



Méthode LOA (Libération- Oculaire-Articulaire)

Le mécanisme de gestion de l'équilibre et ses dysfonctionnements. En effet loin d'être une évidence sur le plan anatomique, le maintien de la position debout constitue pour l'homme un véritable exploit neurophysiologique.

Pour y parvenir, il a donc développé un système de régulation posturale grâce auquel il peut se maintenir debout en dépit des contraintes extérieures, s'orienter dans l'espace et ajuster ses mouvements avec précision. A chaque instant ce système veille à ce que la posture adoptée soit la plus proche possible d'une posture idéale de référence, économe en énergie et parfaitement symétrique sur le plan des contractions musculaires.

Une mauvaise posture, quelle qu'en soit l'origine, est donc plus coûteuse en énergie et génère inévitablement des contractions musculaires, asymétriques, inutiles et souvent douloureuses

Rôle du pied dans la régulation posturale :

La peau de la plante du pied comporte des capteurs sensibles à des pressions de l'ordre du microgramme. Ils ont pour fonction d'informer le cerveau sur la nature du sol (dur, mou, régulier, accidenté...) et sur la position globale du corps dans l'espace. Ainsi, si les capteurs situés sous l'avant pied se trouvent comprimés, non libre des mouvements, le cerveau analysera cette information comme un déséquilibre, un défaut de positionnement du pied (valgus, varus..) ou une légère divergence oculaire vont donc créer un déséquilibre des chaînes musculaires posturales et par conséquent une modification de la posture (rotation des épaules, bascule du bassin....) De nombreuses pathologies (douleurs lombaires, cervicales, articulaires, musculaires, épine calcanéenne, maux de tête, vertiges...) qui seront la conséquence d'une mauvaise posture et des douleurs vont alors apparaître.

La méthode LOA (libération- oculaire-articulaire)

Permet un rééquilibrage postural, une libération des articulations, un meilleur contact avec le sol, avec son corps.

EMO THÉRAPIES

DEVELIER

emo13.agenda.ch

Par Katja Pellegrinelli-Bühlmann le 23 janvier 2023