.

La plupart des moves de la technique Bowen se trouvent sur un méridien et certains moves sur un point d'acupuncture précis. En faisant un move Bowen, le thérapeute stimule de fait le Chi contenu dans ce méridien. Selon la médecine chinoise, la libre

circulation du Chi dans le corps humain est essentielle pour maintenir une bonne santé. L'histoire ne nous dit pas si Tom Bowen connaissait suffisamment la médecine chinoise pour baser son concept de procédures sur celle-ci. Néanmoins, les acupuncteurs qui pratiquent la méthode Bowen s'entendent pour dire que le Chi se trouve modifié durant et après le traitement Bowen.

Le fascia

Anatomiquement, le mot «fascia» représente une membrane de tissu conjonctif. Nous préférons nous référer au fascia tel qu'il est décrit par les ostéopathes: un ensemble membraneux très étendu dans lequel tout est lié, tout est en continuité. Cette notion a pour corollaire principal que la moindre tension, active ou passive, se répercute sur l'ensemble de la structure. Toutes les pièces anatomiques peuvent ainsi être

considérées comme solidaires.

Le fascia est un tissu conjonctif qui a la même constitution de base que tout autre tissu conjonctif:

- des cellules qui fabriquent deux protéines de constitution: les fibres collagènes et l'élastine;
- la matrice extracellulaire: l'espace libre entre les cellules est appelé «la substance fondamentale». Elle contient le liquide lacunaire, des protéines (les protéoglycanes) et de grosses molécules (les glycosaminoglycanes) qui ont pour fonction, entre autres, d'attirer et de retenir l'eau. Elle occupe l'espace entre les cellules et retient les fibres.

Les changements de viscosité de la substance fondamentale permettent une fixation d'eau dans les espaces tissulaires, préviennent la dissémination des infections et influencent l'activité métabolique de la cellule.

Le liquide lacunaire joue un rôle vital. Il est le siège

d'une immense activité métabolique. Il renferme un grand nombre de cellules nutritives et encore un plus grand nombre de cellules macrophages, ce qui lui donne une place primordiale dans la fonction de nutrition cellulaire et dans la fonction d'élimination des déchets métaboliques.

Le liquide lacunaire se répand dans les tissus et chemine dans les espaces lacunaires par «épanchement». On ne parle plus de circulation canalisée: le liquide se propage comme une tache d'huile grâce au glissement des tissus les uns sur les autres.

On pourrait dire que tous les tissus conjonctifs sont du fascia plus ou moins densifié. Dans le conjonctif lâche, les fibres sont espacées et il y a beaucoup de liquide lacunaire. C'est un tissu «laboratoire» car il contient beaucoup de cellules nutritives et macrophages. Dans le tissu fibreux serré, il y en a moins: c'est un simple tissu mécanique.

Ainsi, les aponévroses, tendons, lames fibreuses, capsules et ligaments font partie d'un même système mécanique appelé fascia.

Tout ce tissu conjonctif, ou fascia, doit être bien hydraté pour assurer ses fonctions principales

- de circulation des liquides
- de protection et d'amortisseur
- de soutien et de support (le fascia englobe et compartimente chaque organe)
- d'échange biochimique, et
- de défense immunitaire (première ligne de défense immunitaire de l'organisme).

Il est essentiel, pour le bon fonctionnement de l'organisme, que le «gel colloïdal» dont est formée la substance fondamentale ne soit pas trop visqueux ou «épais». La thixotropie est une caractéristique de la substance fondamentale. C'est-à-dire qu'à la suite d'un apport énergétique, ce gel colloïdal se trans-

forme en liquide colloïdal pour faciliter les échanges métaboliques et la conduction électrique. Tous les types d'énergie ont la capacité d'entraîner la liquéfaction du gel colloïdal, comme l'énergie calorique, chimique, électrique et électromagnétique. Mais il semble que l'énergie mécanique ait cette propriété à un degré cinq fois supérieur* aux autres types d'énergie.

Le thérapeute Bowen, grâce aux pressions exercées transversalement sur les enveloppes fasciales des muscles et sur les ligaments et les tendons, influence l'hydratation du fascia en un point. Puisque le fascia est partout en continuité, on peut présumer que cette énergie mécanique qui fluidifie la substance fondamentale, hautement conductible, pourra se transférer à la globalité du fascia.

*. Les fascias – Rôle des tissus dans la mécanique humaine, Serge Paoletti, Éditions Sully.

LA THÉORIE NEUROMUSCULAIRE

Les sensations proprioceptives sont la conséquence du degré de contraction des muscles, de la tension des tendons, de la position des articulations et de l'orientation de la tête par rapport au sol. Les récepteurs de la proprioception sont appelés propriocepteurs. On les retrouve dans les muscles squelettiques, les tendons, les articulations, les ligaments et le tissu conjonctif qui recouvre les os et les muscles. Le cerveau reçoit sans cesse des influx nerveux relatifs à la position des différentes parties du corps et effectue les ajustements nécessaires à la coordination.

Nous allons présenter trois types de propriocepteurs:

- les fuseaux neuromusculaires situés dans les muscles squelettiques;
- les organes tendineux de Golgi situés dans les tendons;
- les récepteurs kinesthésiques des articulations

situés dans les capsules articulaires des articulations synoviales.

Sans qu'il y ait encore de preuves scientifiques sur cette question, il est raisonnable de croire que les moves Bowen ont une action directe sur le système nerveux via les propriocepteurs, notamment certains mécanorécepteurs.

Les fuseaux neuromusculaires

Les fuseaux neuromusculaires détectent les variations de la longueur des muscles squelettiques. L'information qu'ils émettent parvient au cervelet, où elle favorise la coordination des contractions musculaires, et au cortex cérébral, où elle permet la perception de la position des membres.

Dans le move Bowen, la mise en tension perpendiculaire sur le ventre du muscle, avec lenteur et délicatesse, permet aux fuseaux neuromusculaires

de s'activer juste assez pour acheminer des influx nerveux vers le cervelet et le cortex cérébral, mais pas suffisamment pour contracter le muscle. Quand un muscle est fortement stimulé, un réflexe s'opposant à cet étirement se produit et provoque la contraction du muscle stimulé et le relâchement des muscles antagonistes. Il est toutefois possible qu'une mise en tension perpendiculaire du muscle assez ferme sans être forte fasse relâcher les muscles antagonistes sans contracter le muscle. Cela pourrait expliquer l'effet de relâchement du move Bowen lorsqu'il est fait sur le ventre musculaire.

Les organes tendineux de Golgi

Un organe tendineux de Golgi est un propriocepteur intégré au tendon, près du point d'insertion du muscle squelettique. Lorsque le tendon subit une tension, les organes tendineux de Golgi produisent des influx

nerveux qui se propagent jusqu'au système nerveux central pour l'informer sur les variations de la tension musculaire. En déclenchant les réflexes tendineux, les organes tendineux de Golgi protègent les tendons et les muscles contre une tension excessive pouvant causer des lésions. Les réflexes tendineux entraînent un relâchement des muscles et une diminution de la tension musculaire.

Certains moves Bowen sont effectués sur le tendon lui-même. Ces moves ont ceci de particulier qu'ils sont maintenus pendant plusieurs secondes par le thérapeute. En effet, l'adaptation des organes tendineux de Golgi se fait lentement et, pour arriver à activer ces cellules, le thérapeute doit maintenir la mise en tension du tendon plusieurs secondes.

Les récepteurs kinesthésiques des articulations

Il existe plusieurs types de récepteurs kinesthésiques des articulations à l'intérieur et autour des capsules articulaires des articulations synoviales.

Les corpuscules de Ruffini sont situés dans le derme et dans les articulations, ancrés aux ligaments. Ces récepteurs sont des récepteurs profonds sensibles à la pression et à l'étirement de la peau.

Les corpuscules de Pacini sont situés dans le tissu conjonctif adjacent aux capsules articulaires ainsi que dans le derme et le tissu sous-cutané. Ces récepteurs profonds sont particulièrement sensibles aux vibrations. Ils réagissent également à une pression intense, et seulement à la première application de cette pression ainsi qu'à l'accélération et à la décélération des mouvements articulaires.

Les ligaments articulaires contiennent des récepteurs qui règlent l'inhibition réflexe des muscles adjacents lorsque l'articulation subit une contrainte excessive.

Plusieurs moves Bowen s'effectuent près des articulations. Les récepteurs kinesthésiques des articulations seront sollicités principalement lors des moves appliqués sur de petites articulations, comme le poignet ou la cheville. La technique Bowen ne comprend aucune manipulation forcée, mais nous faisons parfois bouger un membre, un pied, un bras ou une main, dans le but d'activer ces récepteurs kinesthésiques.

LA PAUSE

Autant la mise en tension du muscle, sa durée et son intensité, s'avèrent primordiales pour obtenir des résultats, autant la pause entre les séries de moves est essentielle. C'est le secret, la clé de la technique Bowen. Aucune autre thérapie manuelle n'intègre de tels moments de silence, lesquels permettent à l'organisme de réagir à nos stimulations par un processus de rétroaction. Ce processus ne doit pas être interrompu par d'autres stimulations. Nous voulons que seule l'impulsion donnée soit perçue par le système nerveux central et qu'il ne réagisse qu'à celle-ci, pendant un certain laps de temps.

Dans le cerveau, c'est par le système réticulé activateur ascendant (SRAA) que passe un courant continu d'influx nerveux dirigé vers le cortex cérébral

la pause

afin de le maintenir en état de veille. Les influx provenant de tous les grands faisceaux sensitifs ascendants parviennent aux neurones de ce système, les gardant en activité et augmentant leur effet excitateur sur le cortex cérébral. En diminuant les stimulations de l'environnement extérieur (comme le bruit, les paroles, la lumière, les odeurs, les sensations tactiles, la musique), on diminue cet effet excitateur.

Le SRAA semble aussi servir de filtre à cet afflux d'informations sensorielles. Il amortit les signaux répétitifs, familiers ou faibles et laisse parvenir à la conscience les signaux inusités, importants ou intenses. Le SRAA et le cortex cérébral négligent sans doute 99% des stimulus sensoriels enregistrés par nos récepteurs.

Par exemple, si vous marchez dans la rue, il est fort probable que votre cerveau percevra en priorité le

bruit des autos venant derrière vous et non la couleur du chandail de la personne qui marche de l'autre côté de la rue. Ce filtre sert à prioriser les informations.

Les moves Bowen sont pour la plupart très doux. Ils se perdraient probablement dans une foule d'autres informations si on ne prenait pas soin de les isoler. Ainsi, s'il n'y a que les moves Bowen à percevoir, ils pourront passer le filtre du SRAA et être enregistrés par le cortex cérébral.

La pause dure au moins deux minutes et souvent, c'est au bout de 30 à 60 secondes que le client se met à sentir la chaleur ou les picotements couramment décrits. Cette pause se prolongera tant que la personne ressentira quelque chose, signe que le système nerveux est activé.s



DES RÉACTIONS POSSIBLES

On constate assez souvent des réactions de détoxification à la suite d'une première séance de Bowen. Ces symptômes vont du léger mal de tête à des courbatures ou de la fatigue subite. On peut observer cette réaction après un massage ou un traitement d'ostéopathie. Le corps se décharge de ses toxines et les effets peuvent se faire sentir pendant 24 à 48 heures. Il est recommandé à ce moment-là de boire plus d'eau et de marcher pour aider l'élimination des déchets métaboliques. Il est rare que cette réaction se produise encore après une deuxième séance ou des séances subséquentes.

Les effets positifs du traitement Bowen peuvent se manifester tout de suite après la première séance, ou mettre quatre à cinq jours à survenir. Parfois, c'est au bout de deux ou trois semaines que la personne remarque un changement.

APRÈS LE TRAITEMENT BOWEN

- Ne pas rester assis (à la maison, au travail ou dans l'auto) plus d'une demi-heure à la fois; marcher un peu et se rasseoir. Le mouvement contribue à l'autorégulation du corps. Ceci est particulièrement important pour les patients qui souffrent de douleurs lombaires.
- Marcher aide aussi à stimuler la circulation sanguine et lymphatique.
- Boire plus d'eau durant quelques jours qui suivront.
- Attendre au moins cinq jours avant de recevoir une autre forme de thérapie manuelle. Le traitement Bowen peut mettre jusqu'à dix jours pour achever son action.
- Éviter les applications de glace ou de chaleur les jours suivant le traitement.

Les mouvements de base

Avant de décrire les mouvements de base de la technique Bowen, il est important de revenir sur les bienfaits de cette méthode. En plus de vivre une détente exceptionnelle, ceux qui reçoivent ce traitement ressentent des effets profonds et bénéfiques qui se manifestent autant dans la qualité du sommeil que dans la régularisation des systèmes ostéomusculaire, digestif, respiratoire et hormonal. Une seule séance peut apporter un grand bien-être, mais il faut en général une série de quelques séances pour obtenir des résultats complets et durables. Les affections chro-

niques installées de longue date seront améliorées par des séances régulières échelonnées sur une plus longue période. À chaque séance ou presque, le thérapeute reprendra les mouvements de base auxquels il ajoutera une ou deux procédures. Ces mouvements de base sont essentiels pour stimuler le système nerveux parasympathique et ainsi permettre à l'organisme de se détendre complètement. Les autres procédures viendront cibler une zone en particulier. Les qualités et aptitudes du thérapeute sont déterminantes pour la réussite du traitement.

L'APPROCHE DU THÉRAPEUTE

À cause de la singularité de la méthode Bowen, en plus des qualités d'empathie et de «motivateur» nécessaires à tous les thérapeutes, celui qui pratique la technique Bowen doit posséder celles qui feront de lui un bon praticien de la méthode Bowen.

- La précision: Chaque move Bowen nécessite un degré de précision tel que le résultat dépendra souvent de celle-ci. Lors des stages, une très grande attention est portée par le professeur à cet aspect de la pratique. Chaque move est localisé selon des repères anatomiques précis.
- Une sensibilité tactile aiguisée: Celle-ci s'acquiert avec le temps. Il est important pour les thérapeutes d'en arriver à sentir la tension des muscles et des fascias. Ils peuvent ainsi ajuster la mise en tension du

muscle selon le degré de tension ressenti au niveau des tissus mous.

- La patience: Les thérapeutes qui apprennent cette méthode doivent impérativement respecter à la lettre les pauses indiquées. Au début, cette pratique peut sembler surprenante, voire bizarre, autant pour celui qui pratique que pour celui qui reçoit. La patience deviendra la grande alliée du thérapeute Bowen car sans les pauses, nous n'obtiendrions pas les résultats attendus.

- L'humilité: Le thérapeute Bowen doit se rendre compte que son travail ne consiste qu'à stimuler certaines zones du corps. Le vrai travail se fait par celui qui reçoit le traitement. Les résultats n'appartiennent pas au thérapeute, mais à l'application de la technique et à la réaction de l'organisme à ces stimulations.

RELAXATION DU BAS DU DOS

On utilise cette procédure en préparation pour toutes les autres procédures qui seront effectuées dans le bas du corps, comme la procédure du bassin, du genou ou des chevilles. Elle contribue à l'autorégulation générale de l'organisme et sera utile pour toutes les affections lombaires.

La personne qui reçoit le traitement est allongée sur le ventre. Le thérapeute commence par placer ses doigts sur les muscles paravertébraux, au niveau lombaire, puis effectue un move de chaque côté de la colonne vertébrale. Il poursuit avec un move sur les muscles moyens fessiers de chaque côté, généralement le siège d'une tension importante. Il enchaîne avec une pause d'au moins deux minutes. Ses doigts prenant appui sur le tendon commun des ischio-jambiers, le thérapeute

effectue ensuite un move rapide sur le chef long du biceps fémoral, suivi d'un move sur la bandelette ilio-tibiale. Après une pause de deux minutes, il termine la procédure en refaisant le move du moyen fessier. Cette procédure simple en apparence est essentielle à la relaxation de tout l'organisme.



RELAXATION DU HAUT DU DOS

En plus de contribuer à l'autorégulation générale de l'organisme, la procédure de relaxation du haut du dos est essentielle pour les problèmes ostéomusculaires de la région cervicale à la région lombaire et pour les problèmes d'épaules. Elle sera utilisée comme préparation aux autres procédures du haut du corps.

Le thérapeute place ses doigts sur les muscles érecteurs du rachis au niveau de la pointe des omoplates. Il effectue quatre moves sur ces muscles avant de faire une pause de deux minutes. Ensuite, près de chaque omoplate, il fait un move qui stimule les trapèzes moyens, les rhomboïdes et les muscles angulaires de l'omoplate, suivi d'une autre pause de deux minutes. Enfin, après un move sur les grands dorsaux, il exécutera une série de moves sur les muscles paraspinaux,

relaxation du haut du dos

en partant de la région lombaire jusqu'à la région thoracique. Ceci complète la procédure du haut du dos.



RELAXATION DU COU

Tout comme les deux procédures précédentes, la procédure de relaxation du cou contribue à l'autorégulation de l'organisme. De plus, elle est particulièrement indiquée pour les problèmes ostéomusculaires de la région cervicale et de la ceinture scapulaire. C'est aussi un préalable à la procédure utilisée pour la tête et l'articulation temporo-mandibulaire.

La personne qui reçoit le traitement est allongée sur le dos. Délicatement, le thérapeute applique un move sur les scalènes postérieurs et moyens suivi, sans pause, d'un move sur les semi-épineux de la tête, au niveau occipital. Après deux minutes de pause, la procédure du cou se termine avec un move de chaque côté sur les trapèzes supérieurs.



Les différentes techniques

La technique Bowen compte une quarantaine de procédures courantes différentes, chacune destinée à une articulation ou une zone particulière. On compte aussi plus de quarante procédures spécialisées.

Pour sa première séance avec un client, le praticien choisira très souvent d'exécuter la séquence des trois procédures de relaxation de base. Selon la sensibilité de chacun, il pourra, lors des séances subséquentes, choisir d'ajouter une ou deux autres procédures. Toutefois, il est impératif de se souvenir que moins

on en fait, plus on est efficace. En effet, si le cerveau reçoit moins de commande, il s'appliquera d'autant mieux à la tâche.

Il est très important, autant pour la personne qui reçoit que pour le thérapeute, de bien comprendre cette notion et de ne pas surcharger l'organisme de stimulations qui nuiraient à l'information essentielle.

Des exercices peuvent être suggérés par le thérapeute.

LES TECHNIQUES COURANTES

Tom Bowen a mis au point une procédure pour chaque articulation. Ainsi, après avoir fait les procédures de base, le thérapeute peut choisir d'ajouter une procédure comme celle du bassin. Celle-ci est particulièrement efficace pour les douleurs lombaires et pour améliorer la circulation des membres inférieurs. Par exemple, de rendre plus souple le ligament inguinal et le fascia iliaca par le dernier move de cette procédure améliore la circulation veineuse et artérielle ainsi que la conduction nerveuse sur les fibres innervant les membres inférieurs.

La procédure de la sacro-iliaque vise entre autres à relâcher la tension excessive du ligament sacro-tubé-
reux et des ligaments ilio-sacrés postérieurs permettant ainsi au sacrum de reprendre sa place et de «flotter» entre les ailes iliaques.



La procédure de l'articulation temporo-mandibulaire a des répercussions dans tout l'organisme à partir des moves que le thérapeute applique sur le nerf facial, le nerf pneumogastrique et les nœuds lymphatiques cervicaux. C'est une procédure lymphatique puissante qu'on utilisera dans les cas de rhume, de sinusite, d'allergie et aussi dans les cas de migraine et de vertige. Elle sera évidemment utile aussi pour tout ce qui touche la mâchoire et les problèmes de malocclusion dentaire.

La procédure de l'épaule est reconnue pour délier les épaules bloquées en quelques séances. La mise en tension des muscles deltoïdes postérieurs et long triceps et le relâchement de ceux-ci ont un effet direct sur le nerf et l'artère circonflexes qui cheminent d'arrière en avant sous le deltoïde. Le relâchement du long triceps a pour effet de libérer le nerf radial dont la compression peut causer des paresthésies.



les différentes techniques

Chaque procédure peut comporter de 2 à 15 moves, souvent entrecoupés de pauses. Le travail peut s'effectuer sur les orteils, les chevilles, les genoux, le bassin, les ischio-jambiers, le sacrum, la paroi antérolatérale de l'abdomen, les épaules, les coudes et les poignets, le rachis en entier, l'articulation temporo-mandibulaire et la tête. En fait, les procédures touchent tous les membres, le tronc et la tête.

Outre l'action directe sur la zone en question, les moves Bowen auront un effet global sur l'organisme en mettant en branle le système nerveux parasympathique qui permet à l'organisme de se régénérer. Certaines procédures ont aussi un effet de drainage lymphatique important.

Aucune procédure ne se fait par voie interne. Toutes sont faites sur la peau ou, au besoin, à travers un tissu léger.



LES TECHNIQUES SPÉCIALISÉES

Ces procédures seront utiles pour les symptômes inusités, persistants, ou qui n'ont pas bien répondu aux procédures courantes. Des combinaisons de procédures courantes doivent être explorées avant d'utiliser les techniques spécialisées. Les praticiens qui apprennent les techniques spécialisées sont ceux qui ont acquis une expérience certaine variant de plusieurs mois à quelques années de pratique quotidienne et qui comprennent parfaitement bien les techniques courantes.

Ces procédures sont très puissantes et provoquent une réponse de tout le corps. La réaction et la résonance de ces moves requièrent de longues pauses d'intégration, d'au moins 20 minutes, et souvent le client aura besoin de rester allongé plus longtemps.

Une fois ces techniques appliquées, il est recommandé de ne plus faire d'autres moves durant la séance. Quelques-unes de ces procédures doivent même être faites seules, sans aucun autre move.

Ces moves diffèrent légèrement des moves courants dans leur exécution. Certains nécessitent une mise en tension plus ferme et plus longue et non pas un passage transversal sur le muscle. C'est le cas de la procédure du psoas par exemple.

Pour aider au rétablissement de douleurs lombaires, le praticien peut exécuter la procédure du psoas, muscle souvent responsable de lombalgies. Cette procédure pourra aussi être utile dans les problèmes respiratoires, compte tenu du lien fascial entre l'ilio-psoas et le diaphragme aux environs de deuxième vertèbre lombaire.

les différentes techniques

Une autre technique spécialisée consiste à stimuler simultanément l'extrémité proximale et distale d'un segment de membre afin de provoquer la rencontre de deux ondes de choc au milieu de ce segment. C'est le cas, entre autre, de la procédure du droit interne.

La procédure des rhomboïdes sera utilisée lors d'inconfort ou de douleur à l'élévation et à l'adduction de l'omoplate ainsi que pour soulager les points douloureux dans la région sous-scapulaire.

La procédure du muscle soléaire sera utile lors de problèmes chroniques des chevilles (par exemple, œdème à proximité de la malléole interne avec difficulté à fléchir la cheville), de douleurs brûlantes au talon ou de douleurs au tendon d'Achille.



les différentes techniques

LES EXERCICES

Tom Bowen avait l'habitude de suggérer des exercices à ses patients et insistait pour que les gens les fassent. En fait, il refusait de continuer à traiter quelqu'un qui ne suivait pas ses conseils.

Ces exercices sont de simples étirements, faits deux ou trois fois par jour, sans forcer, en respectant la limite de confort de chacun. Un exercice qui entraîne de la douleur peut signifier que les nocicepteurs (les récepteurs neurologiques de la douleur) ont été excités et que l'organisme n'est plus en mode parasympathique; les processus d'autorégulation ne peuvent pas fonctionner lorsque le corps est en mode de défense, en mode sympathique.

Il s'agit donc de faire les exercices du mieux qu'on peut, en allant toujours un peu plus loin lorsque c'est possible et de cesser dès qu'on ressent un malaise. On

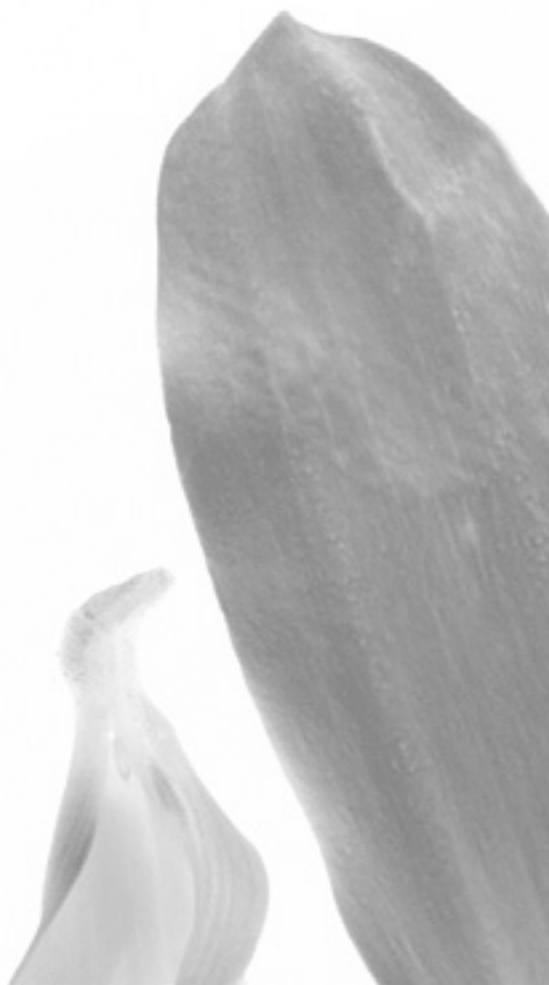
peut répéter ces mouvements plusieurs fois par jour; plus on mobilisera une articulation, de façon acceptable et agréable pour le corps, meilleures seront les chances de récupération. Les membres sont faits pour bouger et les muscles pour glisser les uns sur les autres, pour «masser» les organes internes, pour stimuler la circulation de la lymphe de façon à éliminer plus efficacement les déchets organiques accumulés dans les tissus et pour «pomper» le sang veineux des extrémités vers le cœur, entre autres fonctions. Il faut bouger les articulations pour faire circuler le liquide synovial lubrifiant et pour que ce liquide se renouvelle.

On déconseille l'exercice prolongé à la suite de séances de Bowen, car il pourrait en amoindrir les effets. De même, les bains chauds, massages, séances de spa, traitements d'acupuncture ou autres traitements corporels et toute stimulation extérieure forte, même d'ordre émotif, risquent de faire cesser l'action subtile

les différentes techniques

recherchée par les moves Bowen. Il importe de rester calme et détendu les jours qui suivent les séances.

Les exercices proposés sollicitent les épaules, les ischio-jambiers, les genoux et le bassin. N'hésitez pas à demander à votre thérapeute qu'il vous les enseigne.



CONCLUSION

Tout n'a pas encore été dit sur cette méthode peu ordinaire. Tout n'a pas encore été découvert. Nous en sommes seulement aux premiers pas qui pourront nous mener à une nouvelle façon de comprendre et d'agir sur l'organisme. Des recherches sont en cours pour tenter de mieux comprendre les réactions physiologiques induites par les moves Bowen. Des milliers de thérapeutes à travers le monde ont entrepris de découvrir les applications de cette méthode. Et la liste des applications s'allonge.

Après avoir pratiqué pendant plusieurs années la technique Bowen, je suis encore souvent étonnée des résultats obtenus suite à quelques moves. C'est une technique très gratifiante pour un thérapeute manuel; elle dépasse très souvent notre compréhension et force notre admiration.

J'en ai fait ma pratique principale et je l'enseigne depuis l'an 2000. Mon enseignement m'emmène en Europe, en Amérique du Sud, en Australie, en Nouvelle Zélande et partout au Canada.

Les dernières années de Tom Bowen furent difficiles. Il perdit ses jambes à quelques années d'intervalle, à la suite de diabète dont il ne se remit jamais. Néanmoins, il nous a laissé un héritage extraordinaire et nous propose une manière de l'appliquer dans son expression préférée:

« Je ne traverserai cette vie qu'une fois,
Et si je peux aimer ou aider mes frères,
C'est maintenant
Sans nul retard et nul oubli;
Car je ne passerai plus par ici »

BIBLIOGRAPHY

- Barral J. P., Croibier A. Manipulation des nerfs périphériques. Paris: Elsevier; 2004
- Bear M. F., Connors BW, Paradiso MA. Neurosciences, À la découverte du cerveau. Traduction Nicoullon A. Rueil-Malmaison: Groupe Liaison S.A.; 2002
- Bienfait M. Fascias et pompages. Paris: Spek; 1995
- Bouchet A., Cuilleret J. Anatomie topographique descriptive et fonctionnelle, 3a le membre supérieur. Paris: Simep/Masson 1995
- Bowtech. (1) Manuel d'enseignement de la technique Bowen. Traduction Tremblay L. Montréal: Louise Tremblay; 2005 (2) Site Internet: www.bowtech.com; History of Tom Bowen
- Crane B., La réflexothérapie. Köln: Tashen; 2005
- Edmonds H., Trigg P. the Tom Bowen Story. 2004
- Guyton A. C., Neurosciences: neuroanatomic et neurophysiologie. Padoue, Italie: Piccin; 1996
- Jarmey C. Le Shiatsu. Köln: Tashen; 2006
- Marieb E. N., Anatomie et physiologie humaine. Saint Laurent: Éditions du renouveau pédagogique; 1993
- Paoletti S., Les fascias, rôle des tissus dans la mécanique humaine. Vannes, France: Editions Sully ; 2005
- Quevauvilliers J., Dictionnaire médical 4e édition. Paris: Masson ; 2004
- Tortora Grabowski Principes d'anatomie et de physiologie. Saint Laurent, Canada: Éditions du renouveau
- pédagogique; 2001
- Tremblay L., Site Web: www.techniquebowen.com

Remerciements de l'auteure

J'ai commencé à écrire ce livre à Paris; je l'ai poursuivi à Ouistreham en Normandie, à Grimsby au Niagara, à l'Anse-Pleureuse en Gaspésie et je l'ai terminé à Montréal – des lieux magiques et inspirants. Mais grâce à l'aide précieuse de certaines personnes, ce projet a pu s'achever. Merci à Barbara, Hélène, Pierre, Rosemary, Lisa, Jennie, Joël, André, Jordan, Marie, Théo, Julien et Odile. Merci pour leur soutien, leurs conseils, leur présence. Peu importe où on se trouve, ce sont les gens qui nous entourent qui font la différence. Ensemble, nous sommes parvenus à faire un merveilleux livre plein d'inspiration dont nous pouvons être fiers.

Louise Tremblay

instructeur internationale de la technique Bowen
instructeur internationale de la méthode Niromathé
a complété un cursus de 6 années d'études à l'Académie
Sutherland d'Ostéopathie du Québec
www.techniquebowen.com
www.aimtc.ca
www.louisetremblay.com
louise.tremblay@techniquebowen.com