

Acupressure

Avant de parler d'acupressure proprement dite, il est important d'avoir quelques notions concernant médecine traditionnelle chinoise (MTC). En effet, à la différence de la médecine occidentale qui va traiter le symptôme lorsque la maladie est déclarée, l'objectif de la MTC est de maintenir les gens en bonne santé afin d'éviter d'avoir à les soigner une fois la maladie déclarée. L'apparition d'une maladie ou d'un traumatisme indique une dysharmonie dans le corps et le praticien va en rechercher la cause et la traiter.

Il existe 5 grands groupes de facteurs pouvant entraîner une dysharmonie dans l'organisme :

-

Facteurs alimentaires

-

Facteurs constitutionnels

-

Facteurs météorologiques

-

Facteurs psychiques

-

Vieillessement

Depuis des siècles, les Chinois ont fait des recherches pour trouver des liens entre les organes et des points à la surface du corps. Certains de ces points ont été réunis pour former des méridiens. Il en existe 12 principaux, situés sur chaque moitié du corps. Ils forment un circuit conduisant le flux vital à chaque partie du corps selon un rythme bien précis.

Des points précis sont situés le long de ces méridiens et les Chinois ont attribué à chaque point une possibilité d'action sur des zones plus ou moins étendues.

Issue de la médecine traditionnelle chinoise, l'acupression est aussi appelée « digipression » et est basée sur le même principe que l'acupuncture. Celle-ci désigne une technique médicale que les Chinois utilisent depuis des temps très anciens. Le mot est formé de la juxtaposition de 2 mots latins : « acu » = aiguille et « punctura » = piqûre. Dans le cas de l'acupression, le praticien effectue uniquement des pressions digitales pour avoir une action sur les points et les méridiens.

Tellington Touch Every Animal Method (TTouch)

Le « Tellington Touch Every Animal Method » ou T-touch est une méthode holistique douce dont l'objectif est d'améliorer le bien-être de l'animal au niveau physique et psychique en l'aidant à prendre conscience de son corps et de ses mouvements.

Dans les années 1970, Linda Tellington-Jones s'est inspirée de la méthode du Dr Moshe Feldenkrais (physicien nucléaire, 1904-1984) qui consistait à influencer le système nerveux en pratiquant des mouvements corporels inhabituels. L'objectif de cette technique était d'améliorer le processus d'apprentissage, de soulager les douleurs et d'augmenter les performances en sollicitant les cellules de manière différente.

Linda Tellington-Jones décida d'appliquer cette méthode aux animaux.

En 1983, elle découvre l'effet apaisant d'un mouvement particulier : la main entraînant la peau dans un mouvement circulaire. Elle se met ensuite à tester toutes les possibilités de ce mouvement circulaire, la pression nécessaire et leurs différents effets. Elle leur donne le nom générique de « Tellington Touch » et chaque « touch » reçoit le nom d'un animal afin de faciliter sa mémorisation.

La position des doigts ou des mains diffère et la pression est adaptative. La majorité des « touches » se pratique sur tout le corps mais certains interviennent sur des zones bien spécifiques.

L'objectif principal est de modifier ce qui est inscrit dans les cellules à l'aide de « touches. En effet, les gestes inhabituels que sont les « touches » s'effectuent de manière lente et permettent de stimuler l'activité des cellules. Ils incitent aussi les individus à réfléchir et à prendre conscience de leur corps.

Si certains touches ont une action plus ciblée sur des pathologies physiques, d'autres touches vont permettre d'agir directement sur le comportement et les émotions par l'intermédiaire du système nerveux. De manière générale, ils vont avoir un effet apaisant et relaxant.

Massothérapie

La massothérapie consiste à manipuler les tissus mous du corps dans le but de stimuler, détendre ou drainer certaines zones corporelles, de soulager des problèmes musculaires ou certaines pathologies mécaniques ou encore d'accélérer le rétablissement.

Jean-Pierre Hourdebaigt, massothérapeute agréé, a adapté un certain nombre de techniques de massages aux animaux. Certains massages types peuvent être intégrés à une prise en charge ostéopathique et favoriser la détente de l'animal.

De plus, par l'intermédiaire de sa main, le professionnel peut non seulement récolter les informations concernant la santé physique du chien mais également amorcer un travail de détente et de mise en confiance de l'animal. Elle permet aussi de préparer la zone avant la manipulation ostéopathique.

Il existe plusieurs grandes catégories de manœuvres de massages regroupant chacune plusieurs techniques qui peuvent toutes être utilisées pour apaiser, détendre ou pour stimuler l'organisme.

Outre ces différents avantages, elle a également un impact important sur le système nerveux en soulageant le stress.

Stretching et mobilisation

« Stretching » vient du verbe anglais « to stretch » et signifie « étirer ». C'est une technique préventive utilisée par les athlètes, humains ou animaux qui sollicitent leur corps de manière importante. Cette forte sollicitation peut avoir des conséquences physiques comme des douleurs, des inflammations, des entorses, etc. La pratique quotidienne du stretching peut éviter ce genre de problème en permettant au corps de maintenir « *son équilibre musculo-squelettique fondamental à la fluidité de son geste. Les étirements permettront à l'animal de se réharmoniser, d'effacer les différentes compensations qu'il a mis en place, d'une manière plus ou moins consciente, afin de se soulager naturellement.*

»

68

Cette technique est composée de deux temps. Le professionnel doit tout d'abord faire un « état

des lieux » des différentes structures. Suite à ses observations, il va s'attacher à libérer les tissus par des étirements et des sollicitations des zones touchées.

Il existe deux types de mobilisation :

- Mobilisation passive durant laquelle des mouvements bien définis sont imposés à certaines régions corporelles par l'intermédiaire de tractions.
- Mobilisation active dont le but est d'induire sur une zone corporelle particulière un mouvement volontaire ou réflexe en pratiquant une stimulation cuta

Le stretching a donc une action spécifique sur les muscles en favorisant le glissement des structures les unes par rapport aux autres, que ce soit à l'intérieur même du muscle ou avec les structures environnantes.

Grâce à la présence de propriocepteurs, le cerveau va être informé de manière très précise de la position, du tonus et de l'étirement de chaque structure. Le stretching va permettre de stimuler ces récepteurs sensoriels qui informeront le cerveau entraînant progressivement la libération des défenses et un relâchement. Le stretching est composé de mouvements inhabituels pour l'animal qui entraîneront une concentration accrue et une augmentation des schémas moteurs et corporels.

Selon Boris Dolto, le tonus postural est « *la légère tension contractile dans laquelle se trouve en permanence tout muscle squelettique normal non directement engagé dans une activité spécifique, quand il est au repos.* » ⁶⁹

Ce tonus est donc une traduction de l'état dans lequel se trouve l'animal et de comment il appréhende son entourage. Un stress, une angoisse va provoquer une augmentation du tonus.

Hors le stretching peut avoir un rôle positif important sur le comportement.

« L'expérience montre que la pratique du stretching, en informant régulièrement les tissus du cheval de l'état de détente, le rend moins anxieux. Ce qui montre, s'il est encore besoin, que des techniques d'approche physique peuvent agir et modifier le comportement... » ⁷⁰

Le stretching a une influence sur le système nerveux, particulièrement le système nerveux autonome (SNA) et il est facile de comprendre le rôle important que jouent les récepteurs sensoriels dans cette relation.

Le stress a une action néfaste sur les deux composantes du SNA, les systèmes orthosympathique et parasympathique, en provoquant un déséquilibre entraînant l'apparition de symptômes tels que tristesse, agressivité, perturbation des rythmes corporels, etc.

« Le stretching réharmonise ces deux systèmes par la mobilisation et la libération de tensions des tissus paravertébraux et vertébraux où passent les filets nerveux. » ⁷¹

Les étirements provoqués incitent donc au relâchement, à la détente et ont une influence sur le système nerveux.

Dans le cadre de sa pratique, l'ostéopathe exerce des étirements lors de certains testings. C'est le cas lorsqu'il teste de grandes zones corporelles dans leur ensemble comme les membres ou l'encolure dans des mouvements de rotations sagittales ou de latéro-flexion. Pratiqués en douceur, ces testings provoquent l'étirement des structures musculaires et donc détente et bien-être.