

Le langage du corps

La technique que j'utilise à tout bout de champs dans ma pratique de thérapie manuelle porte un nom merveilleux : « l'écoute crânio-sacré ». Je commence par-là, et je finis par-là, et plusieurs fois au cours de la séance j'écoute... C'est intéressant de noter que le travail thérapeutique doit beaucoup à l'écoute. Qu'est-ce que l'écoute crânio-sacré ? C'est une main posée au niveau du sacrum (d'où le mot « sacré ») et une autre sous le crâne, sous l'occiput exactement. Les deux mains sont donc posées aux deux bouts de la colonne vertébrale, et dans une attitude de bienveillance et avec la plus grande objectivité, les mains « écoutent »... Elles écoutent non pas un son mais un mouvement... un mouvement impulsé par le liquide cervico-rachidien : c'est « le Mouvement Respiratoire Primaire ».

Chaque « MRP » est unique à chacun, chez quelqu'un qui a un fonctionnement hâtif, il est effectivement rapide, chez quelqu'un de plutôt contemplatif, il est plus calme, toutes les nuances existent, et il peut y avoir différents rythmes et mêmes mouvement entre les différentes sections de la colonne vertébrale, et avec cette écoute nous pouvons même avoir une image assez précise du schéma corporel de la personne qui est sous nos mains.

Cette technique, étonnante et simple, permet dans une intention neutre « d'écouter », c'est-à-dire de sentir comment la personne est au début, pendant et à la fin de la séance. Souvent, au début on sent des dissonances et des perturbations, et à la fin un mouvement aussi harmonieux que peut l'être une vague au bord d'un océan calme. Elle permet aussi par de fins et lents micromouvements de travailler ce mouvement. C'est comme de la musique, mais sans son, et chaque personne a sa musique personnelle.

Grace aux manœuvres ostéopathiques, au massage des tissus profonds, à la stimulation de points d'acupressure, et à la réflexologie plantaire ou palmaire, petit à petit un équilibre se rétablit et la musique sonne de mieux en mieux, et la qualité du mouvement de la vague en dit long sur l'harmonie restaurée. Mon travail se fait autant sur le plan mécanique, qu'énergétique et aussi et avant tout grâce à la collaboration de la personne, qui participe bien plus qu'on ne le pense à cette restauration. La parole peut également participer à cette restauration.

Plus j'avance dans ma pratique, plus je dois me faire docile ! Car le travail d'écoute, guide.

Le corps envoie aux mains des signaux tout particuliers, de chaleur et de texture, qui permettent de sentir si la zone est encore à travailler ou non, et si une zone doit être travaillée avec une autre. Un exemple : travailler la zone du rein avec un trapèze, ce qui peut provoquer parfois aussi le récit d'un trauma, le récit raconté souvent la tension lâche complètement.

Le thérapeute est pour un temps comme un chef d'orchestre qui invite la personne – un véritable philharmonique orchestra ! - à jouer harmonieusement. Les musiciens représentent toutes les fonctions différentes du corps. On peut espérer que l'orchestre va prendre goût à jouer harmonieusement plus souvent et que le chef d'orchestre se fera intérieur et non plus extérieur...

Gaëlle Robert, février 2016

« Le corps de l'homme est bien petit par rapport à l'esprit qui l'habite. » Proverbe africain