

# Thérapie craniosacrale: le corps montre le chemin

**Dans la thérapie craniosacrale, ce n'est pas le thérapeute qui détermine le déroulement d'une séance mais le corps et le système nerveux du client. Le mécanisme d'autorégulation du corps est activé en douceur. La thérapie craniosacrale peut donner des résultats époustouflants en cas de troubles chroniques ou même aigus.**

La cadence et les exigences imposées par le travail et le quotidien augmentent continuellement, de même que les incertitudes et le stress. Il est d'autant plus important qu'une séance de thérapie corporelle n'exige rien de plus de la personne ou n'ajoute aucune contrainte supplémentaire mais respecte le rythme interne de la personne.

La thérapie craniosacrale est une aide précieuse lorsqu'il y a un déséquilibre entre le corps, l'esprit, l'âme et l'environnement. Il s'agit d'une méthode thérapeutique manuelle globale dérivée de l'ostéopathie. Les médecins américains Dr A. Still et Dr W.G. Sutherland ont découvert au début du XX<sup>e</sup> siècle les mouvements rythmiques autonomes des os et tissus ainsi que leurs axes de mobilité. Le Dr Sutherland a constaté que ces mouvements légers provenaient de notre force vitale interne, qu'il a appelée, le «souffle de vie». Ce souffle de vie, un principe fondamental du vivant, pénètre tout le corps, apporte de la vitalité et régule toutes les fonctions du corps, aussi bien physiques que psychiques.

Dans la thérapie craniosacrale, les connaissances scientifiques et la perception intuitive du praticien formé se marient de façon unique. Ce n'est pas pour rien que cette thérapie est une des trois médecines complémentaires les plus appréciées en Suisse et est reconnue par la plupart des assurances complémentaires.

## Des mains «savantes»

Par le biais d'impulsions légères et prudentes, le thérapeute écoute les rythmes craniosacrés subtils et, avec ces informations, suit le «plan de traitement inhérent» permettant l'autorégulation du corps et la disparition des douleurs et des tensions. Plus le client est épuisé ou traumatisé, plus le

travail du thérapeute est précautionneux et ressourçant. Il aide le corps à renouer avec son intelligence naturelle et ses forces d'autoguérison pour qu'il se soigne seul en mobilisant ses forces régulatrices internes.

La thérapie craniosacrale peut rééquilibrer le système nerveux central, influencer positivement la coordination motrice et les fonctions neuromusculaires, renforcer le système immunitaire, agrandir l'amplitude des mouvements et améliorer la perception du corps, avec, comme conséquence, un sommeil plus profond, un équilibre interne, une meilleure faculté de concentration, plus de vitalité et une motricité améliorée. Comme cette forme de traitement est très douce, elle convient à tout le monde, donc aussi aux nouveau-nés, aux femmes enceintes et aux personnes âgées.

L'association professionnelle Cranio Suisse® garantit que ses membres praticiens disposent d'une formation de qualité et suivent des formations continues régulières. Vous trouverez la liste à jour des thérapeutes et de plus amples informations sur [www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch).

**Auteurs:** Cranio Suisse®, Commission pour le travail public, Ilona Pregler-Reitmeier

**asca** Fondation suisse pour les médecines complémentaires  
[www.asca.ch](http://www.asca.ch)



*Dans la thérapie craniosacrale, le thérapeute ne fait qu'accompagner le corps et le système nerveux du patient. Les résultats sont parfois étonnants, surtout dans les cas de troubles chroniques.*