

## QU'EST-CE QUE LE ZERO BALANCING

*Par David Lauterstein*

La base commune entre les thérapies corporelles modernes et le travail énergétique constitue probablement le terrain le plus fertile de tout le domaine corps-esprit. La majorité des études sur les traumatismes montrent que la guérison ne se limite pas à une simple réparation physique : il faut également traiter les perturbations émotionnelles, mentales et spirituelles associées au traumatisme.

Cependant, le point de rencontre entre les approches structurelles et énergétiques est difficile à définir. La médecine conventionnelle offre peu de repères sur les flux énergétiques, tandis que le travail énergétique repose souvent sur des systèmes de croyances non vérifiés plutôt que sur des réalités physiques observables. On peut toutefois comprendre cette approche empreinte de mystère. Ida Rolf, lorsqu'on lui demandait pourquoi elle travaillait sur le tissu conjonctif et les fascias, répondait : « Parce que je peux les saisir avec mes mains. »

La grande question du travail corporel holistique est donc la suivante : comment un-e thérapeute peut-il/elle, par le toucher, influencer à la fois l'énergie et la structure physique d'une personne ? Comment travailler avec précision tout en équilibrant les dimensions physiques et énergétiques du/de la client-e ?

Aujourd'hui, cette question trouve une réponse dans l'une des évolutions les plus révolutionnaires du travail corporel des 25 dernières années : le **Zero Balancing (ZB)**. Développé au début des années 1970 par le Dr Fritz Smith – médecin, acupuncteur, rolfing®-thérapeute et ostéopathe – le Zero Balancing propose une approche novatrice du lien corps-esprit. Il apporte des réponses tout en ouvrant de nouvelles perspectives fascinantes dans la quête d'une méthode intégrative de guérison.

La théorie du Zero Balancing réconcilie les exigences rigoureuses de la science occidentale avec la vision cosmologique des modèles de santé orientaux. Grâce à sa structure orientée vers la pratique, le ZB est une méthode douce, accessible et facile à apprendre pour préserver et promouvoir le bien-être. Selon de nombreux témoignages, son effet thérapeutique est si profond qu'il nécessite parfois un langage quasi spirituel pour être décrit.

Le Zero Balancing offre aux masseur-euse-s, thérapeutes corporels, thérapeutes du mouvement, acupuncteur-riche-s, psychothérapeutes et professionnel-le-s de la santé un accès concret aux deux dimensions fondamentales de l'être humain : le corps et l'énergie.

## LE MODÈLE ÉNERGÉTIQUE ET STRUCTUREL DU ZERO BALANCING

Selon la physique moderne, tout phénomène – qu'il s'agisse d'un atome, d'un quark ou d'une galaxie – peut être considéré à la fois comme matière et comme énergie. Une vague de l'océan, par exemple, peut être perçue comme une structure ou comme un mouvement d'énergie. Énergie et matière alternent dans une danse cosmique de formes et de forces.

Buckminster Fuller rappelait que même Dieu peut être perçu « à la fois comme un verbe et comme un nom ». En Zero Balancing, une attention particulière est portée à l'**interface**, le point de contact entre énergie et structure. On peut l'imaginer comme le moment où le vent rencontre la voile d'un bateau, ou comme le point où un mouvement populaire entraîne un changement

politique. Le ZB cultive une grande sensibilité à cette interface entre la structure et l'énergie du/de la thérapeute et du/de la client·e.

Dans le corps humain, l'énergie circule de manière complexe, à l'image des grands courants océaniques, tout en suivant des trajectoires globalement définies. Le système squelettique, plus dense que les tissus musculaires, est également celui qui transporte l'énergie la plus puissante. À l'instar d'un câble de 220 volts, plus épais et plus performant qu'un câble de 110 volts, les os conduisent une énergie intense. Pour entrer en relation avec cette énergie, le/la thérapeute ZB travaille directement sur le système squelettique, qui absorbe et transmet les forces gravitationnelles et autres forces quotidiennes (contractions musculaires, pressions, impulsions...).

Les os, situés plus profondément que les muscles volontaires, échappent en grande partie à notre contrôle conscient. Ils véhiculent ainsi une sensation de profondeur et de permanence, comme en témoignent les expressions populaires : « Je le sens jusque dans mes os », « Cela m'a traversé la moelle », « jusqu'aux os gelé ». Dans le ZB, le système squelettique est considéré comme le champ énergétique le plus dense et le plus profond, nous reliant à la nature. Cette énergie est perçue comme intrinsèque, mais elle n'est pas le fruit d'un acte volontaire conscient.

Dans la pensée orientale, elle correspond à l'**énergie des ancêtres**, à la **Kundalini** ou aux canaux **Shushumna, Ida et Pingala**, traversant le corps selon trois axes :

1. Le grand flux central (crâne, colonne, bassin, jambes et pieds)
2. Un flux vertical secondaire (épaules, apophyses transverses des vertèbres)
3. Un flux vertical tertiaire (ceinture scapulaire, bras et mains)

En réorganisant ces flux énergétiques fondamentaux via le système squelettique, le ZB permet d'influencer simultanément l'énergie et la structure de manière profonde et puissante.

## LES FLUX ÉNERGÉTIQUES INTERNES

Le deuxième domaine énergétique du ZB correspond aux **flux internes**, qui parcourent le corps selon des trajectoires définies. Ces flux permettent à l'individu de fonctionner en tant qu'« écosystème ». Le flux le plus profond est façonné par nos mouvements volontaires sur l'énergie squelettique. Les mouvements quotidiens (marche, activités) créent des spirales et des courbes, souvent en forme de 8 tridimensionnelle, qui nourrissent l'individu et assurent son intégrité.

La couche intermédiaire correspond aux tissus mous, aux méridiens et aux systèmes physiologiques (muscles, nerfs, sang, organes), orientant l'énergie vers la satisfaction des besoins nutritionnels, mentaux, émotionnels et spirituels.

La couche superficielle, le **Wei Chi** en médecine chinoise, se situe directement sous la peau et filtre ou absorbe les influences physiques et vibratoires externes, protégeant ainsi les limites personnelles. Une faible énergie Wei Chi rend le corps plus vulnérable aux influences nocives.

Enfin, le ZB identifie un **champ énergétique de fond**, diffus et omniprésent, qui englobe le corps et l'espace autour de celui-ci. Il agit comme une « musique de fond » du corps, influençant sa capacité à réagir aux perturbations et à maintenir son adaptation naturelle.

## PRINCIPE PRATIQUE DU ZERO BALANCING

L'outil central du ZB est le **Fulcrum**. Selon le dictionnaire American Heritage, un fulcrum est « une position, un élément ou un moyen par lequel des forces vitales peuvent être mobilisées ». Il permet au/de la thérapeute d'entrer en contact et d'interférer avec l'énergie et la structure du/de la client-e.

Le Fulcrum combine plusieurs dimensions : tension des tissus, traction et rotation des articulations, contact délicat avec la tête, le cou ou les côtes. Chaque fulcrum est maintenu en position, créant un espace similaire à la méditation silencieuse. Alors que Feldenkrais parle de « conscience par le mouvement », le ZB pourrait être décrit comme une « **transformation par le silence** ».

Les fulcrums sont appliqués sur des articulations spécifiques et des zones énergétiques clés (côtes, vertèbres, articulations sacro-iliaques, articulations du pied). Ces articulations sont principalement impliquées dans l'alignement vertical et le transfert de forces, et non dans le mouvement volontaire. Leur mobilité limitée et leur faible perception consciente expliquent pourquoi leurs dysfonctions passent souvent inaperçues. Pourtant, de petits ajustements dans ces zones peuvent avoir des effets significatifs sur tout le corps, comme le montre la théorie du chaos.

Le/la thérapeute observe des **signaux de travail** : clignements rapides des yeux, cycles respiratoires, changements d'expression, sons internes, mouvements involontaires. Ces indicateurs guident l'ajustement précis du fulcrum et permettent de suivre l'état intérieur du/de la client-e.

## DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Une séance dure généralement 30 à 40 minutes, sur le corps habillé. Après un court entretien, le/la thérapeute évalue le bas du dos, les côtes et les épaules pour établir le contact énergétique. Le/la client-e s'allonge sur le dos, et le/la thérapeute procède à l'équilibrage progressif du bas du corps (hanches, dos, pieds), puis du haut du corps (côtes, nuque, trapèze, épaules), en appliquant les fulcrums d'intégration. La séance se termine par un dernier fulcrum global, permettant au/de la client-e d'intégrer la nouvelle expérience.

## EFFETS THÉRAPEUTIQUES DU ZERO BALANCING

Chaque client-e réagit de manière unique et imprévisible. Dr Smith conseille de ne pas chercher à imposer une expérience, mais plutôt de **travailler avec les doigts**. Les effets habituels incluent :

- Soulagement des douleurs musculaires et articulaires (tête, nuque, épaules, bas du dos)
- Amélioration de l'alignement squelettique et de la perception de la gravité
- Sensation de légèreté et fluidité dans les mouvements quotidiens

Les traumatismes psychologiques peuvent influencer le champ énergétique de fond et déséquilibrer les flux internes et verticaux. Le ZB, en ciblant les fulcrums sur les points énergétiques et structurels clés, harmonise la psyché, réduit les peurs et favorise une solution

émotionnelle et spirituelle. Les client-e-s rapportent un retour de force et d'espoir, et une meilleure perspective sur leurs difficultés quotidiennes.

Le ZB se distingue par ses effets **spirituels**, permettant au toucher de transformer directement l'énergie et le mental, sans nécessiter de système de croyance particulier. Il démocratise l'expérience spirituelle et favorise la connexion à l'énergie vitale universelle.

## **HISTOIRE DE F. F. SMITH ET DU ZERO BALANCING**

Fritz Frederic Smith est né en 1929 dans l'Ohio. Son père était le plus vieux chiropracteur actif aux États-Unis à 93 ans. Fritz obtient un doctorat en ostéopathie (1955) et en médecine (1961), puis pratique comme médecin généraliste. Dans les années 1960-70, il étudie le yoga, la méditation et la philosophie orientale, devient Rolwing®-thérapeute et acupuncteur diplômé. Ses études, combinées à ses expériences personnelles avec Swami Muktananda, donnent naissance au Zero Balancing. En 1990, il diplômé ses premiers enseignants ZB. La publication de son livre *Inner Bridges* fait connaître la méthode à un large public.

## **RÉFÉRENCES**

David Lauterstein est auteur de *Putting the Soul Back in the Body*, manuel d'anatomie imaginative pour massothérapeutes, et conseiller éditorial du *Massage Therapy Journal*.

Zero Balancing Association (Suisse)

[www.zerobalancing.ch](http://www.zerobalancing.ch)