*« Anna, MERCI. Jamais je n’aurais pris ce chemin sans toi. J’aurais continué d’aller voir le médecin pour avoir des anti-inflammatoires, le kiné pour faire n’importe quoi, et il n’y aurait pas eu d’amélioration de mon état. Tu m’expliques l’Aplomb, m’enseignes des mouvements pour m’en approcher et l’atteindre d’ici quelques années, peu importe le temps que ça prendra, aujourd’hui, je sais que le Yoga sera un précieux partenaire de vie… »*

J’ai été opéré, il y a 15 ans, d’une hernie discale L5-S1 qui comprimait dangereusement la racine de mon nerf sciatique.

Il y a 5 ans, j’ai passé un scanner de contrôle : dégradation de la situation, des discopathies à tous les étages lombaires, propagation du mal sur la charnière dorsolombaire. Depuis l’opération, j’ai fait 2 à 3 crises lombo-sciatiques par an, nécessitant la prise d’anti-inflammatoires et antidouleurs puissants. J’ai été mis en arrêt de travail 3 fois. J’ai appelé SOS médecin 2 fois pour qu’ils viennent m’injecter de la morphine, pour un soulagement immédiat, la douleur était si intense que j’en avais des tremblements. Sans compter plusieurs crises de maux de tête par mois, sans parler de tout ce que je n’ai pas pu faire à cause de mon dos.

Dans un premier temps, quand Anna, m’a proposé du Yoga pour remplacer mes séances hebdomadaires de kiné, j’ai préféré décliner l’offre. J’avais alors, l’image du Yoga que l’on voit sur Youtube : des jeunes gens, beaux et souples, se mettant dans des postures acrobatiques. Comment cela pourrait-il m’aider ? Anna se voulait rassurante : rien à voir avec ce yoga spectacle, aucune mise en danger, aucune difficulté dans ce qu’elle me proposait. Alors j’ai accepté et nous avons commencé en Juillet 2020.

Et voilà ce qu’Anna m’a dit de faire : Antéverser mon bassin, afin de retrouver l’alignement naturel de mon corps : l’Aplomb. Pendant 15 ans, les professionnels de santé m’ont dit de faire une rétroversion du bassin, pour mettre mon dos à plat et protéger mes disques, et du renforcement musculaire lombaire et abdominal. Et Anna me dit de faire le contraire, elle qui n’est pas médecin, ni kiné, ni ostéopathe. Anna m’a expliqué pourquoi, je devais arrêter de rétro-verser mon bassin, comment l’antéversion allait modifier ma posture, apporter l’Aplomb et me soulager. Et nous avons commencé à travailler en faisant des exercices simples…

Deux mois plus tard, après quelques séances avec Anna et une pratique régulière à la maison, j’ai noté des améliorations. D’abord aucune mise en danger dans cette pratique, des tensions musculaires légères le lendemain, c’est tout. Grande diminution de la fréquence des maux de tête, je savais que ce problème était multifactoriel, et sans doute dû, en parti à un déséquilibre de la colonne vertébrale. Cela se confirmait. Ensuite, le matin, au levé, quasiment plus de tensions musculaires, pendant 15 ans, il m’a fallu au minima 30 minutes pour mettre mon dos en route, prendre la voiture 1 heure après mettait pénible. Passé 2 mois, j’étais déjà content de voir ces améliorations. Je sentais que je mettais en place avec l’aide d’Anna un nouveau schéma corporel, de courbes dorsales naturelles et durables, sans souffrance.

Que dire, alors, 10 mois après : Diminution des tensions cervicales, dorsales, lombaires, aucune crise lombo-sciatique. Le matin, je suis opérationnel dès le levé. Je note une meilleure mobilité du bassin, du dos, un meilleur port de tête. Tous les mouvements du quotidien sont plus faciles : la conduite, le vélo, la marche, porter les courses, le ménage, etc. J’essaie aussi, tout au long de la journée d’appliquer l’Aplomb à ce que je fais. L’amélioration tant espérée est là. Je ne la dois pas aux médecins, ni aux kinés, ni aux médicaments, mais à l’enseignement d’Anna.

*«Anna, ce bien-être retrouvé, c’est à toi que je le dois, merci »*