

La Biodynamique Crânio-Sacrée (BCS): une interface entre le corps et l'esprit Déc. 2017



Par Marga Berr

Je suis souvent interpellée dans ma pratique de thérapeute manuelle et dans le quotidien par la grande différence qui existe entre ce que nous ressentons et ce que nous exprimons par le manque de relié entre ce que nous vivons dans notre corps et ce que nous disons.

Chez la majorité d'entre nous il y a une dissociation – c'est-à-dire une rupture, une séparation d'éléments qui étaient unis – entre notre esprit et notre corps physique ou soma, un véritable fossé entre nos pensées et le vécu du corps. Cela va même dans certains cas jusqu'à un rejet, une ignorance du ressenti corporel : reconnaissons qu'une grande partie d'entre nous ne ressent vraiment notre corps que lorsqu'il nous dit "ouille, j'ai mal", "je souffre"..!

Il faut dire pour notre défense que – le plus souvent – nous n'avons pas appris à ressentir le vivant dans notre propre corps ! Et aussi que cette dissociation nous a sauvé plus d'une fois de ressentis difficiles lors d'évènements traumatiques.

Je rencontre fréquemment cette dissociation chez de nombreuses personnes. Et cette dissociation peut prendre deux formes :

- Chez certaines d'entre elles, elle rend leur corps presque immatériel, comme en lévitation, et en quelque sorte "inhabité"...
- Pour d'autres, c'est une certaine rigidité, une raideur, une perte de fluidité qui s'installe...

Il ne s'agit pas ici d'un jugement intellectuel que je formulerais, mais de mon ressenti en tant que praticienne lorsque mes mains sont en contact avec leur corps, et c'est aussi souvent corroboré par le ressenti des patients, lorsque nous en discutons après la séance.

Ma pratique de BCS me donne en effet un moyen privilégié de travailler sur la "reliance", la reconnexion entre corps et esprit, qui nous réconcilie avec le fait d'être vivants ici et maintenant.

Rappelons ici ce qu'est la BCS: elle a pour origine l'ostéopathie crânienne et s'est développée depuis en tant que pratique à part entière.

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, et dans le domaine ostéopathique par William Garner Sutherland D.O., père du concept crânien.

Le Crâniosacré :

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

La BCS propose de façon concrète de nous accompagner dans une réunification de notre corps et de notre pensée, une véritable re-incarnation de notre conscience.

Au niveau de ce que la BCS appelle le "corps des fluides", nous pouvons retourner à notre unité première et nous souvenir de l'entièreté de nos premières cellules.

Le cœur est le liant indispensable à cette alchimie. Le praticien cultive un cœur d'acceptation et d'accueil sans jugement, tout d'abord pour lui-même afin de pouvoir s'ouvrir, puis pour pouvoir proposer ce même accueil à son patient dans le champ de la résonance, c'est-à-dire dans la qualité de présence qui s'établit entre eux.

Il ne s'agit pas d'un acte volontaire, mais d'un espace ouvert et contenant à la fois, qui crée le climat favorable à ces retrouvailles.



Qu'est-ce que le corps des fluides ?

Sous ses mains en contact avec le patient, et dans l'espace créé par la séance, le praticien en BCS s'est formé à ressentir différentes forces à l'œuvre qui s'expriment à travers des rythmes lents, continus, et perceptibles. Ce que nous appelons "le corps des fluides" est une bulle ou une sphère ressentie comme l'entièreté de notre corps, avec ses tissus, ses muscles, ses os et ses fluides, immergée dans la biosphère tout autour.

Le Souffle de vie – l'intention vitale et créatrice, à l'œuvre dans notre incarnation originelle – vient infuser les fluides et les tissus, et mène à l'apparition de la marée des fluides dans le corps des fluides. Ce phénomène est perceptible, on peut percevoir un flux, un reflux, une respiration lente, profonde et unifiante, qui ramène ordre et organisation dans notre corps, une distribution plus équilibrée de la force vitale, l'expression de notre santé fondamentale.

Un tempo très lent est présent (1 à 3 cycle par minute – chaque cycle exprimant un flux et un reflux), et une fluctuation longitudinale peut être ressentie à travers le corps

L'alchimie qui s'opère

L'entrée et la dépose du système du patient dans ce champ du corps des fluides est le point de départ de tout soin en BCS : le soma/corps du patient est immergé dans le corps des fluides et - au centre et tout autour - la quiétude est présente.

Le rôle du praticien de BCS est de permettre à ces champs de s'exprimer plus clairement et pleinement. A partir du cœur d'accueil - où le patient se sent reçu, vu et écouté- le praticien ajuste sa présence dans le corps des fluides et accompagne le patient par son toucher : le patient est alors immergé dans cette marée et retrouve son unité première.

Comment cela fonctionne-t-il pour les patients dont nous parlions plus haut?

- Pour ceux à tendance désincarnée (!), la dépose dans le corps des fluides va amener une réconciliation, la sensation joyeuse de se retrouver, de se re-incarner. La sensation le plus souvent exprimée est celle d'un véritable "soulagement", qui peut se combiner à plus de sérénité, à un grand calme.

La sensation est aussi cellulaire : nos cellules pétillent comme du champagne, et nous inondent de leur joie. Cela se traduit aussi concrètement par la sensation d'être plus lourd, d'avoir plus de poids, comme si nous atterrissions enfin dans notre corps et que nous sentions enfin nos pieds enracinés dans la terre, pendant que notre tête touche le ciel¹.

- Pour nos "figés", le ressenti est celui d'un retour à la fluidité, le sentiment d'être respiré et de mieux respirer.

Pour eux, il s'agit plutôt d'une sensation de légèreté, d'un corps moins étreint, avec plus d'espace. Ils réalisent que la vie peut circuler sans effort et sans tension.

Ne croyez pas quand même que je dis que nous sommes tous soit immatériels, soit figés!!! J'attire simplement notre attention sur deux extrêmes.

Et l'une des causes premières de ces états est en lien avec ce que chacun de nous a vécu lors de sa naissance. Les contextes de l'accouchement sont rarement naturels du point de vue physiologique². Et il reste une empreinte au niveau physiologique qui nous marque chacun de son sceau.

L'intérêt d'une pratique comme la BCS est de nous rappeler que nous habitons dans ce corps, que nous sommes des êtres incarnés où corps et esprit se complètent et s'unissent.

Un espace réparateur se crée aussi en parallèle : nous ne pouvons pas changer nos histoires ni les événements traumatisants ou douloureux passés, mais nous pouvons accompagner une remise à l'heure de notre système nerveux autonome au niveau cellulaire, et lui faire prendre conscience qu' "ici et maintenant, tout va bien!".

Cette prise de conscience nous immerge dans un grand calme, nous nous sentons revenus à la source, ressourcés.

Une re-incarnation qui s'approfondit au fil du temps

Dans cet espace du corps des fluides que nous avons visité, un ralentissement se déploie et s'opère, et nous pouvons nous souvenir naturellement du lien premier entre corps et esprit, ce qui nous amène tout doucement et "sans rien faire" à nous réapproprier notre corps et à le ré-habiter.

Cet espace d'intégration va perdurer au fur et à mesure des séances de BCS.

1- Les sages disent que pour qu'un arbre pousse et que ses branches s'élèvent haut, il doit avoir des racines profondes – il en est de même pour nous dans cette vie.

2- Michel Odent

Pour aller plus loin :

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 réservées 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. Elles prennent la forme d'un partage d'expériences entre les participants, et de pratiques en commun.

3- Si le sujet vous touche personnellement et que vous souhaitez organiser un stage de découverte de la Biodynamique Crânio-Sacrée adapté à votre milieu particulier (sage femmes, ostéopathes, thérapeutes ...) - contactez directement Marga

Pour en savoir plus :

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

Sur facebook : <https://www.facebook.com/formation.francaise.craniosacre.biodynamique>