

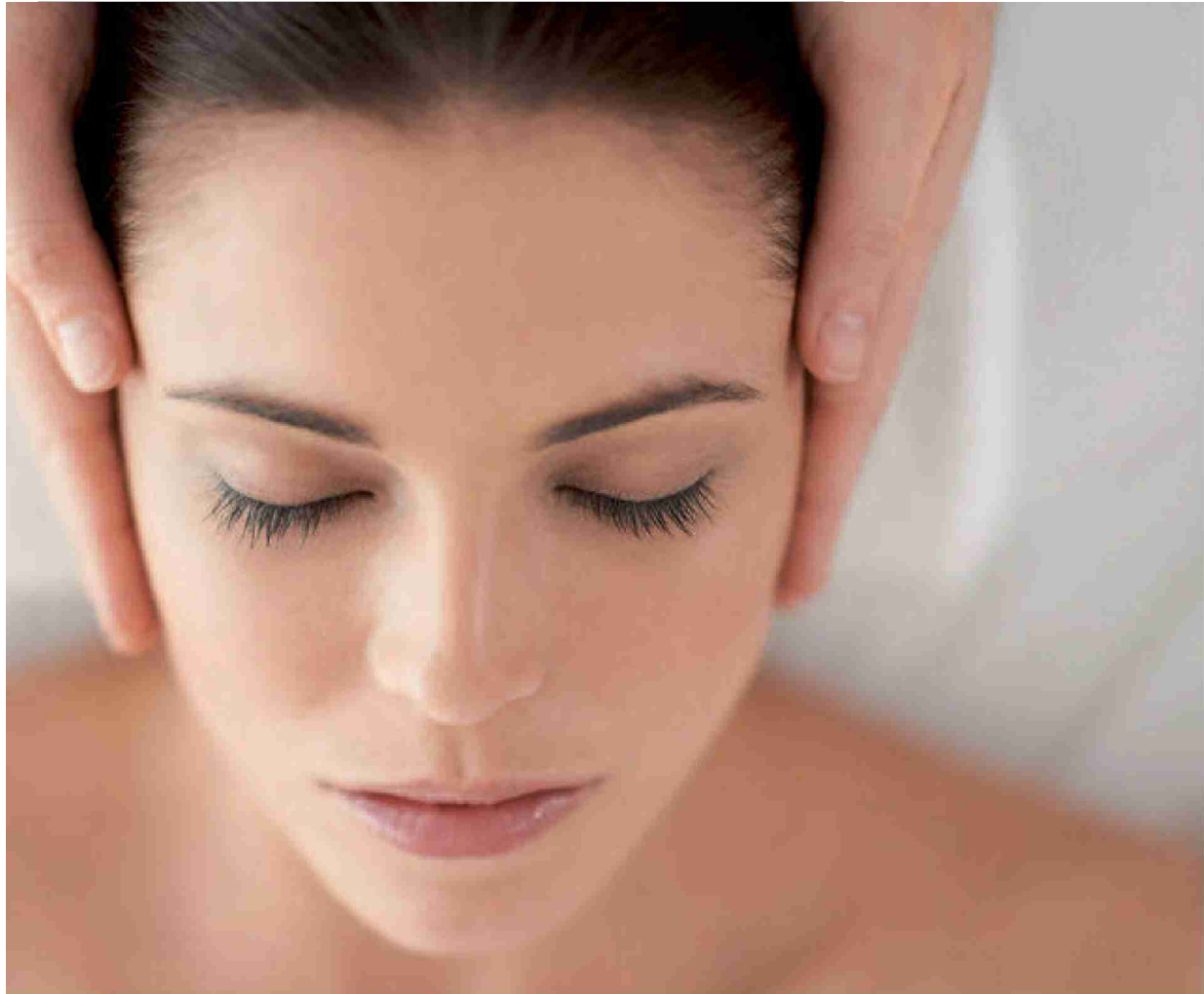
Datum: 21.02.2016



Femina  
1001 Lausanne  
021/ 349 48 48  
www.femina.ch

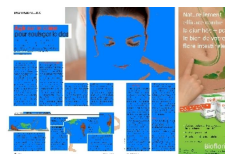
Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 133'746  
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 516.005  
Abo-Nr.: 3000996  
Seite: 42  
Fläche: 79'847 mm<sup>2</sup>



# Agir sur le crâne pour soulager le dos

ISSUE DE L'OSTÉOPATHIE, LA THÉRAPIE CRANIOSACRALE  
PROMET DE DÉVELOPPER LES FONCTIONS  
D'AUTOGUÉRISON DU PATIENT EN TRAVAILLANT SUR  
LES MOUVEMENTS DU LIQUIDE CÉPHALORACHIDIEN.  
EXPLICATIONS SUR CE SOIN EN VOGUE  
**TEXTE ANNE LAURE GANNAC**



Femina  
1001 Lausanne  
021/ 349 48 48  
www.femina.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 133'746  
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 516.005  
Abo-Nr.: 3000996  
Seite: 42  
Fläche: 79'847 mm<sup>2</sup>

Vous avez souvent mal au cou, aux épaules, dans les bras? Un peu à l'arrière de la tête, aussi? Ce sont les douleurs typiques d'une personne qui passe le plus clair de ses journées assise face à son ordinateur. Or cette position, on le sait, a des effets si désastreux que même un peu de gym ou de yoga pratiqué ici et là peine parfois à les compenser. La liste des soins proposant de soulager ce type de maux est longue. Il en est un qui revient de plus en plus souvent au menu des centres de médecines alternatives et, même des spas: la «thérapie craniosacrale». Que se cache-t-il derrière cette expression aux accents mystiques?

#### Une ostéopathie ciblée

Thérapeute spécialisé, Georges Braganza s'est formé suite à un accident de la route qui l'a sérieusement blessé à la hanche. La thérapie craniosacrale (ou «craniosacrée») a été l'une de celles qui l'ont «soigné». Comme l'explique cet ex-ingénieur, ce soin renvoie au crâne et au sacrum, cet os qui réunit les dernières vertèbres. Deux Américains sont à l'origine de cette thérapie. David Sutherland d'abord, un élève du fondateur de l'ostéopathie manuelle Taylor Still. Il focalisa ses recherches sur cet axe craniosacral où il découvrit que circulait une fine pulsation rythmique, plus lente que le pouls «classi-

que». Dans les années 70, un chirurgien et ostéopathe le Dr John Upledger, approfondit ses travaux et mit au point la thérapie craniosacrée. Depuis, plusieurs courants se sont développés, revendiquant les héritages de l'un ou l'autre de ces deux ostéopathes. Dans tous les cas, les principes de base restent les mêmes, selon Georges Braganza: «En touchant le crâne, on peut ressentir cette pulsation parallèle, qui correspond à la circulation du liquide céphalorachidien. Lorsque ce liquide, en lien avec toutes les fonctions de l'organisme, est en déséquilibre, cela a des méfaits sur notre santé. L'objectif est donc de restaurer cet équilibre.»

#### Des os crâniens en mouvement

Allongé sur le dos sur une table de massage, les yeux fermés, le patient est d'abord délicatement touché au niveau du crâne, des épaules et du bassin. Mais le plus souvent, le gros du travail se passe sur la tête. Le thérapeute exerce des pressions des doigts extrêmement légères sur l'arrière et les côtés du crâne du patient. Au bout d'un certain temps à se concentrer sur ces sensations très fines, le praticien peut avoir l'impression que «ça bouge», non seulement à l'intérieur, mais aussi plus superficiellement dans les os du crâne. Totalement impossible, selon la médecine traditionnell-

le, qui assure que nos os crâniens sont scellés après l'adolescence. Il n'empêche que, selon les adeptes du soin, c'est bel et bien ce qui se passe. «Selon ce que je ressens dans les premiers touchers, je peux passer plus d'une demi-heure sur le crâne, ou bien m'occuper davantage du sacrum, du dos, parfois des pieds», dit Georges Braganza.

Plus que de massage, ce dernier parle de «travail en profondeur»: «Sous mes doigts je sens quand ça bouge, et quand un équilibre et une immobilité sont finalement trouvés. A ce moment-là, le patient entre dans un état de relaxation intense où il permet à son organisme d'activer ses fonctions d'autoguérison.» Selon le spécialiste, tous les maux, chroniques ou ponctuels, peuvent trouver un apaisement dans cette technique.

#### Cure de jouvence

Si les études manquent pour confirmer les bienfaits de cette thérapie, les témoignages positifs abondent: beaucoup parlent d'une cure de jouvence, d'une sensation de renaissance, ou de sortir d'un sommeil très réparateur. Pour combien de temps? C'est souvent la limite de ces soins, qui mériteraient, pour bien faire, d'être répétés régulièrement. Mais si cela peut nous inciter à porter attention à la détente de cet axe craniosacral, c'est déjà cela de gagné.



Femina  
1001 Lausanne  
021/ 349 48 48  
www.femina.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 133'746  
Erscheinungsweise: wöchentlich

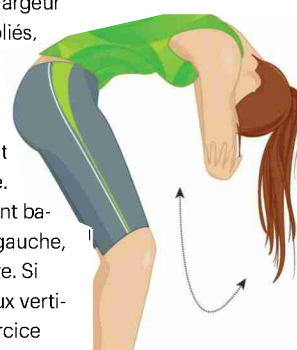
Themen-Nr.: 516.005  
Abo-Nr.: 3000996  
Seite: 42  
Fläche: 79'847 mm<sup>2</sup>

## DE DÉTENDRE LES CERVICALES

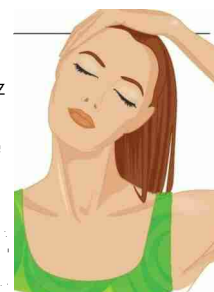


1. Allongée sur le dos, genoux pliés, pieds au sol, les bras le long du corps, enfoncez le sacrum dans le sol, laissez la courbe lombaire se dessiner naturellement. Très doucement, **tournez** la tête d'un côté, puis de l'autre, arrière du crâne appuyé au sol, yeux fermés pour plus de détente ou ouverts si vous avez tendance aux vertiges. Répétez plusieurs fois en vous concentrant sur la sensation de détente dans le crâne.

2. Debout, pieds à largeur du bassin, genoux pliés, attrapez vos coudes avec vos mains, puis **descendez** doucement en avant et relâchez la nuque. Laissez-la doucement balancer à droite et à gauche, en avant et en arrière. Si vous êtes encline aux vertiges, pratiquez l'exercice assise sur une chaise en prenant le temps de remonter très tranquillement.



3. Assise, placez le bras droit au-dessus de la tête de façon à pouvoir poser votre main droite sur



l'oreille gauche. Essayez de **maintenir** les deux épaules détendues et le cou long, en exerçant une très légère et progressive pression avec votre main. Modifiez si nécessaire l'orientation de la tête: un peu plus vers l'avant, vers l'arrière... Faites la même chose avec l'autre main, sur l'autre oreille.