



Les recherches du Dr Bessel van der Kolk montrent que le fait de réprimer nos cris créent ce qu'il appelle et ce, un siècle avant lui, Wilhem Reich avait appelé a cuirasse musculaire au niveau de la gorge et de la mâchoire.

Ce cri que nous n'avons pas pu pousser, cette protestation que nous n'avons pas pu exprimer, ne disparaissent pas. Ils se cristallisent, se calcifie et se transforme en tension chronique, en trouble de l'articulation temporo-mandibulaire, en grincement de dents, en bruxisme en problèmes de thyroïde, en sensations d'étouffement sans raison apparentes.

Gabor Mate a découvert que les personnes qui développent des problèmes de gorge et de thyroïde (moi c'étaient des angines à répétition), ont souvent des antécédents d'expression refoulée.

La gorge est littéralement malade des secrets, des non-dit, des demandes non faite, des protestations non exprimées ou des limites non posées.

Notre mâchoire est littéralement dysfonctionnelle à force de retenir la vérité.

Passons à la pratique, au protocole de libération.

Étape 1 : Réveil et Reconnexion à votre mâchoire. Tout d'abord, très doucement commençons à réveiller ce qui a été figé, grippé.

- A. Placez le bout de vos doigts sur les articulations de votre mâchoire, juste devant vos oreilles. Ouvrez lentement la bouche. Sentez ces articulations.

C'est là, en grande partie que réside la colère. Faites de légers cercles avec vos doigts. Appuyez, pas trop fort, on ne veut pas ressentir de douleur, peut-être juste un léger inconfort.

Pendant que vous massez, dites-vous intérieurement : « Je peux m'ouvrir en toute sécurité. Je peux parler en toute sécurité. »

- B. Maintenant, bâillez de manière volontaire.

Respirez par la bouche, sentez l'air frais caresser votre voile du palais, votre gorge.
Déclenchez 10 grands bâillements, on a déjà vu comment déclencher des bâillements.
Gardez la bouche grande ouverte, (je vous vois, elle n'est pas grande ouverte !!!).

Il se peut que votre mâchoire craque, fasse des bruits bizarres,
Sonorisez vos bâillements, faite du bruit, osez !

Ce sont des décennies de tension qui se libèrent.
Chaque bâillement est une permission « d'ouvrir la bouche » de s'exprimer.

Baillez profondément, depuis votre ventre en faisant des sons : ça n'est pas joli, pas gracieux, pas « correct », je sais, mais c'est réel et authentique.
C'est le son de la fatigue causé par le fait de tout retenir.

Étape 2 : l'exercice du Rugissement/Grognement. Votre mâchoire veut riposter, donnez-lui l'autorisation, laissez-la faire.

a. Rugissements

- Vous allez vous mettre en position du lion, à 4 pattes, genoux au sol, mains au sol.
- Inspirez profondément et en expirant, tirez la langue au maximum.
- Ouvrez des yeux grands comme des soucoupes et rugissez.
- Pas un joli rugissement de yoga. Un rugissement laid, furieux, réel. Rawr ! Rawr !



- Rawr ! Rawr ! Vous vous sentez stupide ? Tant mieux.

- Vous sentez une résistance ? Parfait, ce sont des années de silence de répression, de lutte.

b. Ensuite, grognez.

- Un grognement grave et grondant, comme celui d'un chien menacé.

- Posez votre main sur votre gorge, ressentez la vibration.

- C'est votre « non » refoulé qui trouve sa voix.

c. Ensuite, prenez une serviette, roulez-la assez serrée, mordez-la et tirez vers l'avant. Fort.

- Grognez pendant que vous tirez la serviette vers l'avant.

- Votre mâchoire peut enfin se battre, peut enfin être agressive, peut enfin dire « Stop, ça suffit ».

- Faites ça pendant trois minutes.

- Grognez, rugissez, mordez. Vos voisins pourraient s'inquiéter. Laissez-les faire.

Étape 3 : les « non-dits ».

Utilisons des mots et des phrases spécifiques.

Pensez à une chose que vous n'avez jamais pu dire à vos parents, à un ex, à un patron, à n'importe qui, ne réfléchissez pas trop.

a. commencez à chuchotez cette phrase en boucle la première chose qui vous vient à l'esprit, chuchotez simplement (trouvez vos propres mots) :

« J'avais besoin que tu me protèges ».

« Tu avais tort ».

« Je méritais mieux »...

b. Puis, d'une voix normale : « Tu m'as fait du mal ».

c. Puis, plus fort. « Tu m'as fait du mal ».

d. Maintenant, criez-le : « Tu m'as fait du mal », « J'avais besoin que tu me protèges et tu ne l'as pas fait... »

« Tu avais tort ». « Je méritais mieux » (utilisez vos propres mots...).

- Faites-le dans un oreiller, si besoin. : « Tu m'as fait du mal, et ce n'était pas acceptable ». « Tu m'as fait du mal et ce n'était pas acceptable ».

Votre gorge risque de se fermer, vous risquez de tousser, de cracher, peu importe, passez au travers !

Votre mâchoire risque de se bloquer, continuez : ces mots attendent depuis des décennies d'être prononcés.

Donnez-leur une voix !

Terminez cette phase en prononçant plusieurs fois à voix haute : « **je l'ai dit, c'est sorti, Je suis libre** »

Étape 4 - Relâchement

Votre gorge a besoin de douceur après cette libération.

a. Huming . Un fredonnement grave et régulier.

Cette vibration masse vos cordes vocales de l'intérieur. C'est une guérison interne.

b. Gargarisez-vous avec de l'eau salée tiède, pas pour une infection, mais pour vous libérer. La vibration

du gargarisme brise les tensions restantes. Roulez doucement votre cou.



- c. La tension de votre gorge s'étend à votre cou et à vos épaules, tout doit bouger, alors nous libérons et assouplissons.
- d. Enfin, le silence.

Un silence complet pendant cinq minutes. Votre gorge vient de travailler plus dur qu'elle ne l'a fait depuis des années. Laissez-la se reposer.

Votre mâchoire sera peut-être douloureuse demain. Votre gorge sera peut-être irritée. C'est bon signe.

C'est des décennies de tension qui s'en vont enfin. Mettez de la glace sur votre mâchoire si nécessaire. Buvez du thé chaud pour votre gorge.

Mais continuez à vous entraîner tous les jours. Un grognement chaque matin. Une vérité murmurée chaque soir.

Votre corps a besoin de savoir qu'il peut désormais s'exprimer en toute sécurité. Beaucoup d'entre vous pleureront pendant cet exercice. Certains se mettront en colère.

Certains d'entre vous ne ressentiront rien, puis sangloteront trois jours plus tard.

Votre corps se libère à son propre rythme. Commencez à exprimer vos besoins en temps réel : Les petits besoins, comme « j'ai besoin d'eau », « j'ai besoin de calme », « j'ai besoin d'espace ».

Votre gorge apprend qu'elle a le droit de demander.

Votre mâchoire vous a protégé en retenant les mots qui auraient pu vous mettre en danger. Votre gorge vous a protégé en avalant des vérités qui auraient pu vous valoir des ennuis ou des punitions.

Remerciez-les. Puis dites-leur que le danger est passé. Chaque mot que vous prononcez maintenant est une petite révolution.

Chaque grognement est une vieille colère qui s'en va enfin.

Chaque bâillement est votre mâchoire qui apprend à se relâcher au lieu de se crispier.

Si vous avez besoin d'une carte complète du corps indiquant où se trouvent les traumatismes, regardez ensuite la carte de la mémoire corporelle.

Elle vous montre comment trouver et libérer les schémas de retenue dans tout votre système. Votre voix compte. Vos mots méritent d'exister.

Vos cris ont attendu assez longtemps. Laissez-le sortir. Le monde ne s'écroulera pas.

Ça ne vous tuera pas, mais vous retrouverez votre liberté ! Vous serez enfin libre.