



traduit par Michèle Gonzalez

La température d'une baignoire, un accompagnement bienveillant, un endroit sécurisant : le cadre optimal pour s'ouvrir à d'anciens traumatismes refoulés et pouvoir les laisser partir en douceur. « Aqua-Release-Healing » est le nom de cette méthode thérapeutique qui utilise le pouvoir de guérison de l'eau chaude pour le corps, l'âme et l'esprit. De lents mouvements dans et sous l'eau facilitent la régression à des stades infantiles et prénataux et aident à les intégrer et à se développer dans un nouvel espace rempli de joie de vivre et de force.

Aqua-Release-Healing (Eau-Lâcher prise-Guérison) signifie guérison par un lâcher-prise dans l'eau. Déjà avant d'aller dans l'eau les participants sont invités à prendre contact avec eux-mêmes, leur état d'être personnel, leurs émotions, leurs désirs et aspirations. Un espace intérieur s'ouvre et permettent à ce qui est là d'être. C'est une invitation à la guérison pour les parties inconscientes qui y sont prêtes. L'eau à une température de 36 degrés, personne n'a à grelotter de froid. Tous les participants reçoivent une initiation simple sur comment tenir de manière sûre, masser et mouvoir un partenaire dans l'eau. Chacun est aussitôt capable de l'utiliser.

Le travail en duo commence alors. Tu es tenu par ton partenaire dans l'eau. L'eau porte ton poids, si bien que tu deviens pour ton partenaire aussi léger qu'un petit enfant. Tu peux t'abandonner. Des massages bienfaits dans l'eau et des bercements aident le processus. Nombreux sont ceux qui plongent dans un état de mi-sommeil - C'est comme un voyage intérieur.

Des expériences, qui depuis longtemps attendent de pouvoir revenir à la mémoire, surgissent, mais cette fois dans une nouvelle lumière. Il se peut que des émotions ne faisant pas partie de notre « liste de souhaits » soient activées. C'est justement le revécu de ces émotions qui nous amènent à nous relier de manière profonde à nous-même et aux autres et rend possible en fin de processus la joie de vivre et le bonheur. Tu te revis par exemple dans les bras de ta mère, peut-être ressens-tu le manque de soutien d'autrefois et tu te sens abandonné(e), triste ou en colère. En même temps tu fais l'expérience que maintenant tu es tenu de manière sécurisante, tu ressens la chaleur de l'eau, l'amour et l'attention de ton partenaire. Tu oscilles entre ces deux expériences. La tension d'autrefois peut s'adoucir, et tu fais l'expérience comment, dans cet état d'être infantile, tu es à cet instant même tenu et soutenu. Tu commences à t'ouvrir à ton partenaire. Ta

confiance dans la vie grandit peu à peu. Une plus grande force vitale est disponible.

Massage dans l'eau

Ce qui se passe dans l'eau est unique et peut très difficilement être vécu avec cette profondeur et cette intensité hors de l'eau. Tout commença en Toscane en été 1991. Au départ je voulais proposer un séminaire de guérison chamannique. Romitorio, la petite maison qui accueillait le séminaire, se trouve tout près des sources thermales volcaniques de Saturnia. En préparant le séminaire je me suis rappelé les nombreuses heures passées, enfant, dans les eaux thermales à Pamukkale en Turquie. C'est là-bas que j'ai appris à nager, à plonger, à nager en eau profonde, tenu parfois par mon père avec beaucoup d'amour. Quoi donc de plus évident que d'aller le matin avec le groupe aux sources et de se faire du bien. Au cours de ma formation de psychothérapeute j'avais appris le massage biodynamique de Gerda Boyesen pour l'assouplissement des articulations et la détente profonde. Par la dissolution des tensions dans les articulations et différentes techniques de massage des bruits se manifestent dans les intestins en raison d'un travail psychique d'intégration de stress et de tensions. Ce gargouillement de notre „deuxième cerveau“ s'appelle aussi Psychopéristaltique. La décharge énergétique du liquide articulaire dissout les blocages, fait circuler les toxines et active les propres forces de guérison du corps.

L'idée d'utiliser ces prises dans l'eau chaude avec les participants du groupe apparut rapidement comme une méthode de guérison merveilleuse. Grâce au travail dans l'eau beaucoup de choses commencent à bouger en chacun. Lors des séances de partage qui suivèrent dans la salle de groupe beaucoup relatèrent des expériences profondes. Certains participants pleurèrent lorsque d'anciennes blessures d'abandon pendant l'enfance furent réactivées, d'autres sentirent une colère

longtemps retenue due à des situations blessantes et purent les exprimer dans ce cadre sécurisant. D'autres par contre ressentirent des sensations d'apesanteur comme dans l'espace où se sentirent comme dans l'utérus. Des tensions se dissolvèrent, la confiance originelle revint. "Je me suis enfin sentie tenue comme par une vraie mère." témoigne une participante qui avait été séparée de sa mère comme bébé et était restée longtemps en couveuse. Beaucoup de choses furent réactivées dans l'eau. Certain(e)s furent aussitôt apaisé(e)s, d'autres fermentèrent encore un peu. Pour beaucoup un accompagnement hors de l'eau fut nécessaire après une forte expérience dans l'eau, pour pouvoir intégrer ce qui avait été réactivé.

Plonger avec un pince-nez dans le transpersonnel

"Aqua-Release-Healing" était née. Les méthodes et prises furent affinées avec le soutien compétent des physiothérapeutes Nitya Artelt et Gabrielle Ruf ainsi que de la praticienne en Watsu Lavidia Eversmann – depuis onze ans ma femme Bettina participe aussi à l'exploration de la profondeur psychique de la thérapie dans l'eau. Plus tard s'ajoutèrent aussi le travail sous l'eau avec pince-nez et occasionnellement tuba. Ceci permet une immersion dans des états transpersonnels psychédéliques. Les nombreux retours montrent quel grand potentiel de guérison, jusque là peu utilisé, se cache dans le travail dans l'eau.

Par l'assouplissement du bassin et de la musculature du dos, le système énergétique du corps change. Des énergies vitales insoupçonnées, qui augmentent les possibilités de plaisir et la joie de vivre circulent. Dans l'eau le corps se souvient du sentiment de sécurité perçu dans l'utérus, parfois aussi du jumeau/ de la jumelle perdu(e). La circulation de l'eau autour du corps le fait se fondre avec son environnement comme au paradis. C'est ainsi que doivent se sentir les dauphins. Il se passe tant de choses qu'aucun mot ne peut relater. Décrire

à quelqu'un, qui ne l'a lui-même jamais vécu, la force de guérison de l'eau est difficile.

Donner, tenir et accompagner est également une expérience profonde et pleine d'amour. On peut abandonner tout le superflu. Celui qui donne glisse souvent dans un profond état méditatif sans position de lotus ni maux de dos.

Thérapie du traumatisme durable

Aqua-Release-Healing (Eau-Lâcher prise-Guérison) soutient de manière unique la résolution des traumatismes. Peter Levine, un des thérapeutes du traumatisme les plus importants dit à propos du traumatisme: „un traumatisme est inscrit dans le système nerveux. C'est une réponse biologique incomplète du corps à une situation vécue comme mortelle. Le système nerveux a perdu par là une partie de sa flexibilité. Nous devons l'aider à retrouver toute l'étendue de ses possibilités et sa force.“

L'eau invite à libérer le système nerveux du traumatisme. En état de détente profonde les mémoires d'événements traumatiques peuvent émerger. Cet état de relaxation soutient en même temps la guérison du traumatisme.

Peter Levine a observé que les animaux sauvages qui sont soumis à des situations menaçantes ne sont pas traumatisés. Ils ne possèdent pas les capacités de réflexion marquées et très spécialisées de l'être humain et pourrait ils s'en sortir plus facilement. Ils ne peuvent pas réfléchir sur des menaces passées et de ce fait ne répriment aucune impulsion corporelle, qui ensuite reste figée au niveau cellulaire. Les traumatismes ne peuvent pas être résolus par la raison, au contraire – celle-ci empêche même la guérison. L'état de relaxation dans l'eau invite la raison à se reposer et à ne pas, comme d'habitude, se mettre en avant. Par des massages attentionnés et le soutien des parties tendues du corps celui-ci est invité à s'abandonner de plus en plus. Des décharges énergétiques peuvent se produire ainsi que des tremblements et des spasmes de certains parties musculaires – le traumatisme se décharge. Pour un court instant émerge souvent encore une fois le sentiment désagréable d'autrefois, mais cette fois en présence de l'accompagnement sûr par notre partenaire. Autrefois ce fut une expérience vraiment difficile pour le petit enfant. Maintenant cependant l'amour et la présence d'un partenaire attentionné est ressentie. Les deux côtés pendulent peut-être plusieurs fois d'un côté et de l'autre. Finalement une détente s'installe. Quelque chose qui a longtemps attendu d'être apaisé trouve une fin et le calme. Un profond contact avec soi-même émerge, joie de vivre et vitalité s'installent.

Guérison par la relaxation

On sait par la NLP, la programmation neurolinguistique que détente et tension ne sont pas possibles en même temps pour le système nerveux.

Tenu et mis en mouvement dans l'eau chaude le stress enregistré dans le corps peut se "dégeler" et couler. Un „équilibre d'ancrage“ comme nommé en NLP se produit. Le corps et l'esprit produisent en état de relaxation profonde les images nécessaires à ce moment là pour la guérison.

Indépendamment de l'„Aqua-Release-Healing“, d'autres méthodes de travail dans l'eau se sont répandues au même moment, comme le Watsu (Shiatsu dans l'eau), Watu (danse dans l'eau), Aqua- Balancing et d'autres. Elles ont chacune des approches différentes et sont pourtant en de nombreux aspects semblables. Ce qui est particulier dans „l'Aqua-Release-Healing“ est qu'il n'y a pas de séquences techniquement compliquées dans l'eau, le contact profond entre la personne qui donne et celle qui reçoit. Des prises et possibilités sont démontrées. Ensuite chaque donneur/donneuse se laisse guider par son intuition. Quand plusieurs paires sont en même temps dans l'eau, chacune fait un peu autre chose et pourtant tout le monde est relié ensemble dans une ambiance méditative, presque sacrée. Ce soutien intuitif, plein d'amour, sûr du donneur contribue en grande partie à l'effet de guérison tout comme le suivi dans le groupe en salle avec les séances de guérison et le traitement du vécu dans l'eau.

Température idéale

Malheureusement l'effet bienfaisant du travail dans l'eau est encore peu connu. La fourchette de température nécessaire pour un profond travail de guérison est très petite. Nous l'avons étudiée de nombreuses années avec un thermomètre très précis: déjà 0,2 degrés d'écart font une différence significative pour le bien-être des personnes qui reçoivent le soin. La température de l'eau nécessaire de 36 degrés implique pourtant des problèmes techniques et financiers ainsi que des aspects écologiques. Trop peu de piscines, et pas seulement à Berlin, peuvent être chauffées à 36 degrés. Comme beaucoup de piscines ont été

construites à l'époque de l'énergie bon marché, elles sont, de ce fait, mal isolées et les gestionnaires essaient d'économiser les coûts de chauffage. Quelques piscines dans les hôpitaux ou les bassins pour bébés nageurs, augmentent, après une bonne argumentation, la température à 35 degrés pourtant celle-ci ne suffit pas pour une détente profonde. D'autre part l'atmosphère de la plupart des piscines sont peu attrayantes pour un travail en profondeur.

Certains thérapeutes apprécient le „Liquidrom“ à Berlin. C'est assez chaud, cependant tout le monde n'apprécie pas la saumure, la musique forte sous l'eau, l'éclairage tamisé et le nombre important de visiteurs à certaines heures.

C'est pourquoi nous avons de grands plans pour l'avenir. Nous avons la vision, en coopération avec d'autres thérapeutes à Berlin, de bâtir un grand centre de thérapie dans l'eau avec des salles de thérapie et en coopération avec un grand cabinet de physiothérapeutes.

L'idéal est pour le moment encore Kisslegg en Allgäu, où se trouve un grand bassin d'eau chaude, où chacun peut se sentir en sécurité et qui fait partie d'un hôtel accueillant des séminaires. Depuis presque 20 ans y ont lieu de nombreuses formations pour différents thérapeutes par l'eau. Les possibilités de guérison du travail dans l'eau peuvent particulièrement bien s'y déployer. C'est aussi là qu'ont lieu nos séminaire „nouveau-né“ et les chemins de guérison pour des jumeaux nés seuls avec „l'Aqua-Release-Healing“.

Alfred Ramoda Austermann est psychologue diplômé, joueur de tambour et praticien de santé.

Bettina Austermann est diplômée en pédagogie sociale, praticienne de santé en psychothérapie. Dans son institut elle accompagne depuis de nombreuses années des adultes, des adolescents et des enfants.

