

# Relaxation et conscience corporelle

Autor(en): **Rivage, M. de**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen  
Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la  
Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista :  
bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti**

Band (Jahr): - **(1969)**

Heft 227

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-929812>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## *Relaxation et conscience corporelle*

par Mme de Rivage, physiothérapeute, Genève

Après un bref rappel des diverses méthodes de relaxation (méthodes de Schultz, de Jacobsen et d'Alexander), Mme F. de Rivage définit la relaxation: recherche d'une libération de l'individu de ses contraintes intérieures. Cette libération est liée à une sensation pleinement vécue et tend à :

- une hypotonie musculaire, d'où un meilleur repos
- un contrôle tonique et tonico-émotionnel.

Température, tension artérielle, rythme cardiaque, respiration et digestion sont favorablement influencés par une relaxation réussie. Mais plus importants encore sont peut-être les effets psychologiques, la réconciliation du patient avec son propre corps est une expérience fondamentale qui peut rompre le cercle vicieux de nombreux troubles psychosomatiques.

La conscience corporelle harmonise considérablement l'activité musculaire.

Face à un patient, et après l'utilisation des moyens physiothérapeutiques propres à le soulager, on cherchera à lui faire prendre conscience des raisons profondes qui ont provoqué ses douleurs. Les méthodes décrites sont favorables au traitement des douleurs psychosomatiques, peut être parce qu'on répond ainsi au patient selon le mode d'expression qu'il a lui même utilisé pour se plaindre.

En conclusion de son exposé, Mme de Rivage affirme que, de part leur formation, les physiothérapeutes sont particulièrement désignés pour pratiquer cette thérapeutique. En revanche, il est clair que pour cette spécialisation une formation approfondie et une expérience personnelle sont nécessaires.

## *La méthode de Klapp*

par M. CHAUDIERE, physiothérapeute, a La Roche s/Foron (France)

Mesdames, Mesdemoiselles, Messieurs, j'ai choisi, en accord avec la société Romande de Physiothérapie, de vous exposer ce qu'est la méthode du Docteur R. Klapp. Le sujet en est assez vaste et délicat, à cause de l'originalité de cette gymnastique.

Celle-ci s'adresse spécialement au tronc; elle avait pour but à l'origine de diminuer les déviations latérales et antéropostérieures de la colonne vertébrale. On pratique, en général, cette gymnastique en glissant sur les genoux et sur les paumes des mains, au sol. Les parquets sont les endroits les mieux adaptés à ces déplacements, ainsi que le gazon en été et par beau temps. La position à quatre pattes a été choisie parce qu'elle met la colonne vertébrale au repos et à l'horizontale, R. Klapp ayant remarqué que seuls les animaux se déplaçant sur deux pattes et non sur quatre présentaient des scolioses, les poulets par exemple. (Je me permets, cependant d'émettre un doute à ce sujet, un de mes confrères français m'ayant affirmé avoir trouvé chez le cheval, de

véritables scolioses. L'exception confirmerait-elle la règle? A cette position à quatre pattes sont associés des glissés qui permettent une gymnastique dynamique et des mouvements lancés.

La position à quatre pattes étant prise, quels sont les mouvements qui vont agir sur les articulations, sur les muscles du dos, de l'abdomen, et des ceintures scapulaires et pelviennes? Quels en seront les effets sur la respiration et sur la circulation?

Le premier mouvement est la marche croisée à quatre pattes; nous allons l'analyser. Durant ce déplacement, le corps détendu se trouve en extension et tend à se corriger. D'un côté la hanche se rapproche de l'épaule homologue, de l'autre elle s'en éloigne. Du côté où la hanche et l'épaule sont les plus éloignées, la colonne vertébrale est convexe. De l'autre elle est concave. En lançant le bras du côté de la convexité, on augmente celle-ci. Cella s'appelle la marche à quatre pattes, que je vous démontrerai tout à l'heure.