

# Massage Biodynamique

## Entrée en matière

Dans les années 50, Gerda Boyesen, psychologue norvégienne et physiothérapeute, redécouvre l'impact du toucher auprès de malades souffrant de troubles psychosomatiques.

La chercheuse observe que nous portons tous en nous un mécanisme naturel d'auto guérison, en l'occurrence un système qui digère le stress et les résidus émotionnels.

Ce processus que Gerda Boyesen nomme «la décharge végétative» est naturel lorsque nous nous exprimons harmonieusement.

## L'intestin ou 2ème cerveau, l'organe qui digère nos émotions.

La grande découverte de Gerda Boyesen se trouve dans la notion de «psycho-péristaltisme». Elle considère que chaque organe a deux fonctions: une physiologique, l'autre émotionnelle.

L'intestin,

- dans sa fonction physiologique, «péristaltique», digère le bol alimentaire et élimine tout ce qui ne lui est plus/pas nécessaire.
- dans sa fonction émotionnelle ou «psychopéristaltique», dissout et élimine la tension nerveuse.



Les intestins réagissent comme des « amortisseurs/régulateurs », les muscles des parois intestinales sont parcourus par des ondes péristaltiques permettant au bol alimentaire de circuler, au nutriments d'être assimilés au niveau de l'intestin grêle et aux déchets d'être formés pour préparer leur évacuation au niveau du gros intestin.

Toutes ces opérations sont minutieusement contrôlées par le cerveau. On parle des intestins comme du 2ème cerveau ou du cerveau émotionnel tellement la digestion des aliments est liée aux perceptions de cerveau. Il y a d'ailleurs plus de neurones dans les intestins que partout ailleurs, excepté dans le cerveau.

Toute la physiologie interne repose sur la manière dont est assimilé le carburant. Et le carburant est assimilé de même manière que la vie est accueillie ou refusée. Toute la zone intestinale est une zone d'échange entre le milieu intérieur et le milieu extérieur.

Lorsque l'émotion est refoulée, elle est souvent somatisée. On parle souvent d'avoir « la boule au ventre ». Dans ce cas, l'énergie ne circule plus librement dans le système digestif, elle peut être ralentie, les parois des intestins peuvent se crispier, se tordre, avec toutes les conséquences que peuvent engendrer le fait que les aliments stagnent : aérophagie, mauvaise assimilation, intoxication...

## Principe

La vie est notre carburant. Lorsqu'une personne laisse la vie circuler librement en elle, elle est pleine d'énergie, se sent joyeuse et motivée, elle est créative.

Un signal de peur nous avertit que notre cerveau a détecté un danger (réel ou imaginaire). Dans ce cas, notre cerveau va commander via les systèmes nerveux et hormonal toute une série de réactions instinctives visant à faire face au danger ou à nous mettre à l'abri. Notre corps va produire une grande quantité d'énergie pour cela.

Notre cerveau filtre en permanence les événements de notre vie en fonction de situations passées, il compare le résultat de toutes nos perceptions avec ce qu'il connaît déjà pour décider de la réponse à donner à la situation. Tout cela se fait au niveau subconscient, à une vitesse au-delà de la vitesse de la lumière.

## La mise en place de nos filtres : nos programmes par défaut

Lors de notre conception, au moment de la création de notre toute première cellule « personnelle », il y a une première sélection de gènes qui vont constituer les caractéristiques de base de notre personnalité.

Pour survivre dans le milieu dans lequel elle arrive, la cellule va interagir avec son environnement pour s'y adapter, c'est là que se mettent en place les premiers programmes de survie. Nous comprenons que les états d'âme de nos parents et les raisons pour lesquelles nous avons été conçus sont déterminants pour la direction de notre vie.



Une fois que l'embryon s'est implanté, il s'est adapté à son milieu, il va se développer plus ou moins harmonieusement.

Le deuxième moment sensible et délicat est le moment de notre naissance :

Pour l'enfant à naître, le passage est similaire à une mort. Il doit quitter un milieu familial, un cocon qui subvient à ses besoins dans lequel il est bercé. Il arrive dans un espace inconnu, il fait l'expérience pour la première fois de l'air dans ses poumons, il apprend la force d'attraction de la terre/de gravité à travers le poids de son corps qu'il ressent pour la première fois.

Toutes ces étapes sont vécues de manière stressante pour nous tous et ce d'autant plus dans nos pays où la naissance est devenue un acte médicalisé, où nous avons perdu contact avec nous-même et avec notre corps.

Le stress de la mère est transmis à l'enfant, sans qu'il puisse le comprendre.

Dès la naissance, il y a une très grande activité dans le cerveau de l'enfant à chaque contact avec ses proches. Des circuits de neurones sont activés dans certaines zones du cerveau alors qu'une très grande quantité de neurones inutilisées vont mourir. Le cerveau de l'enfant va se spécialiser, le « câblage » de base va se mettre en place : dans l'interaction avec ses proches, les neurones « miroirs » de son cerveau s'activent en même temps et dans les mêmes zones que dans le cerveau de ses parents.

Une fois les premières impressions faites, ces réseaux activés deviennent les réseaux utilisés par défaut, les premiers filtres par lesquels l'enfant perçoit son environnement. A chaque nouvel apprentissage, de nouvelles connections neuronales sont établies.

L'enfant apprend par l'imitation, à travers le langage analogique. Tout le système émotionnel se construit sur cette base.

Lorsque en tant qu'enfant je perçois par exemple un environnement hostile, qui ne satisfait pas mes besoins, pour m'y adapter je comprends que c'est moi qui ne suis pas adéquat et que je dois me couper de la partie de moi qui est insatisfaite. Je vais mettre en place des stratégies d'évitement pour survivre, cela me permet de ne plus ressentir le manque.

Je vais me construire une image de moi à travers le regard de mes proches : il y aura l'image idéale, il y aura les parties de moi qui sont condamnées. Le conflit s'est installé en moi au profit de l'harmonie avec l'entourage.



## **Les émotions : de précieuses ficelles à « tirer »**

Derrière chaque émotion, il y a une idée, une pensée erronée au sujet de la vie ou à mon sujet, il y a un refus. Elle me met « hors de moi » tant que je m'identifie à elle.

La vie est perçue par mon cerveau comme un danger en fonction des programmes de survie mis en place. Ces pensées erronées sont des pensées sur lesquelles je me suis construit une identité, elles ne sont donc jamais remises en question, pour autant que je ne le fasse consciemment.

Elles sont plutôt renforcées par tous mes mécanismes d'évitement et mes luttes.

Tant que ces programmes sont actifs, je rencontre des situations qui les mettent en évidence à travers ce qui me touche, à travers mes émotions. C'est l'occasion de faire une mise à jour !

Mais bien souvent, nos émotions nous font peur. Nous n'avons pas appris à les accueillir, nous avons plutôt appris à les refouler, à les condamner : elles peuvent être d'une telle violence qu'elles peuvent être destructrices s'il y a passage à l'acte.

C'est pourquoi il est important de savoir se poser, de stopper toute action sous le coup de l'émotion, de créer un espace d'accueil où je peux observer tout ce qui se passe en moi au niveau de mon corps (ressentis biologique) au niveau de mon cœur (ressentis affectifs) et au niveau de mon mental (ressentis psychologiques, pensées).

De cette manière je permets à la vie de s'exprimer librement à travers moi et je serai capable de poser une action consciente, créative, au-delà de mes programmes par défaut. J'aurai remis en question la notion de danger et mon cerveau aura reçu une mise à jour. Une nouvelle compréhension de la situation émergera, plus paisible.

## **Le corps a une mémoire**

Tous les mécanismes de survie sont encodés au niveau cellulaire. Tous les programmes par défaut, qui sont mis en route de manière automatique, sont des éléments qui nous ont structurés, sur lesquels nous avons construit notre identité. Ils échappent à notre contrôle. Notre physiologie interne dépend de ces programmes tant qu'ils n'ont pas été remis en question.

Pour survivre, nous nous sommes déconnecté de nos ressentis, de notre corps, de nos affects et nous sommes réfugiés dans notre tête.

A chaque émotion refoulée, se sont des dépôts métaboliques qui s'accumulent dans les zones du notre corps qui étaient sensées l'exprimer. La combustion, les échanges ne se sont pas faits, le mouvement a été interrompu.

Et à chaque nouvelle émotion refoulée, il y a accumulation supplémentaire. A terme, se sont de véritables nœuds énergétiques qui interfèrent avec la vie, on parle alors de cristallisations, l'énergie ne circule plus librement et des symptômes de maladie et/ou douleurs s'installent.

## **En quoi consiste un massage biodynamique?**



Lors d'un massage biodynamique, le thérapeute va établir une véritable connexion avec les différents tissus (muscles, fascias, tissus conjonctifs, lymphes, os, etc.).

Par son toucher, dans un cadre bienveillant et sécurisé, il permettra à la personne de reprendre contact avec son corps, d'apprivoiser ses tensions.

A travers le toucher qui est une zone d'échanges, ces tensions sont observées, elles sont donc déjà remises en question. Si l'espace d'accueil et la confiance sont suffisants chez le thérapeute et chez la personne touchée, il y aura décharge. L'énergie qui se remet à circuler va faire pression sur les nœuds énergétiques jusqu'à ce qu'ils cèdent.

Afin de permettre au thérapeute d'affiner son toucher et de vérifier que la décharge est bien effectuée, il utilise un stéthoscope placé sur/sous le ventre du patient. Lors de la digestion d'un stress, il peut entendre différents bruits d'eau, de feu, de vent ou de cailloux ... produits par l'intestin.

A travers le toucher, l'interaction entre les deux personnes, les dépôts métaboliques sont remis en circulation et sont digérés. Au moment où les nœuds énergétiques cèdent, les mouvements interrompus par le passé sont réactivés, c'est là que nous entendons des bruits dans notre stéthoscope au niveau des intestins; « la mécanique » se remet en mouvement. Il peut y avoir également décharge émotionnelle.

### **« Entre psyché et soma » de Gerda Boyesen**

