

Thérapie crânio-sacrée ; les rythmes au coeur de l'écoute

La thérapie crânio-sacrée est une méthode d'évaluation et de traitement dont le but est de corriger les différentes restrictions qui affectent l'unité crâne-sacrum et le système tissulaire conjonctif [fascia], de sorte que les méninges ainsi que les os du crâne retrouvent leur liberté de mouvement naturelle et que le rythme crânio-sacré soit restauré.

mieux-vivre



D.R.

C'est au début du 20ème siècle que les premières techniques dites de «traitement crâniosacré » furent développées par le Dr. William Garner Sutherland qui, sur la base de l'ostéopathie classique, élaborait une forme spécifique d'ostéopathie crânienne. Après avoir expérimenté la recherche des mouvements crâniens, dans un premier temps sur lui-même, puis sur les autres, il découvrit que la mobilité du sacrum était synchronisée avec la mobilité crânienne.

Dans ses recherches, le Dr. Sutherland fit une autre découverte importante : il constata que derrière ce mouvement rythmique du liquide céphalo-rachidien, se trouvait une grande force qui initiait ce dernier. Il nomma cette force le «souffle de vie», dans le sens d'une «étincelle qui met en route le système crânio-sacré». Ce «souffle de vie» s'exprime dans tout le corps, il est directement lié à la respiration tissulaire du système nerveux central et régule l'ensemble des fonctions corporelles.

Depuis, plusieurs ostéopathes, comme H.J. Magoun, puis V. Frymann et J.E. Upledger ont travaillé et affiné ce concept crânio-sacré. C'est d'ailleurs ce dernier, J.E. Upledger, qui utilisa pour la première fois, dans les années '70, le terme spécifique de «thérapie crânio-sacrée». Cette terminologie vient de ces deux pôles - crâne et sacrum - qui forment une unité dans laquelle le liquide céphalo-rachidien pulse de manière rythmique. Ce rythme se transmet à tout le corps et influence le développement et les facultés de fonctionnement de l'individu dans son ensemble.

Le Mouvement Respiratoire Primaire

En plaçant ses mains sur les parties supérieures et latérales du crâne, le praticien en thérapie crânio-sacrée éprouve à un moment donné, la sensation d'un élargissement et d'un rétrécissement subtils du crâne. Ce mouvement se produit de 6 à 12 fois par minute. Le Dr. Sutherland expliquait ce «Mouvement Respiratoire Primaire» comme la résultante de plusieurs facteurs : la «motilité» du cerveau et de la moelle épinière, la fluctuation du liquide céphalo-rachidien, la mobilité des membranes intra-crâniennes et intraspinales et la mobilité des os du crâne. Le «Mouvement Respiratoire Primaire» serait la somme de ces composantes. Ce rythme subtil réagit aux traumatismes, aux maladies, au stress psychologique, aux efforts physiques et à la respiration. Une inspiration et une expiration forcées peuvent, par exemple, avoir une action sur son amplitude, alors que le stress augmente son rythme.

Le corps-unité

La thérapie crânio-sacrée considère le corps comme une unité fonctionnelle, qui englobe également l'esprit. Toutes les structures du corps sont directement ou indirectement reliées par les tissus conjonctifs [fascias]. Ces derniers peuvent être considérés comme une sorte de «filet» dans lequel sont enveloppés le crâne, la moelle épinière, tous les organes, les os, les muscles, les articulations, les vaisseaux sanguins et les nerfs. Les restrictions au niveau des tissus conjonctifs peuvent donc provoquer de nombreux problèmes à de nombreux endroits de l'organisme. Les douleurs dans la nuque peuvent, par exemple, trouver leur origine au niveau du cou, mais aussi ailleurs dans le corps via le «réseau» formé par le tissu conjonctif. En offrant au corps résistance et protection, il est important que ce tissu conjonctif puisse rester parfaitement mobile. La thérapie crânio-sacrée propose différentes approches qui se complètent de manière optimale pour réinsuffler au corps cette subtile mobilité.

Et concrètement ?

Les traumatismes, le stress, les troubles émotionnels, toutes nos difficultés de vie, affectent le «Mouvement Respiratoire Primaire» dans la qualité de son rythme et de son amplitude, amenant parfois un trouble spécifique ou un déséquilibre au niveau de la santé en général. Par une écoute profonde et la qualité de son toucher, le thérapeute identifie les zones de restriction dans le corps du patient. Il encourage ainsi la restauration du rythme et facilite le retour vers le bien-être et l'équilibre.

La thérapie crânio-sacrée est une technique douce, non agressive [les pressions dépassent rarement 5 g.] et qui «travaille» sur les membranes et le liquide céphalo-rachidien, entourant le cerveau et la moelle épinière.

Le patient est allongé sur une table de massage, il reste habillé et reçoit le toucher du thérapeute à différents points d'écoute : le crâne, le sacrum, les pieds ou toute autre partie du corps. Il peut ainsi ressentir de la détente, de petits tremblements, parfois de la chaleur, des courants ou des pulsations qui sont les effets de la circulation des fluides dans le corps. Il en résulte souvent une profonde relaxation, un sentiment de se retrouver avec soi-même dans un profond bien-être amenant une possible amélioration physiologique et psychique. L'écoute des rythmes crânio-sacrés permet la libération de nombreuses restrictions en invitant le corps à retrouver son intelligence naturelle à se réorganiser et à s'auto-guérir. Le traitement crânio-sacré donne au corps les moyens de retrouver son homéostasie en le libérant des blocages physiques, psychosomatiques et existentiels.

Un large spectre d'applications

Cette thérapie, à la fois subtile et puissante, s'adresse à tous : adultes et personnes âgées, femmes enceintes, enfants et nourrissons, personnes fragilisées ou stressées. Ses bénéfices sont vastes car son action est à la fois : relaxante, préventive et thérapeutique. Elle agit sur toutes les structures du corps : le système musculo-squelettique, nerveux, cardiovasculaire, immunitaire, endocrinien, les organes et les fascias, l'énergie vitale, les aspects psychologiques conscients et inconscients et les troubles existentiels. Ainsi, elle trouve des applications sur des symptômes très larges, tels que : les troubles du système nerveux [sommeil, tensions psycho-émotionnelles, anxiété, dépression, fatigue, stress,...] ; les problèmes liés aux changements qui perturbent l'équilibre du corps [étapes de vie, maladie, vieillissement, etc...] ; les douleurs, tensions et malaises divers [en renforçant la mobilité des articulations, ainsi que les fonctions du système immunitaire et des organes] ; les empreintes laissées par des vécus traumatisants ; mais aussi le développement d'une plus grande conscience de soi et de son vécu corporel.

Le corps est un instrument d'une grande intelligence, doté de tous les moyens pour maintenir sa structure et ses systèmes en équilibre. Par une facilitation de la circulation du liquide cérébro-spinal et des fluides dans tout le corps, le praticien en thérapie crânio-sacrée offre une aide précieuse pour relancer les processus naturels d'auto-guérison et permettre de retrouver un fonctionnement sain et équilibré.

Olivier Desurmont

Références : Thérapie crânio-sacrée Tome 1, de Jon-D Vredevoogd, John-E Upledger aux Ed. Satas

- Au coeur de l'écoute. Livre 1, Une approche visionnaire de la thérapie crânio-sacrée d'Hugh Milne aux Ed. Sully

- upledger.be - therapiecranosacrale.fr & l'Association Professionnelle Procranio.be

Paru dans l'Agenda Plus N° 258 de Juin 2014