

# La Méthode Surrender ®

## Relaxation thérapeutique

La méthode Surrender porte un nom en forme d'hommage au Dr Rollin E. Becker (D.O.) qui insistait dans ses explications sur l'importance du lâcher prise, au sens de s'abandonner. C'est une évolution des méthodes d'ostéopathie crâniennes manuelles basée sur un système d'échanges bioénergétiques s'exprimant dans la fluctuation du liquide céphalo-rachidien.



L'action de ces échanges libère les tensions des fascias, des tendons, des aponévroses et des muscles pour permettre à chaque cellule de retrouver ou de conserver son mouvement d'équilibre. L'évolution fondamentale par rapport à ce qui est classiquement enseigné en ostéopathie crânienne ou fluïdique, se situe au niveau de l'intention.

En effet, le concept fondamental en méthode Surrender réside dans le fait que le patient lâche prise et que le thérapeute, en contact physique, ne donne pas d'intention. Il laisse faire la circulation énergétique sur le postulat qu'elle sait où elle doit se diriger en priorité. Un autre aspect fondamental de la méthode Surrender est qu'elle fait l'objet d'un processus de validation scientifique, selon les principes de la médecine factuelle (*evidence-based medicine*).

Dans cette série d'articles nous aborderont les concepts fondamentaux de l'ostéopathie énergétique, et les principes de la méthode Surrender. Ensuite nous regarderons les résultats validés par des études cliniques et nous parlerons de démarches équivalentes réalisées dans des grands hôpitaux universitaires à travers le monde.

### « Le crâne respire »

C'est le Dr W.G. SUTHERLAND qui, à force d'investigations, de dissections, d'examens de chaque indentation des os de la face et du crâne découvrit et démontra la mobilité du crâne et sa fonction. Il l'a nommée : « Mouvement Respiratoire Primaire »(MRP) et a défini les cinq éléments de sa composition : le crâne, le sacrum, la dure mère, le système nerveux central (SNC) et le liquide céphalo-rachidien(LCR).

Le crâne humain, constitué de 22 pièces osseuses articulées les unes avec les autres, doit respirer dans un rythme régulier avec le plus d'amplitude possible. Les os du crâne ne sont pas soudés entre eux mais mobiles, les sutures intracrâniennes remplacent les articulations, les ligaments remplacent les muscles. Les plaques osseuses de la voûte crânienne (par exemple, les pariétaux, le frontal et l'écaïlle occipitale) sont enclenchées les unes dans les autres ce qui les rend solidaires comme les pièces d'un puzzle. Leurs extrémités sont dentelées et symétriques. Il en est de même pour les 14 os de la face engrenés pour certains comme le mécanisme d'une horloge. La bonne circulation du sang dépend aussi de ce mouvement car les artères et les veines, comme la jugulaire, peuvent dépendre des compressions crâniennes, étant donné qu'elles sont en contact avec les os du crâne.

### « Le sacrum bouge »

La manifestation du MRP au niveau du sacrum se traduit par une bascule du triangle sacré entre les os iliaques. Le sacrum est constitué de cinq vertèbres plates formant un triangle dont le sommet en pointe s'appelle le coccyx. Ces vertèbres se soudent, en partant du bas, de la quinzième à la vingt-cinquième année, mais les unions cartilagineuses de l'enfance permettent à une certaine qualité de mobilité de subsister. Si cette mobilité s'altère ou disparaît, nous sommes en présence d'une pathologie. « Serrez les fesses » en permanence n'est pas l'attitude idéale pour permettre au MRP de s'exprimer, c'est pourtant celle que nous rencontrons en majorité dans nos cabinets.

../...

Dans notre monde moderne il reste peu de place au sacrum pour se libérer de ses tensions, tout le monde court en permanence ou se sent prêt à bondir, sollicitant cette région « sacrée » sans considérer son importance. Les organes reliés à cette région en dépendent, l'appareil génital et les intestins sont structurellement reliés au sacrum et dépendent de sa mobilité. Pour fonctionner, tous les organes du corps humain doivent recevoir correctement le sang artériel qui draine l'oxygène, les substances nécessaires à la vie, et qui emporte les déchets qui encombrant les courants veineux et lymphatiques, afin que ne s'installe jamais d'état congestif ou d'œdème.

Enfin, si les nerfs liés à l'organe subissent une compression, le « courant » venant du système nerveux central ne passera pas correctement et des troubles divers seront constatés : la structure influence donc la fonction, et ceci dans tout l'organisme. Le sacrum est un centre de réception, d'équilibrage et de répartition des forces mécaniques et énergétiques. Fréquemment en lésion, son traitement est trop souvent négligé et les fonctions de centre mécanique, énergétique, physiologique, psychologique, sexuel et émotionnel qu'il représente sont souvent ignorées.

### **« La dure-mère s'élargit et s'étend »**

Elle représente une des trois membranes conjonctives qui séparent le crâne de l'encéphale. Entre les deux premières membranes (les plus profondes) circule le liquide céphalorachidien. La troisième membrane plus épaisse et plus résistante recouvre la boîte crânienne et adhère à l'os. Elle s'applique donc contre la paroi interne du crâne en laissant passer de grosses veines. Elle possède des prolongements qui vont former des sortes de cloisons entre les hémisphères cérébraux ainsi qu'entre le cerveau et le cervelet, un peu comme la coquille de la noix qui la recouvre et en même temps sépare les cerneaux par des petits prolongements internes. Vers le bas, elle va descendre enrober toute la moelle épinière comme un manchon de protection (le fourreau dural). Elle s'attache au niveau du trou occipital, au niveau des premières vertèbres cervicales et reste libre ensuite pour finir par s'ancrer au niveau du sacrum.

Cette liaison crâne-cervicales-sacrum participe au MRP et explique que certains traumatismes sacrés puissent avoir des répercussions au niveau de la tête et du cou. La dure-mère possède naturellement un niveau de tension. En plus de son rôle d'amortisseur et de protection, elle sert à guider et limiter les mouvements des os crâniens, en même temps qu'à les maintenir dans une position physiologique. C'est le grand synchronisateur du mouvement crânien. Les plaques osseuses crâniennes restent solidaires de cette membrane dans laquelle elles ont grandi et en subissent le moindre mouvement, la moindre contrariété. Au sein du MRP, la dure mère représente l'élément mécanique qui entraîne aussi bien les os du crâne, que le sacrum, dans un mouvement rythmé par la respiration unifiée de milliards de cellules. Grâce à des points d'attache solidement ancrés au niveau de l'os frontal au devant du crâne, au niveau du sphénoïde au centre du crâne et au niveau de l'occiput à l'arrière, la membrane permet d'entraîner les 22 os crâniens qui s'articulent les uns avec les autres.

Sur le pôle inférieur elle active le sacrum dans un mouvement de rotation autour d'un axe énergétique grâce à ses points d'attache sur la deuxième pièce sacrée et sa prolongation jusqu'au coccyx à travers le fil terminal. En dehors de sa fonction de mécanisme de tension réciproque, elle est le réceptacle de la plupart de nos stress, nous serrant la tête quand elle est trop pleine ou nous remontant le bassin quand nous serrons les fesses devant ce que nous croyons être un danger. Relâcher la dure mère de haut en bas et de bas en haut permet à l'énergie de circuler librement à l'intérieur du flux et du reflux du liquide céphalo-rachidien.

### **« Le Système nerveux central se gonfle et se dégonfle »**

Le système nerveux est anatomiquement central ou périphérique. Ce que l'on considère comme la partie centrale correspond au cerveau et au cervelet prolongés par la moelle épinière. Tous les nerfs qui partent ou retournent vers cet axe nerveux (on parle de névraxe) sont considérés comme périphériques. Au niveau du cerveau, il existe deux parties principales. À l'extérieur nous trouvons le cortex cérébral. C'est la zone de traitement des informations complexes. Constituée de neurones en grande quantité, elle possède une surface plissée que nous connaissons tous. Cette partie du cerveau contrôle le raisonnement, le langage, la vision, l'audition, la cognition.

.../...

C'est en quelque sorte le microprocesseur central. Ce cortex est généralement capable d'inhiber les parties plus profondes, reptilienne et limbique, de notre cerveau. Le cervelet n'a pas de rôle cognitif, il prolonge le cerveau vers le bas en se positionnant juste au-dessus de la moelle épinière. Il agit comme une structure de coordination des signaux et des commandes qui sont transmises vers la moelle. Cette dernière n'étant en fait qu'un réseau de fibres nerveuses (les neurones) correspondant un peu à une goulotte de câbles irradiant tout l'organisme. Le système nerveux central (cerveau cervelet moelle épinière) est considéré comme un seul organe.

Dans la description du mouvement respiratoire primaire on peut le comparer à un reptile (vestige de nos origines) qui, sous la pression du liquide céphalo-rachidien, se gonfle et se dégonfle, entraînant dans sa transformation la dure-mère, elle-même membrane motrice des os du crâne et du sacrum. Les hémisphères cérébraux se dilatent pendant l'inhalation (inspiration) et se contractent pendant l'exhalation (expiration) du mécanisme. Le SNC agit comme une pompe grâce aux 70 milliards de cellules qui le composent et se comportent elles aussi, comme de minuscules pompes sous la pression du liquide céphalo-rachidien.

Elles sont équipées d'un système musculaire et d'un agencement tubulaire permettant le mouvement et l'intercommunication. Ces microtubules sont capables de supporter des déformations importantes, ce qui permet aux cellules de se mouvoir et « de pomper ». A l'intérieur de ces cellules se trouvent les mitochondries, elles aussi musclées et tubulées, qui agissent comme des sortes de poumons. Tout le monde pompe et le SNC par ses mouvements rythmiques, dans sa masse cellulaire et gélatineuse, animé par la force du LCR exprime le mouvement involontaire appelé : « Mouvement respiratoire primaire ».

### « Le liquide céphalo-rachidien fluctue »

Le liquide céphalo-rachidien (LCR) ou encore liquide cérébro-spinal (LCS) est un vecteur liquidien du corps humain dans lequel baignent le cerveau, le cervelet et la moelle épinière. Il est contenu dans ce que l'on appelle les méninges. Plus précisément entre la pie-mère qui est une fine membrane recouvrant tout le système nerveux central et l'arachnoïde. Le LCR est un liquide mobile (« vivant ») synthétisé au niveau de petites structures très vascularisées : les plexus choroïdes, qui appartiennent aux ventricules cérébraux. Il est résorbé dans une zone bien précise de la membrane arachnoïdienne.

Ce liquide est considéré comme en mouvement car renouvelé 4 fois par jour en moyenne. La circulation du liquide céphalo-rachidien se fait au rythme des mouvements du corps et des mouvements respiratoires. Le volume moyen du LCR est de 150 ml. Le LCR a principalement un rôle de protection mécanique du système nerveux central contre les chocs par amortissement des mouvements, il protège aussi les structures nerveuses des infections car il contient les médiateurs de l'immunité humorale et cellulaire. En absence de LCR, le moindre mouvement du crâne nous plongerait, dans le meilleur des cas, dans le coma.

Le LCR est omniprésent et fluctuant, cette fluctuation a été comparée à celle de la marée (flux-reflux). Ce mouvement doit être équilibré, équivalent et régulier pour exprimer la « Santé ». Le liquide nourrit et nettoie nos cellules, il irrigue nos tissus car lorsque ceux-ci s'assèchent ils meurent ou se calcifient.



Nous sommes faits d'eau ; le corps humain est constitué de 75% d'eau ; le fœtus humain se développe dans le placenta et la vie vient de la mer. Le liquide céphalo-rachidien se glisse tel un liquide dans un liquide, à partir du canal arachnoïdien, dans lequel il s'écoule, il va se prolonger dans le sang et la lymphe où il devient palpable à plusieurs niveaux. Comme la force de la rivière que l'on vient de libérer d'un barrage, le LCR gonfle les liquides existants et les pousse à fluctuer, il se déverse dans les canaux et les dilate.

.../...

Il rétablit ou renforce le mouvement dans les étangs d'eau stagnante. Soixante mille kilomètres de vaisseaux mis bout à bout (1,5 fois le tour de la terre) pour acheminer les lipides, les protéines, les vitamines, les enzymes, les oligo-éléments, les minéraux, les hydrates de carbone etc. vers chaque cellule, véhiculés par l'eau de l'organisme. Le facteur premier pour établir une circulation correcte c'est le mouvement, et liquide dans un liquide, c'est le LCR qui dynamise ce mouvement renforcé par l'alternance enroulement, déroulement du cerveau dans lequel il est produit. Il a son propre rythme que l'on peut retrouver dans chaque cellule. Si le rythme n'est pas respecté c'est qu'il y a lésion au niveau d'une ou plusieurs cellules (tissus). Grâce à la puissance énergétique du LCR, la ou les cellules pourront être libérées de leurs tensions, ainsi le rythme et la respiration pourront être rééquilibrés. Mais pour que l'action se réalise, le LCR a besoin d'aide : c'est là que le sixième élément intervient...

### « Le sixième élément, le souffle de la vie »

Nous vivons dans un Univers où tout est relié. Une vision du Tout est plus que nécessaire aujourd'hui, elle est vitale si nous désirons évoluer. De la particule à la galaxie, de l'infiniment petit à l'infiniment grand, l'unité s'impose. Les interactions entre les objets s'opèrent grâce à l'énergie. L'énergie transporte de l'information, mais quelle information? En synthétisant les données à notre disposition, nous pouvons répondre que l'énergie c'est l'ordre, la maladie c'est le désordre. En recevant l'énergie, l'information captée par l'organisme est donc porteuse d'ordre, d'équilibre et de santé : c'est l'ordre qui corrige le désordre. Pour citer le Pr. Duthéil : *« L'ordre peut être traduit comme un monde super lumineux, celui de la conscience totale, de l'ordre et de l'information à l'état pur ».*

Plus nous recevons l'équilibre, plus nous nous rapprochons du point d'équilibre. Cette énergie nous traverse et provient du vide cosmique. Loin d'être de l'espace vide, il forme une mer d'énergie composée d'informations, dans laquelle nous baignons afin de nous mettre physiquement en contact avec le reste du cosmos. Comme dans la mer terrestre, les vagues propagent les événements entre les objets qui s'y trouvent. Le Pr. E. Laszlo nous confirme que le vide est plus proche d'un liquide que d'un gaz et écrit : *« Lorsque nous prenons quelques milliers de molécules d'eau et que nous les laissons se disperser, elles ne suivent pas un courant mais se déplacent individuellement. Dans le vide, cependant, les particules se déplacent avec cohérence et sont inter reliées par le plasma du vide super dense, même si ce plasma est de dix à vingt fois plus liquide que l'eau. »* L'eau est source d'information : de cellules en cellules elle transmet l'énergie et par conséquent l'information. L'embryon d'un mois est composé de 90% d'eau, c'est une goutte gonflée par les informations de la Vie qui formera un adulte. L'eau représente le vecteur d'information entre le corps énergétique et la cellule organique, l'information est Souffle de vie.

*« Le Mécanisme Respiratoire Primaire en tant que mécanisme involontaire inclut le plus grand élément connu, le liquide céphalo-rachidien qui contient l'invisible souffle de vie. Le mécanisme primaire est constitué fondamentalement par la fluctuation du liquide céphalo-rachidien, à l'intérieur et autour du cerveau et de la moelle épinière, la mobilité des os du crâne et du sacrum entre les iliums, et les membranes intracrâniennes et intrarachidiennes fonctionnant comme des agents de tensions réciproques entre leurs points d'insertions articulaires. »* W.G. SUTHERLAND

Textes extraits du livre : « Le corps autoguérisseur » - éditions Dervy.