

LUMIERE SUR...

Barbara Médium – www.barbaramedium-channeling.com

Newsletter mensuelle

Octobre 2026



Le soin Métamorphique

La mémoire du corps : Ce que la colonne vertébrale garde de la vie prénatale

Bien avant notre naissance, notre corps commence déjà à écrire son histoire. La période de la vie intra-utérine, de la conception à la naissance est souvent perçue comme une phase purement biologique, silencieuse, sans conscience. Pourtant, de nombreuses approches issues des thérapies corporelles, et notamment la technique métamorphique développée par Robert St. John, invitent à voir les choses autrement : Et si cette période fondatrice laissait une empreinte, une sorte de « mémoire cellulaire », inscrite dans notre corps ?

Une empreinte silencieuse

Selon cette approche, le fœtus traverserait, durant les neuf mois de gestation, une multitude d'expériences : Le rythme du cœur maternel, les émotions ressenties par la mère, les tensions, les joies, parfois les difficultés de la grossesse elle-même. Cette période serait une matrice fondatrice, un socle sur lequel viendrait ensuite se construire toute la vie de l'individu.

Dans la vision de la technique métamorphique, la colonne vertébrale, et plus précisément les pieds, les mains et la tête, qui en sont les reflets porte en elle une sorte de cartographie de cette période prénatale. Chaque zone correspond symboliquement à un moment de la gestation : Conception, nidation, développement, naissance. Travailler ces zones permet de libérer doucement ce qui est resté figé.

Pourquoi cela nous concerne ?

L'idée centrale de cette approche est simple : Ce qui n'a pas été « digéré » ou intégré à cette étape précoce de la vie peut continuer, des années plus tard, à influencer nos schémas de fonctionnement, nos peurs, nos blocages, notre rapport à la confiance, à la sécurité, au changement. Sans que nous en ayons conscience, ces empreintes précoces agiraient comme un filtre discret sur nos comportements et nos réactions.

Les bienfaits

Sans prétendre remplacer un suivi médical ou psychologique, il peut notamment accompagner ou soulager :

- Le stress, la nervosité et les tensions intérieures ;
- Les périodes d'anxiété, d'angoisses ou de peurs ;
- Les difficultés d'endormissement et les troubles du sommeil ;
- Le manque de confiance en soi et le sentiment d'insécurité ;
- Les difficultés à prendre sa place, à agir ou à avancer ;
- Les situations de blocage ou les schémas répétitifs ;
- Les difficultés de communication ou d'expression ;
- Les périodes de changement ou de remise en question ;
- Le besoin de lâcher prise et de retrouver davantage de sérénité ;
- Les suites émotionnelles ressenties après une naissance vécue comme difficile
- Les difficultés d'adaptation chez l'enfant ou l'adolescent ;
- Les phobies
- L'hypersensibilité

Comment se déroule une séance ?

La séance se pratique sans huile et habillé, dans une tenue confortable. Elle alterne généralement entre une position allongée sur la table et une position assise.

Le travail s'effectue successivement :

Sur les pieds

→ associés symboliquement à notre capacité à avancer dans la vie.

Sur les mains

→ associées à notre capacité à agir, à donner, à recevoir et à prendre notre vie en main.

Sur la tête

→ associée à notre manière de penser, de réfléchir et de conduire notre vie.

Le toucher est doux, léger et non invasif.

Il n'est pas nécessaire de raconter son histoire ou de rechercher intellectuellement l'origine d'un blocage. Chacun reste libre de vivre la séance à sa manière.

Qui peut en bénéficier ?

Douce et non invasive, cette pratique convient aussi bien aux adultes qu'aux enfants, aux bébés ou aux femmes enceintes, sans manipulation profonde ni contre-indication majeure.

Une séance peut être suffisante, cependant il est possible que plusieurs soient nécessaires en fonction de vos problématiques.

Ce n'est pas un soin qui « répare » au sens médical, mais un accompagnement qui offre un espace de calme, où le corps est invité à se réorganiser à son propre rythme.