

Marine GARCIN D.C.

**La santé
de
deux mains**

ISBN n° 979-10-227-9052-9
Achevé d'imprimer en France
Dépôt légal Décembre 2017

Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L.122, 2e et 3ea, d'une part que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou ses ayants droit, ou ayants cause, est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Tous droits de reproduction, de traduction ou d'adaptation réservés pour tous pays.

*Comment la chiropraxie a
changé ma vie,
et pourrait bien changer la
vôtre...*

À tous les chiropracteurs,
À toutes nos familles bien- aimées,
À tous nos patients que nous chérissons chaque jour,
À toutes les personnes qui ne connaissent pas encore ce
métier formidable
que nous exerçons avec amour et passion...

la chiropraxie

*Papy, je te dédie ce livre pour nous avoir dit que tout
était possible avec patience et persévérance.*

« Il n'y a que deux façons de vivre sa vie : penser que rien n'est un miracle, ou penser que tout est un miracle. »

Albert Einstein

D.D. Palmer
Discoverer of Chiropractic

« La chiropraxie n'est pas seulement au service de la douleur, mais d'abord au service de l'humanité. »

B.J. Palmer
Developer of chiropractic

« We never know how far reaching something
we may think, say or do, today, will affect the lives of
millions tomorrow. »

« Nous ne savons jamais à quel point ce que nous
pensons, disons ou faisons aujourd'hui, affectera la vie de
millions de personnes demain. »

« It is better to light one candle than to curse the
darkness. Get the idea, all else follows! »

« Il est préférable d'allumer une bougie plutôt que de
rester dans l'obscurité. Trouvez la bonne idée et tout le
reste suivra ! »

Sommaire

Préface de Jean-Paul Pianta	19
Avant-propos de Laura Azenard	23
Partie I : Généralités	25
Chapitre 1 : Pourquoi écrire un livre ?	27
Chapitre 2 : Mon histoire	31
Chapitre 3 : La renaissance	35
Chapitre 4 : Les études	39
Chapitre 5 : Histoire de la chiropraxie	47
Chapitre 6 : Qu'est-ce que la chiropraxie	53
- une science	
- une philosophie	
- un art	
Partie II : Témoignages afin d'illustrer l'art & la philosophie chiropratiques	63
Chapitre 7 : Jen	69

<ul style="list-style-type: none"> - Ma colonne, mon arbre de vie - Le triangle de la santé - Les épingles de B.J. Palmer 	
Chapitre 8 : La douleur, les symptômes	85
<ul style="list-style-type: none"> - Madame M. - Les différentes phases de traitement - Le temps - Le phénomène de « Regressing » - Madame S. 	
Chapitre 9 : L'impact sur votre posture	105
<ul style="list-style-type: none"> - Comment les ajustements peuvent influencer votre posture - Problème ascendant : les pieds - Problème descendant : les cervicales 	
Chapitre 10 : Les enfants	111
<ul style="list-style-type: none"> - Above down, Inside out - Élixa - La chiropraxie pour les enfants 	
Chapitre 11 : La chiropraxie pendant la grossesse	123
<ul style="list-style-type: none"> - Le traumatisme de la naissance - La relation mère-enfant - la fabuleuse histoire de Sarah et sa maman 	
Chapitre 12 : La chiropraxie dans le sport	137

Chapitre 13 : La chiropraxie pour tous	145
<ul style="list-style-type: none"> - La petite Estelle - Le jour où j'ai ajusté l'une des 100 plus grosses fortunes au monde - La chiropraxie s'adresse à TOUS - Chaque être est unique 	
Partie III : Les techniques	155
Chapitre 14 : Des techniques pour tous	157
<ul style="list-style-type: none"> - histoire d'Amanda - histoire de Lilly 	
Chapitre 15 : Brève introduction à la neurologie fonctionnelle	181
<ul style="list-style-type: none"> - la théorie du portillon - les méthodes de traitement - l'histoire de Franco 	
Partie IV : Mes conseils	189
Chapitre 16 : La respiration	195
Chapitre 17 : L'hydratation	203

Chapitre 18 : La nutrition	207
- l'intestin, notre second cerveau	
- le ventre et nos émotions, stress et digestion	
Chapitre 19 : La posture	213
Chapitre 20 : Le stress	221
Chapitre 21 : Le mouvement	225
- la marche	
- les exercices	
Chapitre 22 : La pensée positive	235
Chapitre 23 : La méditation	245
Conclusion	253
Remerciements	257
À propos de l'auteur	260
Références	262

Préface

Je l'ai connue jeune étudiante. De loin je l'ai suivie dans son insatiable quête de connaissances, courant d'un séminaire à un autre, en France ou l'étranger. Bien entendu elle est jolie, d'agréable compagnie, mais de plus elle possède ce qui fait toute la différence : elle est avant tout et fondamentalement une belle personne. Qu'est-ce qu'une belle personne, me direz-vous ? Je vous répondrai qu'une belle personne à mes yeux c'est avant tout une personne intègre qui a choisi de se mettre au service des autres. Quels qu'ils soient. Bébés, adolescents, jeunes adultes, sportifs, personnes du troisième âge, personnes publiques ou personnes plus humbles, pour Marine peu importe. Il semble que chaque visite effectuée dans son cabinet l'autorise à renforcer l'inépuisable capital empathie dont elle dispose.

Du matin au soir elle se promène avec le cœur grand ouvert, ce qui lui permet d'ouvrir d'autres cœurs, beaucoup d'autres cœurs. Elle annonce la couleur sans les moindres ambages, elle sait depuis le début qu'elle a choisi une profession non seulement capable de soulager des douleurs mais capable de changer des vies pour le meilleur. L'expérience acquise dans son cabinet de consultation ne fait que renforcer ce qu'elle a toujours su : on ne peut recevoir que ce que l'on donne, on ne peut gagner du respect qu'en respectant. Marine respecte la vie. Son livre est un plaidoyer pour que la vie vive.

Si vous avez un peu l'habitude de fréquenter les librairies de notre beau pays vous savez déjà que les rayons qui offrent à l'œil des ouvrages sur la profession chiropratique sont d'une immense pauvreté. Ceci tient d'une part au fait que la légalisation de notre profession ne date que d'une quinzaine d'années et d'autre part au fait que le nombre de praticiens chiropratiques est restreint si on le compare au nombre des Ostéopathes ou au nombre des Kinésithérapeutes. Lire ce livre vous permettra de mieux comprendre l'identité et l'originalité de la profession chiropratique. Quelle différence entre l'Ostéopathie, la Kinésithérapie et la Chiropraxie ? Mais plus important encore, vous comprendrez mieux pourquoi et comment la Chiropraxie joue un rôle déterminant et primordial sur l'organisme, sur le bien-être et sur la santé.

Ouvrir ce livre, c'est un peu comme ouvrir une fenêtre pour découvrir ce qui était auparavant inaccessible ou inconcevable. Une fenêtre ouverte sur la Vie dans son infinie complexité et dans sa fabuleuse diversité. C'est passer du paradigme « Pathogénèse », priorité d'une immense majorité de thérapeutes qui consacrent l'essentiel de leurs efforts à lutter contre le mal, pour passer au paradigme « Salutogénèse » qui consiste à étudier ce qui perpétue la force du vivant, ce que Claude Bernard a choisi de dénommer « l'Homéostasie ». Les chiropracteurs ne sont pas seulement les docteurs pour les problèmes de dos, ils ont à cœur d'aider chaque individu à être le plus performant possible, aujourd'hui, demain et après-demain.

Le but de ce livre n'est pas de procurer « la » potion magique qui rend invulnérable mais il vous rendra attentif à tout ce qui a le pouvoir d'interférer avec votre potentiel physique, psychologique, émotionnel et social. La personne qui refermera ce livre ne sera pas la même que celle qui l'a ouvert.

La santé, le bien-être, la liberté, la recherche du bonheur sont des droits inaliénables pour chaque individu. Pourquoi certains individus connaissent plus de difficultés que d'autres ? La cause serait-elle génétique ? Non, nous sommes dans l'épigénétique, nos gènes sont affectés par leur environnement et même par nos pensées. Comme le dit le Professeur Bruce Lipton : « Au moment où notre perception change, nous réécrivons la chimie de notre corps. » Notre perception c'est d'abord un travail prioritaire pour le système nerveux central constitué de la moelle épinière, du cervelet et du cortex. Grâce aux travaux récents de Heidi Haavik, Doctor of Chiropractic, Professeur en Neurologie, nous savons maintenant qu'un ajustement pratiqué sur la colonne vertébrale a le pouvoir de stimuler les lobes frontaux du cerveau, ce qui autorise une meilleure perception de l'environnement, donc une réponse individuelle sensiblement mieux adaptée.

Vous êtes un chef d'œuvre. Oui, vous. Notre organisme est le fruit d'une évolution qui dure depuis plus de 3,8 milliards d'années ce qui confère une certaine expérience, savoir-faire et respect.

Vous êtes un exemplaire unique dans toute l'histoire de l'humanité qui aurait compté plus de 100

milliards d'individus. À ce titre vous méritez un service sur mesure capable de respecter votre individualité.

Individu signifie indivisible, chacun est un tout où tout affecte tout. Ce livre vous permettra de comprendre ce que vous pouvez faire pour que ce tout fonctionne le plus longtemps possible de la manière la plus harmonieuse possible.

Ce livre n'a rien à voir avec les croyances ni avec une certaine foi. Il s'adresse à l'intelligence qui autorise le plaisir d'apprendre et de comprendre.

Jean-Paul Pianta

Doctor of chiropractic

Auteur du livre : La révolution du mieux-être

Avant-Propos

Ma maman, atteinte de polyarthrite rhumatoïde a traversé une longue crise. Plus rien ne la soulageait, à part la cortisone qui déformait son visage et sa joie de vivre. Marine a réussi à faire ce que personne, ni même le SAMU appelé en urgence un soir n'a pu accomplir : la sortir de son lit. En tant que fille, je lui suis reconnaissante d'être à ce point douée.

En tant que naturopathe, j'envisage la santé dans une hygiène globale : bien manger, bien boire, bien dormir, bien bouger, bien penser. Après avoir rencontré Marine, je rajouterais la nécessité d'être bien « rajusté ». Depuis, je lui confie avec sérénité tous mes consultants dans le besoin d'un réajustement. Et, je mesure chaque jour les bénéfices de cette alliance.

En tant qu'auteure, je suis très heureuse de l'existence de ce livre et combien fière de pouvoir signer ces quelques mots en préface. Ecrire permet de partager sa passion et ses croyances mais également quelque chose de l'intime. Vous retrouverez à travers ces pages autant d'explications concrètes et accessibles autour de la chiropraxie, que d'invitations au bonheur. Car, c'est bien de cela dont il s'agit. Marine pourrait se contenter de son talent de praticienne. Elle a préféré mettre du sens et de l'amour à ses techniques et à son chemin. Sa bienveillance et sa générosité donne envie de prendre soin de soi.

Nous sommes à l'aube d'une ère nouvelle. Chacun d'entre nous souhaite (re)devenir acteur de sa vie, de sa consommation, de sa santé. Marine fait partie de ceux qui montrent en toute humilité le chemin, guidée par ce besoin viscéral de prendre soin de l'autre.

Laura Azenard

Naturopathe

Auteur de nombreux livres dont *Vaincre votre arthrose*

Partie I

Généralités

Pourquoi écrire un livre ?

« Ne gardez pas vos idées pour vous. Partagez tout ce que vous savez, vous en apprendrez d'autant plus. »

Paul Arden

Pourquoi avoir choisi ce titre qui pourrait être celui donné par un patient au récit de son histoire, de la transformation de sa vie, de l'évolution de ses douleurs ? Certes je ne suis pas une patiente, mon témoignage n'est pas objectif, diront certains, mais cette histoire va bien au-delà des douleurs. C'est un changement de philosophie de vie, un changement de manière de penser, de paradigme.

La chiropraxie a changé ma vie sur trois points bien distincts.

- Elle m'a fait renaître alors que je pensais que ma vie était fichue. Elle m'a fait découvrir mon chemin de vie : aider dans la santé comme je le voulais, de manière naturelle, seulement par le contact et le toucher. Donner le maximum à mes patients afin d'en aider le plus grand nombre.