

## **Description de la méthode de la thérapie cranosacrée**

### **Méthode**

Dans la thérapie cranosacrée, l'attention principale porte sur la santé intrinsèque, les forces d'autoguérison et les ressources de la personne.

La base de la méthode est la respiration vitale. Elle s'exprime à travers la respiration primaire, qui met en mouvement et maintient les structures et les fluides. La respiration primaire influence toutes les cellules du corps, ce qui a notamment un effet positif sur le métabolisme de l'ensemble de l'organisme. Les rythmes de la respiration primaire sont des mouvements indépendants de la respiration pulmonaire et du système cardiovasculaire. Le modèle théorique définit différents rythmes spontanés dont la distinction sert aussi bien au diagnostic qu'au travail thérapeutique.

### **Histoire**

La thérapie cranosacrée a ses racines dans l'ostéopathie, qui a été créée par le Dr Andrew Taylor Still (1828-1917) en 1874. On trouve au cœur de la thérapie l'idée que l'ensemble de la Création est l'expression et l'œuvre d'une force supérieure.

Dr William Garner Sutherland (1873-1954) identifia des mouvements rythmiques dans le crâne et perçut également des mouvements rythmiques dans le cerveau, les méninges, le liquide céphalorachidien et dans le sacrum. Ces mouvements – telle est son hypothèse – sont générés par une respiration primaire, un souffle originel, intérieur. Il parlait de souffle de vie (breath of life), de la force de la marée (Tide), du Potentiel (Potency) et de la vitalité, qui créent les mouvements rythmiques internes, les maintiennent et régulent et régénèrent ainsi le corps.

La notion de thérapie cranosacrée a été utilisée pour la première fois dans les années 70 par l'ostéopathe et chirurgien américain Dr John E. Upledger (1932-2012). Le terme «cranosacral» se compose de «cranium» (crâne) et «sacrum» (vertèbres sacrées).

Des chercheurs contemporains et des enseignants de la méthode ont repris l'aspect du souffle de vie et ont poursuivi le développement de la thérapie cranosacrée. Outre le rythme cranosacral, d'autres rythmes et mouvements subtils ont été observés et décrits. Ces observations plus récentes ont été faites par de nombreux praticiens et enseignants et ne peuvent pas être attribuées à des personnes spécifiques. La thérapie cranosacrée, à l'origine manuelle, a ainsi évolué vers une méthode thérapeutique globale, centrée sur les ressources, les solutions et l'accompagnement des processus.

## **Concept thérapeutique**

Les thérapeutes complémentaires qui appliquent la méthode de la thérapie cranosacrée perçoivent avec leurs mains les rythmes fins et spontanés et leurs qualités, et soutiennent avec différentes approches subtiles le processus d'autoguérison du/de la client/e. La thérapie a pour but de créer dans l'ensemble de l'organisme un état d'équilibre corporel, mental et spirituel à travers les mécanismes de régulation et les forces d'auto-guérison du corps.

Les thérapeutes accompagnent le/la client/e avec leur attention et leur présence, verbale et non verbale. Ils appréhendent le corps comme un tout et permettent à des processus de guérison évolutifs d'advenir.

Les thérapeutes complémentaires qui appliquent la méthode de la thérapie cranosacrée soutiennent le/la client/e sur la voie de l'auto-guérison par de fines impulsions manuelles, qui entraînent la régulation du corps.

Outre la structure et la fonction, la thérapie cranosacrée agit également au niveau des émotions et des niveaux d'être profonds de la personne. Ces niveaux peuvent ainsi être mieux perçus par le/la client/e. Cette prise de conscience à la fois verbale et non verbale, accompagnée par le/la thérapeute complémentaire qui applique la méthode de la thérapie cranosacrée, peut ouvrir la voie à des changements.

L'accompagnement verbal peut aider le client à vivre sa perception corporelle et l'émotion, et à entrer en contact avec sa santé intérieure.

Des ressources internes et externes sont recherchées par des questions et une perception différenciée, et leur effet rendu perceptible et ancré sur le plan physique et émotionnel.

## **Limites / Contre-indications**

La thérapie cranosacrée ne peut pas, ou seulement dans certaines conditions, s'appliquer dans les cas suivants:

- a) situations où il faut éviter une augmentation de la pression dans le crâne
- b) immédiatement après des traumatismes cérébraux et crâniens, des infarctus cérébraux et des hémorragies cérébrales
- c) anévrismes cérébraux

La thérapie cranosacrée ne doit être appliquée qu'avec une prudence particulière et si l'on dispose de nombreuses années d'expérience professionnelle, et éventuellement d'entente avec d'autres professionnels du domaine de la santé dans les cas suivants:

- a) troubles du système nerveux central (p. ex. épilepsie)
- b) grossesses à risque
- c) maladies psychiques
- d) tumeurs malignes