



LES MASSAGES BIODYNAMIQUES, ENTRE PSYCHE ET SOMA, VERS UNE BIEN-ETRE INDEPENDANT *(François Lewin, Miriam Gablier)*

Le bien-être d'un instant est une nourriture pour l'âme. La chaleur d'une main sensible, la détente d'un muscle sous un toucher expert, le lâcher-prise d'un membre soulevé avec soin, sont des sensations souvent liées aux massages. Or, pour celui qui sait voir les liens complexes et pourtant si explicites entre corps et psyché, le massage est aussi une voie royale pour digérer les séquelles de notre vie, éveiller l'élan vital et connecter l'âme. La Psychologie Biodynamique a dressé des cartes psychologiques du corps, permettant de renforcer et stimuler certains aspects de l'individu, ou de dissoudre et relâcher des tensions psychiques. Les Massages Biodynamiques contribuent alors, à l'émergence de la partie saine en nous et à l'installation d'un état de bien-être intérieur, ne dépendant pas d'une sensation de l'instant.

Toucher le corps, toucher la psyché.

Il y a une correspondance directe entre l'usage ou la sensation d'une partie du corps, et son aspect psychologique. La peau, limite entre intérieur et extérieur, sera liée à la qualité de contact. Les muscles, répondant directement au système nerveux volontaire, traduiront le « Moi » et à la force de la personnalité. Les jambes, dont l'utilité est de pouvoir se déplacer vers le monde, seront le reflet de la fonction paternelle. Si le corps exprime si directement l'aspect psychique, on comprend que lui rendre sa souplesse et son potentiel a des effets équivalents sur la psychologie. Les Massages Biodynamiques se pratiquent en fonction du besoin de la personne. Ainsi, par exemple, si une personne se sent chroniquement envahie, un massage confortant de la peau et des tissus conjonctifs, lui procurera la sensation de sa limite protectrice.

Les Massages Biodynamiques, à l'écoute du noyau sain

Selon la Psychologie Biodynamique, toute personne est dotée d'un noyau sain. C'est la partie profondément vivante en nous, amicale, curieuse et respectueuse de la vie. Cette « personnalité primaire » est flexible et capable de s'adapter aux événements, tout en respectant son intégrité. Cette capacité au bien-être indépendant est une clé vers l'individuation et l'assise.

Pour soutenir l'expression de ce noyau sain, les Massages Biodynamiques s'appuient sur 4 directions de travail :

- **L'écoute** : Un masseur, s'il ne se freine pas, va réagir instinctivement à ce que le corps de la personne émet. Dans l'apprentissage de la Psychologie Biodynamique, cette capacité de perception est développée et affinée afin qu'elle puisse devenir un canal d'information.



• **Le contact énergétique** : La main du thérapeute n'est pas une main mécanique qui va chercher à bouger les tissus. Elle va contacter l'énergie vivante et y répondre. Cela permet d'entrer en relation avec l'être profond et de s'allier avec les processus dynamiques et agissants chez la personne.

• **L'intention** : Le toucher du thérapeute traduit une intention thérapeutique selon les besoins de la personne, comme par exemple : « Tu peux lâcher », « Tu auras la force ». Nous ne savons pas réellement comment ce message passe, mais la clinique montre la puissance extraordinaire de l'intention. Le corps entend le message.

• **Le niveau de contact** : L'acquisition de la technique demande au thérapeute de savoir à quel niveau il travaille selon l'action qu'il veut avoir. Par exemple, si l'on veut travailler la force et l'affirmation, on va stimuler les muscles.

Les Massages Biodynamiques permettent véritablement de venir se (re)découvrir dans les sensations concrètes du corps, de réveiller son être profond pour le laisser advenir.