

La biodynamique

Centrée sur les messages corporels, la biodynamique, thérapie psychocorporelle inspirée de l'approche reichienne, relance le dialogue et libère les tensions pour une meilleure vitalité tant physique que psychique.

Tom Aldébaran

Du talon à la pointe de nos cils, le corps s'inscrit au centre du débat... La biodynamique, une méthode psycho corporelle en vogue en Norvège,

mise sur le fait que tout de notre vie, à savoir nos tensions, nos émotions, et nos rêves aussi, s'inscrit dans notre corps. Mise au point dans les années 50 par la psychologue, et psychothérapeute Gerda Boysen, cette thérapie s'inspire de la pratique reichienne. Selon François Lewin, fondateur de l'école en France, «*Le corps possède une capacité naturelle à s'autoréguler, la clé de notre équilibre, qui ne manque pas d'être affecté par nos excès, et le stress, entraînant nombre de troubles.*» Restaurer cette fonction en créant un dialogue original entre lui et nous s'avère être son principal objectif.

SENTIR LES TENSIONS MAL DE DOS, VENTRE DUR, SOMMEIL AGITÉ...

Notre corps exprime son désarroi de façon criante. Quand celui-ci est perturbé, la biodynamique propose alors de créer un espace où il peut se relâcher et communiquer. Ce qui pour la plupart d'entre nous n'est pas si fréquent. Le mot-clé : que la tension disparaisse ! Vous êtes allongée afin de laisser poser le corps de tout son poids. La psychothérapeute à vos côtés procède à une écoute dite «*sensitive*» des manifestations corporelles. Une boule dans la gorge, un cri que l'on n'a pas poussé, ou un fourmillement dans les pieds, comme des pas que l'on aurait pas fait... Vous êtes

invité à vous centrer sur votre ressenti, que vous pouvez nommer. L'essentiel est que le dialogue s'instaure entre le corps, vous et le psychothérapeute, un premier pas pour apprendre à nous sentir mieux.

RELANCER L'ÉLAN VITAL

Le travail s'effectue essentiellement en végétothérapie, une écoute sensitive des manifestations corporelles à laquelle vont s'ajouter différents outils. «*Les massages, proches d'un toucher thérapeutique, permettent de sentir un mouvement ralenti, un organe faible, la colère refoulée, puis de dissoudre les tensions, et relancer la circulation de l'énergie*», commente Myriam Gabier, psychothérapeute. Les rêves éveillés vont favoriser l'émergence de l'inconscient, tandis que les exercices de respiration développent notre capacité à ressentir nos courants vitaux... Toutes ces nouvelles informations sensorielles améliorent la façon dont on habite son corps, et rétablissent les cycles émotionnels.

RÉTABLIR L'ÉTAT DE BIEN-ÊTRE, ET DE PLAISIR

Avant tout, la biodynamique apporte des réponses positives à toutes manifestations psychosomatiques, telles que troubles du sommeil, digestion difficile, fatigue chronique. Lever les tensions va d'abord permettre de retrouver l'état de bien-être tant convoité. Par ailleurs, ces nouvelles informations sensorielles améliorent la façon dont on habite son corps, et rétablissent les cycles émotionnels. À la clé : le sentiment d'un meilleur équilibre physique, et affectif. Son apport sur le plan de la sexua-



lité est également appréciable. Partant du principe que celle-ci répond davantage à une dynamique du désir que de la volonté, cette méthode propose de libérer les blocages (physique), essentiellement situés dans le ventre entraînant un changement significatif, à commencer par notre rapport au plaisir. ■

Je bouquine...
■ *Entre psyché et soma*, de Gerda Boysen, Éditions Payot.

J'y vais...

■ École biodynamique : 1400, chemin de Moulares. 34070 Montpellier.
Tél. : 04 67 22 40 50 et
ecole@psychologie-biodynamique.com
Pour les stages et la liste des praticiens, renseignements au 02 40 79 54 02 et sur www.appb.org