

TOUCHEZ
MOI SVP

La thérapie crânio sacrée

Notre cerveau respire ! Et la pulsation de cette respiration se propage dans tout le corps. Cette respiration, utilisée en ostéopathie crânienne, est également à la base de la thérapie crânio sacrée qui vise à harmoniser son rythme pour provoquer aussi bien un équilibre énergétique du patient que la libération de ses affects émotionnels.

En 1971, le médecin américain John E. Upledger assiste à une opération chirurgicale qui consistait à détacher une plaque calcifiée sur le manchon dur-mérien dans la nuque du patient. Il observe alors un mouvement ondulatoire rythmique de cette membrane, jamais observé ni décrit auparavant à sa connaissance, rendant l'opération très délicate. Ce phénomène va piquer sa curiosité et le conduire à engager des recherches pour en comprendre l'origine.

Il va être amené à relier ses investigations aux travaux réalisés au début du xx^e siècle par le docteur David Sutherland, fondateur de l'ostéopathie crânienne. Il va ainsi découvrir que le mouvement observé provient de la pulsation du liquide céphalo rachidien, qui baigne notre cerveau, et qui connaît des cycles de flux et de reflux de 8 à 14 cycles par minute chez l'être humain. Ce rythme ténu et subtil se propage dans tout le corps, où il se superpose aux rythmes cardiaque et respiratoire.

Le Docteur John E. Upledger va constater qu'il est possible de le percevoir avec les mains sur n'importe quelle partie du corps du patient, et de l'utiliser comme un indicateur dans des actes thérapeutiques. Au fur et à mesure qu'il développe et affine sa sensibilité de toucher, il va réaliser que les tissus corporels ont une mémoire, et que toute souffrance corporelle, qu'elle soit d'origine structurelle ou psychologique, provoque une modification du rythme fondamental de cette « respiration primaire ». La thérapie crânio-sacrée était née.

Comment fonctionne la thérapie crânio-sacrée ?

Une séance moyenne dure environ 50 minutes, le patient allongé restant habillé. Le thérapeute pose ses mains sur différentes parties du corps du patient. La pulsation rythmique est particulièrement sensible sur le crâne d'une part, et à l'autre extrémité de la colonne vertébrale sur le sacrum d'autre part, où elle se traduit par un mouvement de balancier. Mais le toucher du thérapeute lui permet également de le sentir sur

toutes les autres parties du corps. Durant la séance, le thérapeute va se mettre à l'écoute du rythme crânio-sacré et l'aider à se rétablir, soit en le contrant légèrement, soit en l'accompagnant.

Très vite praticien et patient se retrouvent dans un espace de relaxation profonde: le patient peut éprouver toutes sortes de sensations – chauds/froid, picotements, courants, réactions musculaires, couleurs... – des souvenirs enfouis peuvent ressurgir; le thérapeute accompagne ce travail intérieur, qui peut être ou non verbalisé dans l'instant. La séance, qui harmonise la circulation du liquide céphalo-rachidien et relâche les tissus, amène à la déprogrammation des mémoires « perturbatrices » inscrites dans le corps: des émotions peuvent se réveiller et se libérer en pleurs, cris ou rires, tout aussi bien que dans le silence le plus profond.

À qui s'adresse la thérapie crânio-sacrée ?

La thérapie crânio-sacrée est un travail en séance individuelle qui s'adresse tant aux adultes qu'aux enfants. Si une seule séance est déjà bénéfique, il faut souvent de 6 à 10 séances, à raison de 2 à 3 séances par mois pour rééquilibrer le corps et/ou dépasser la situation de vie dans laquelle le patient se sent bloqué. De par son action globale, la thérapie crânio-sacrée s'adresse aussi bien à des troubles physiques – particulièrement en cas de problèmes chroniques – qu'à des désordres psycho-émotionnels. Enfin elle aide le patient à réinvestir son corps et elle renforce les capacités d'auto-guérison de l'organisme tout entier. ■

L'auteur

Marga Berr s'est formée au massage intuitif, à la Thérapie crânio-sacrée et la Libération somato-émotionnelle qu'elle approfondit avec le Dr John Upledger aux USA. Elle reçoit en séances individuelles à Montpellier et Paris et assure une formation « L'équilibre crânio-sacré » dans le cadre de l'association «Entre deux mains».

Affiliée à l'ECSA (European Craniosacral Association) et à l'IAHP (International Association of Health Practitioners).
Marga Berr, Association Entre Deux mains, Lot Le Pérou 17, 34380 St-Martin-de-Londres, Tél. 04 67 55 00 99

Rencontre avec Marga Berr

• *Vous pratiquez la thérapie crânio-sacrée depuis 1990, comment la ressentez-vous ?*

- C'est surtout pour moi une manière d'écouter, mes mains se mettent à l'écoute de l'autre. Bien sûr la personne qui vient me parle de ses difficultés, mais c'est surtout ma perception, ce que je sens qui me guide. La perception du rythme crânio sacré est très précise, le rythme du patient me sert de métronome. En même temps, il nous emmène avec le patient dans un niveau de présence et d'écoute profond, un espace méditatif. De tout temps, des guérisseurs, des médecins ont utilisé ce niveau profond pour aider les autres à se retrouver et à retrouver un mieux être. De même, j'ai la sensation d'accompagner les gens dans une remise à l'écoute d'eux-mêmes. Je les encourage à utiliser mes mains pour aller à l'intérieur d'eux.

• *Quelle est la différence avec l'osthéoopathie crânienne ?*

- Il ne s'agit ni de manipulations, ni de massage. À la différence de l'osthéoopathie, la thérapie crânio sacrée n'est pas une pratique médicale, elle s'interdit d'interférer avec les actes médicaux qui sont renvoyés vers la médecine. Durant mes séances, je ne m'intéresse pas aux mouvements des os comme en osthéoopathie mais à la perception interne et globale du rythme dans le corps. Rappelez-vous que notre corps est composé à 80 % de liquides et que ces liquides sont incompressibles ce qui leur permet de transmettre les impulsions d'un bout à l'autre du corps.

C'est avec la propagation de ce rythme que j'entre en contact pour aider la personne dans son chemin.

• *Pour quels motifs vos patients viennent-ils vous voir ?*

- Certains viennent sans raison ! Pour une découverte d'eux-mêmes. Mais la plupart sont dans un moment de remise en question, à une croisée de chemins. La thérapie crânio sacrée les aide à y voir plus clair et à s'y retrouver. D'autres viennent pour des douleurs chroniques ou pour des problèmes de naissance. J'ai aussi des personnes qui sont en psychothérapie verbale et qui viennent en complément. Et les personnes avec qui j'ai travaillé reviennent souvent une ou deux fois par an, aux changements de saisons par exemple pour un rééquilibrage.

• *La thérapie crânio sacrée peut provoquer des réactions fortes chez le patient. Comment les gérez-vous ?*

- Oui, le corps est révélateur et c'est une démarche où la personne « nettoie » son histoire. Le processus de réparation qui se déroule dans le corps a besoin d'être intégré psychologiquement car les personnes ne se contentent pas de se souvenir, elles font l'expérience vécue de ce dont elles se souviennent. C'est cette intensité de l'expérience qui leur prouve la vérité du revécu. Ensuite, il y aura éventuellement un travail d'intégration à faire, mais le processus de guérison ou de réparation aura déjà été entamé au cours de la séance, lorsque c'est nécessaire avec un accompagnement verbal de type PNL ou gestalt.