

## Présentation de la Trame

Technique créée en 1990, la Trame permet d'agir sur la circulation de l'information dans notre organisme, base de notre équilibre et de la santé. A contrario, toute perturbation de cette circulation entraîne déséquilibres internes et mal-être, aux niveaux physique, mental, émotionnel et énergétique.

### L'objectif du soin

A travers notre expérience de vie, notre organisme est perturbé par des déséquilibres internes. Ces perturbations proviennent le plus souvent d'émotions mal ou non exprimées qui vont constituer des "poids", des freins.

En raison de ces déséquilibres, le corps envoie des signaux d'alarme : tensions, douleurs, fatigue, instabilité, anxiété, mal-être...

**Tout l'enjeu de la séance de Trame est de contribuer - par la libération des émotions - à faire circuler l'information dans le corps de façon harmonieuse.**

### La libération des émotions

Nous disposons naturellement d'un système permettant de gérer au mieux les émotions : le souffle, les pleurs, la transpiration ou encore le mouvement sont les moyens qu'utilise notre corps pour dissiper l'énergie créée par les émotions.

Dans le cas où nous ne parvenons pas à exprimer cette émotion (colère enfouie ou contenue par exemple), alors celle-ci reste "prisonnière", s'imprime dans notre corps et crée des blocages qui entravent une circulation harmonieuse et fluide de notre énergie.

**L'intervention d'un praticien de la TRAME va permettre d'éliminer le trop-plein émotionnel, de lever les blocages et de rétablir la circulation de l'information et l'équilibre énergétique de la personne.**

### Le déroulement d'une séance

Une séance de Trame dure environ 45 minutes. La personne tramée est habillée et allongée sur le dos. Le praticien pose les mains sur la personne et réalise une séquence de 16 gestes codifiés dans un toucher léger sur le tronc, les pieds et la tête. **Cette séquence ne s'apparente en aucun cas à un massage.**

**Il s'opère une libération progressive des émotions, permettant une meilleure circulation de l'énergie. Après une séance, il s'ensuit le plus souvent un état de profonde détente.**

L'organisme continue à se rééquilibrer pendant 3 semaines après une séance. Les séances de Trame seront idéalement espacées de 3 ou 4 semaines afin de favoriser une circulation sans surplus et de permettre au corps de s'autoréguler.

### Les résultats

**La Trame agit sur la globalité du corps.** Les bienfaits couramment observés par les patients sont :

- Bien-être
- Evacuation du surplus d'émotions
- Apaisement
- Retour à sa capacité à faire des choix et prendre des décisions
- Retour à ses possibilités de retrouver le meilleur de soi-même