

La BCS une thérapeutique méditative

Nov. 2016



Par Marga Berr

La Biodynamique Crâniosacrée a tout à fait sa place dans ces pages, puisque c'est une des pratiques thérapeutiques les plus méditatives qui soit.

Si le nom de cette approche de toucher thérapeutique issue de la pratique ostéopathique peut sembler de prime abord un peu "barbare", il reprend en fait deux éléments constitutifs simples :

1- Le Crâniosacré :

Ce nom se réfère au système physique s'étendant du crâne au sacrum – avec le système nerveux central (SNC) composé du cerveau et de la moelle épinière, au centre duquel circule le liquide céphalorachidien (LCR), qui est au cœur de notre pratique.

2 - La Biodynamique :

Ce nom renvoie à une vision et à des principes - la dynamique de la vie et du vivant, mise en avant par Rudolf Steiner en Europe au début du XXème siècle, ainsi que par des philosophes comme Walter Russel, et dans le domaine ostéopathique par William Garner Sutherland D.O., père du concept crânien.

Que nous dit la Biodynamique Crâniosacrée (BCS)?

Notre système nerveux est un des composants essentiels au cœur de notre santé, il a un effet important sur l'entièreté corps-esprit, et régule notre vie sans que nous en ayons toujours pleinement conscience.

Il est en particulier nourri par ce que, à la suite de W.G.Sutherland, nous appelons le "Souffle de Vie" - que la Médecine traditionnelle chinoise appelle le "Qi/ Chi", le Yoga le "Prana", les tibétains le "Souffle Vital"... ou qu'on peut tout simplement appeler l'énergie vitale.

Dans notre système nerveux central, c'est le liquide céphalorachidien (LCR) qui joue le rôle de réceptacle premier de ce Souffle de Vie.

Trop souvent nous ne découvrons le LCR que lorsqu'on nous fait une ponction lombaire ! Mais c'est bien plus que cela ! La médecine le connaît avant tout comme le fluide qui se met en place dès la 8ème semaine de la vie de l'embryon, et qui baigne, protège et nourrit l'ensemble de notre système nerveux central. Mais ce liquide transparent et mystérieux, dont W.G.Sutherland disait que "*c'est l'élément le plus pur du corps*", a

également une fonction de cristal capteur et d'antenne réceptrice du Souffle de Vie – c'est-à-dire de l'énergie vitale dans laquelle nous sommes immergés comme le poisson dans l'eau.

Ce Souffle de Vie est physiquement perceptible sous les doigts du praticien : il s'exprime à travers différents mouvements lents de marées, tout d'abord dans le LCR puis dans l'ensemble du corps fluide et des tissus.

Comment ce Souffle de Vie peut-il être utilisé dans notre approche thérapeutique?

Et bien il ne peut pas être "utilisé"... prenons ici une analogie : un poisson ne peut pas "utiliser" et modifier à son gré le mouvement de la marée, il peut par contre la reconnaître pour ce qu'elle est et coopérer avec elle.

De la même manière, la BCS reconnaît qu'elle ne peut pas utiliser à son gré le Souffle de Vie, mais qu'elle peut juste coopérer avec lui et lui ouvrir un espace où il puisse naturellement se manifester à la disposition de l'Intelligence du corps du patient.

C'est là où le praticien en BCS rencontre la méditation. En effet, il doit se refuser de chercher à "faire" des choses, et simplement développer une présence, un calme et un point de repère au cœur de l'ouragan, en laissant venir les forces de guérison de la personne et en les soutenant dans leur déploiement pour qu'elles apportent – à leur rythme et à la mesure de l'instant présent – un rééquilibrage du corps du patient et de tout son être.

Nous sommes bien au cœur d'une pratique méditative: un espace est ouvert, la conscience est là, mais elle ne "fait" rien.

Pour le praticien, chaque séance est un exercice de méditation, où il s'établit dans la quiétude et la présence. C'est aussi un exercice de confiance dans notre matrice originelle et notre santé inhérente, qui soutiennent le retour à un meilleur équilibre.

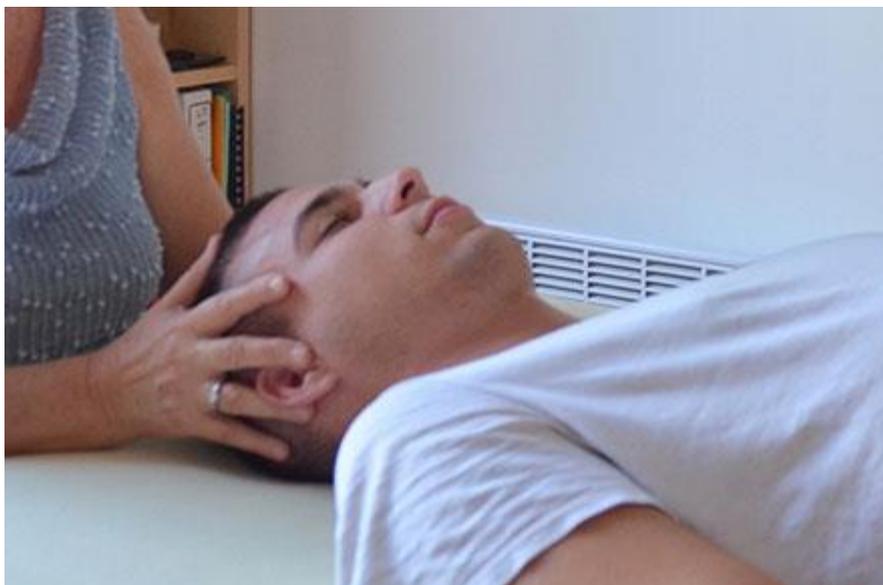
Comme l'a formulé Rollin Becker D.O., un des pères de la Biodynamie : "*Comment voulez-vous que le corps vous fasse un rapport si vous êtes constamment en train de lui faire quelque chose pendant votre examen ? Laissez les tissus vous dire leur histoire – soyez tranquille, calme et écoutez.*" (Rollin Becker, "Life in motion", 1997 – p 170).

Cette approche de la BCS n'est pas facile à mettre en œuvre : si la pratique du non-faire peut être difficile lors d'une méditation, elle l'est d'autant plus dans une séance thérapeutique, où il est naturel de "chercher à soigner".

La BCS se fonde sur la confiance dans le fait que notre corps a des capacités d'auto-guérison, pour lesquelles toute la pharmacopée nécessaire est déjà présente - il s'agit simplement de lui donner la possibilité et l'espace de s'exprimer et de se déployer. Il est également inutile de rajouter de la force : nous sommes déjà comme la tasse trop pleine qui déborde. De l'intérieur même, les forces de vie – même ligotées, emprisonnées, ou figées - peuvent se réunifier avec le flot de la vie et sa circulation dans le corps quand nous leur apportons notre soutien. La thérapeutique n'a pour but que d'ouvrir l'espace et de magnifier l'action des forces de vie déjà présentes, pour permettre un retour naturel vers une meilleure homéostasie, un nouvel équilibre. Nous parlons bien là d'un nouveau paradigme de la guérison et de la santé.

Comme le dit Hugh Milne, "*la biodynamie honore la quiétude et la compréhension taoïste que ce qui a besoin d'arriver va arriver si nous créons un champ ouvert et non directif*".

Honorer/rendre hommage à la quiétude est alors de l'ordre d'une pratique spirituelle, la méditation en est la préparation.



Si vous souhaitez aller plus loin sur ce sujet, trois possibilités:

1. Prendre une séance et expérimenter par vous-même ce que vous ressentez et ce qui se passe en vous pendant la séance et au-delà.

Disons quelques mots ici sur les indications de la BCS : elle est particulièrement indiquée en cas de douleurs chroniques, de maux de tête, de mal de dos, insomnies. Elle est aussi utile pour un suivi de grossesse, ou pour accompagner un changement de vie - décisions à prendre, déménagement, changement de situation professionnelle, deuil – et également pour aider à intégrer, digérer et transformer divers traumatismes. Enfin, c'est aussi un cadeau à se faire pour son bien-être.

2. Participer à notre cycle de stages sur la quiétude.

Ces rencontres sont réservés à la fois aux praticiens en BCS et à toute autre personne ayant une pratique de toucher et désireuse d'approfondir son expérience de la méditation. Ils prennent la forme d'un partage d'expériences entre les participants, et de pratiques en commun.

3. Si le sujet vous touche personnellement : participer à un stage de découverte de la Biodynamique Crâniosacrée - voire au-delà à notre formation certifiante.

4. En effet, il ne faut pas croire, au vu de ce qui a été dit ci-dessus, que n'importe qui peut pratiquer sans formation la BCS : la formation des praticiens met l'accent sur l'acquisition de connaissances poussées en anatomie et physiologie.

Mais, comme le disait W.G.Sutherland, lors d'une séance, ces connaissances sont mises "*derrière le rideau/behind the curtain*", pour se mettre à l'écoute des rythmes lents et profonds, et de la danse qui s'établit entre le praticien et le client.

Pour en savoir plus :

Site web : <http://www.craniosacre-biodyn.fr/formation.htm>