

## La trame : la vibration est la clé de la santé

La Trame n'est pas une pratique de rééquilibrage classique. Elle ne repose pas sur des gestes techniques pour soulager tel ou tel symptôme ; mais elle permet au corps de récupérer un équilibre global. On retrouve la santé quand l'information circule librement sur le canevas qu'est la trame de notre corps, celle qui lie les cellules entre elles, le corps et l'esprit, l'individu avec son environnement.

Sortie tout droit de la philosophie alchimique de Patrick Burensteinas, la Trame est une méthode de soin globale élaborée il y a une vingtaine d'années. Le concept de la Trame repose sur plusieurs idées maîtresses.

### Trois règnes cohabitent

Notre corps est constitué de l'agrégat des trois règnes : le minéral, le végétal et l'animal. Le règne minéral est composé des minéraux et oligo-éléments indispensable à notre fonctionnement et constitue notre charpente, comme le calcium des os par exemple.

Le règne végétal est constitué par la flore intestinale. Enfin, le règne animal, composé notamment de nos cellules. Ces trois règnes cohabitent ensemble comme dans une ville qui serait habitée par 40 milliards de milliards d'habitants. Tous ces composés pouvant survivre indépendamment sont pourtant maintenus en cohérence par une sorte de canevas, de schéma d'informations qui dicte à chacun sa place et sa fonction. Comme la trame d'une tapisserie qui maintient les fils ensemble, dans un ordre précis.

### Quadrillage subtil

La Trame peut être vue comme un quadrillage subtil d'informations. L'information y circule de manière ondulatoire, comme aime à l'expliquer Patrick Burensteinas : « *Prenez l'extrémité d'un tapis et secouez-le. Vous verrez que l'onde qui traverse le tapis se déplace de manière sinusoïdale. Dans notre corps, l'information se déplace de la même manière.* » Dès lors, s'il survient un obstacle, comme une pierre posée sur le tapis, l'information se retrouve bloquée par l'obstacle et ne traverse plus tout le tapis. Elle est alors modifiée et la désorganisation peut s'installer. Pour y remédier, il faut opposer au blocage une vibration légèrement plus forte, secouer plus fortement le tapis afin d'éjecter la pierre.

### Circulation bloquée, attention aux maladies

Plus concrètement, dans notre corps, les blocages sont principalement dus à l'énergie de nos émotions. Une colère, une peur, une frustration, un rapport de force subi, une relation malsaine que l'on n'est pas parvenu à évacuer.

Les émotions (énergie + information) vont alors se loger dans le corps, principalement dans les organes mous. Un décalage va alors s'ensuivre avec une surinformation d'un côté et une sous-information de l'autre.

Aux endroits de surinformation, les cellules sont poussées à l'hyperactivité pouvant entraîner des douleurs, des crampes, des blocages musculaires, de l'inflammation. Aux endroits de sous-information peut apparaître dans un premier temps : fatigue, dépression, hypothermie et maladies neurodégénératives. Puis dans un deuxième temps, les cellules en manque d'informations et livrées à elles-mêmes peuvent se regrouper en unités autonomes et tendre vers des tumeurs.

Tout l'enjeu de la Trame est de pouvoir refaire circuler l'information dans tout le corps et lui redonner sa capacité à retrouver et à préserver son équilibre.

### Relancer l'information

La séance se déroule de la manière suivante : le patient habillé s'allonge, puis le praticien enchaîne une suite de seize gestes avec les mains apposées sur le corps à différents endroits afin de faciliter le passage de l'information. Il ne s'agit pas de masser, mais de positionner les mains pour induire un mouvement subtil et oscillant au corps.

Le praticien Benjamin Aubert, installé à Paris et pratiquant depuis quatre ans cette méthode, résume l'ensemble de la pratique en trois parties : « *D'abord, les gestes vont permettre de relâcher le maillage de la Trame, dans un deuxième temps elle est nettoyée et dans un troisième temps rééquilibrée, permettant un retour à la fluidité initiale. Dans ma pratique, j'ai pu remarquer par exemple des résultats significatifs sur différents types d'inflammations cutanées, sur des symptômes dépressifs et sur les fatigues chroniques, une amélioration dans les relations interpersonnelles, et surtout, un mieux-être général.* »

Pour trouver un praticien de la Trame, il suffit de vous connecter sur le site de l'association : [www.la-trame.com](http://www.la-trame.com). Un annuaire vous permettra de trouver la personne idéale dans toute la France.