

Service Central de Rééducation
Pôle Coordination Générale des Soins

L'art du mouvement par la prise de conscience

Complément de la partie ergothérapie du livret
«Ne lui tournez pas le dos»



CHU de Montpellier
Hôpital Lapeyronie
Pôle Os et Articulation
371, Avenue du Doyen Gaston Giraud
34295 Montpellier cedex 5
www.chu-montpellier.fr

L'art du mouvement

Objectif : économie = préservation et efficience



Posture debout/assise



Geste simple



Geste contraignant

L'art du mouvement passe d'abord par la pensée qui ensuite se concrétisera dans le geste.

Le travail de la posture (souvent peu exploré) est une étape fondamentale pour aller vers le mouvement économique.

Pour avoir la posture correcte on devrait se tenir sans effort conscient (les muscles posturaux positionnant les os pour que le squelette affronte la gravité).

Le but du travail est d'amener à mon cerveau des informations conscientes sur mon squelette, mes muscles, mes articulations afin de modifier des habitudes posturales prises dans le passé (éducation, sport, travail, douleur...) et ainsi, avoir de nouvelles possibilités de posture.

Travail de la posture debout

Conseil pour la réalisation des exercices : travaillez pieds nus, dans un premier temps explorez les yeux fermés (cela vous aidera à mieux ressentir le mouvement et à mieux vous concentrer), progressivement tendez à le faire les yeux ouverts.

Exercice :

Phase 1 : Prise de conscience de sa position (est-ce que votre corps est posé sur le sol?, ressentez vos appuis des pieds, votre poids, y a-t-il des zones de tensions ? ...).

Phase 2 : Oscillation du corps d'avant/arrière (le mouvement part des chevilles)

Oscillation du corps droite/gauche

Oscillation en rotation horaire/contre horaire

Sur ces 3 mouvements, posez-vous un certain nombre de questions afin d'amener votre conscience sur le ressenti que vous avez de votre squelette, vos muscles, du mouvement de vos articulations, les relations entre les différents os, cherchez à déterminer vos habitudes ou automatismes dans vos mouvements (départ du mouvement toujours vers la droite ? ...).

Phase 3 : Prise de conscience de sa position (observez-vous des changements par rapport à la phase 1 ? Si oui, appréciez les nouvelles sensations).

Phase 4 : Allongez-vous au sol pendant 3-4 minutes sans faire de mouvement pour une intégration au niveau du système nerveux.

Travail de la posture assise

Utilisez de préférence un siège sans dossier.

Exercice

Phase 1 : Prise de conscience de sa position (est ce que votre corps est posé sur le siège ? Est- ce que votre dos est posé sur le bassin ? Évaluez l'état de relâchement/tension, ressentez vos appuis des pieds...).

Phase 2 : Oscillation du corps d'avant/arrière (le mouvement part des hanches).

Oscillation du corps droite/gauche.

Oscillation en rotation horaire/contre horaire.

Sur ces 3 mouvements, posez-vous un certain nombre de questions afin d'amener votre conscience sur le ressenti de votre squelette, vos muscles, du mouvement de vos articulations, des relations entre les différents os, des habitudes de mouvement ...

Phase 3 : Prise de conscience de sa position (observez-vous des changements par rapport à la phase 1 ? Si oui, appréciez les nouvelles sensations)

Phase 4 : Allongez-vous au sol pendant 3-4 minutes sans faire de mouvement

Conclusion

Il est conseillé de faire ses exercices plutôt le soir, avant d'aller au lit.

La phase 2 peut être réalisée partiellement.

Ces exercices vont donner la potentialité à votre cerveau de mener un travail à distance de votre exploration.

Le geste simple

Quelques principes explorés lors de l'école du mouvement :

- La mobilité du dos doit se réaliser dans la mobilité globale du corps où la somme des articulations engagées sera le facteur d'économie.
- L'énergie doit arriver du centre du corps (région du bassin) pour diffuser vers la périphérie.
- Chercher un mouvement fluide qui se réalisera davantage dans le relâchement que dans la force.

Quelques séquences de prise de conscience par le mouvement :

Pendant les séquences, les mouvements doivent être lents, ne cherchez pas à forcer mais au contraire restez dans un mouvement facile et léger. Le plus important sera la conscience de ce qui se passe plutôt que l'amplitude du mouvement.

Séquence 1

- **En position allongée sur le dos**, les bras le long du corps : prise de conscience de l'état de son propre corps sur le sol : est-ce que le sol vous porte ? Repérez les zones de tensions, les appuis et les espaces, le nombre de vertèbres en contact, la respiration...)

- **Pliez une jambe sur le bord externe du pied** en montant le genou vers l'épaule du même côté à partir de l'articulation de la hanche, (le genou va se plier automatiquement, sans effort « volontaire ») puis plier l'autre jambe sur le même principe.

Etendez la dernière jambe pliée selon le même trajet puis étendez l'autre. Lors de cet exercice, promenez votre conscience sur différentes parties

du corps tout en ayant en fond l'ensemble de votre corps entier. Observez votre tête puis en fonction la déplacer du même côté du bassin, ou de l'autre côté ou la garder fixe.



- **Pliez la jambe G comme précédemment** et lever la fesse G (roulez sur la fesse D, garder le genou G vertical) explorez ce mouvement d'amplitude variable puis progressivement vous pouvez tourner la tête d'un côté

et de l'autre pour observer les différences puis éloignez votre genou G de la tête.

Retendez la jambe G. Qu'est ce qui a changé ?

Prenez conscience des nouveaux appuis

Faites de même avec l'autre jambe si vous le désirez.



- **Pliez les 2 jambes** avec la technique apprise auparavant. Laisser tomber les genoux à G puis à D (pensez à ouvrir un genou puis faire rouler le bassin puis ramener l'autre genou). Faire 10 à 25 fois. Prenez conscience de la hanche.



- **Même exploration** mais cette fois-ci avec les mains sur les genoux en partant sur un côté.

- Même exploration en partant sur un côté avec les bras tendus devant soi paume sur paume (dissociez les jambes, dissociez les bras, pensez au coude).



- **Se remettre sur le dos pour explorer s'il y a de nouvelles sensations.**

- Roulez sur un côté par récupération de l'énergie cinétique (mouvement du bassin entraînant un mouvement de la colonne vers la tête). Montez le genou du côté où l'on veut tourner sans le redresser puis enchaînez le genou opposé vers la direction du genou déjà fléchi. Sentez le mouvement qui va monter le long de votre corps en pensant à bien positionner le bras du côté opposé au moment où la force va passer.

- **Remettez-vous sur le dos.** Passez sur le côté G comme vu précédemment, puis éloignez le genou D de la tête puis avec la tête raser le sol en suivant le genou D, passez sur l'appui de l'avant bras G et ainsi vous vous retrouvez assis sur le sol en position en Z.

.....



Depuis cette position assise, allez regarder derrière vous en utilisant le mouvement des hanches comme vu précédemment.

- Allongez-vous sur le dos, prenez conscience des changements qui se sont opérés dans votre corps, des nouveaux appuis et laissez vous le temps d'apprécier le changement.

.....

Séquence 2

- Idem séquence 1, allongé sur le dos, prise de conscience

- Pliez les jambes comme vu précédemment. « Ecoutez » la position des genoux, est ce qu'ils sont à la verticale des chevilles ? Imaginez que quelqu'un va s'asseoir sur vos genoux.

- **Croisez la jambe D sur la jambe G**, genou sur genou, repositionnez le pied G pour rechercher la posture la plus économique puis laissez tomber les genoux sur la D puis revenez à la position initiale. Commencez par un petit mouvement que vous pourrez augmenter au fur et à mesure en restant dans le confort. Suivez comment le mouvement se propage en direction de votre tête. A quel instant une omoplate se lève? Une épaule?, quel mouvement fait la tête?

Expirez quand vous tombez les genoux et inspirez quand vous remontez. Faites au moins 20 aller-retours. Retendez les jambes. Prise de conscience du corps : est ce qu'il y a une jambe plus longue que l'autre ? Est ce qu'il y a une partie plus appuyée ? Etc.

.....



- **Repliez les jambes, gardez-les pliées tendez vos bras vers la verticale** en direction du plafond, paume sur paume pour former un triangle. Déplacez ce triangle vers la G sans bouger le bassin et ramenez-le au centre. Expirez pour s'éloigner et inspirez pour revenir (imaginez-vous qu'une personne vous prend sous l'omoplate D et vous tire vers la G).

Ecoutez le mouvement de votre tête, suit-elle le triangle ou pas ? Qu'est-ce qui vous limite dans le mouvement (pensez aux côtes) ? Où se fait la torsion ? Après plusieurs mouvements (20 à 25 fois) levez la tête pour augmenter l'amplitude du mouvement, le triangle plongeant plus vers les jambes.



Puis observez jusqu'où votre triangle peut aller sans déplacer la tête. Ral- longez les bras et les jambes, quelle est l'épaule qui repose le plus fer- mement au sol (appui des omo- plates). Reposez-vous un moment puis repliez les jambes et croisez le genou D sur le genou G, reprenez le mouvement en tombant les genoux sur le côté D, 3 ou 4 fois et voyez si le mouvement est plus fluide.

- Faites toute la série de l'autre côté (les jambes tomberont à G et le triangle tombera à D).

Après ces exercices, prenez conscience que le relâchement des muscles entre les côtes a permis à votre colonne vertébrale de tourner plus libre- ment, créant un nouveau lien entre les dorsales et le bassin.

- Croisez de nouveau le genou D sur le genou G et laissez tomber les genoux du côté D dans une position confortable. Mettez vos mains derrière la tête en croisant les doigts, coudes écartés et inspirez.

Au moment où vous expirez vous allez resserrer les coudes puis lever la tête droit devant vous en laissant les jambes sur le côté (ne tirez pas le cou avec la tête mais avec les bras, la distance menton-sternum se réduisant). En montant, « écoutez » les appuis des ver- tèbres, des côtes, du bassin puis reposez-vous et écoutez les contacts avec le sol.



- Faites la même chose du côté G mais avant de commencer la série pour lever la tête, modifier le croisement des doigts (croisement habituel/croisement non habituel) et « écoutez » le changement qui se produit dans la perception de votre corps puis levez la tête dans l'axe plusieurs fois en faisant attention au moindre détail. Retendez les jambes et les bras, notez la différence de sensation dans le contact entre le sol et votre dos.

- **Repliez les jambes avec la technique apprise**, gardez les genoux à la verticale puis mettez vos mains derrière la tête en croisant les doigts, coudes écartés et inspirez. Au moment où vous expirez vous allez resserrer les coudes et lever la tête droit devant vous en laissant les jambes en face (ne tirez pas la tête avec le cou mais avec les bras, la distance menton-sternum doit diminuer). « Ecoutez » les appuis du dos.



- Reposez-vous sur le dos 1 à 2 minutes en vous laissant imprégner par les nouvelles sensations de votre corps.

- **Repliez les jambes comme précédemment** puis passez la main D sous l'aiselle G en essayant d'attraper l'omoplate G puis passez la main G sur le bras D en essayant d'attraper l'omoplate D (le coude G est sur le coude D posés sur la cage thoracique). Roulez d'un côté à l'autre sur le dos dans un petit mouvement (sans bouger le bassin), le bras D tire l'omoplate G et le bras G tire l'omoplate D.

Trouvez l'aisance dans le mouvement, ne bloquez pas la respiration, expirez en accompagnant votre mouvement vers la gauche, puis inspirez en revenant au centre puis expirez en repartant sur la droite, etc. Observez le mouvement de votre tête, la tête roule-t-elle ou non ?



- Si votre tête roule comme le dos, proposez-vous maintenant de la garder immobile. Concentrez-vous sur la charnière cervico-dorsale et concentrez-vous pour relâcher cet espace, pour dissocier pleinement le dos de la tête.
- Reprenez le mouvement où la tête suit le dos : le mouvement est-il plus fluide ? A-t-il plus d'amplitude ?
- Continuez le mouvement de rouler du dos mais cette fois-ci, déplacez la tête du côté opposé. Trouvez la coordination entre les 2, en se concentrant toujours sur la charnière cervico-dorsale. Ne forcez pas, trouvez l'aisance du mouvement. Puis reprenez le mouvement où le dos et la tête vont du même côté et évaluez sa qualité par rapport au début de votre exploration.
- Reprenez la position jambes allongées, bras tendus le long du corps : qu'est ce qui a changé ? Quel est l'appui du bassin ? Combien de vertèbres sont en contact avec le sol ? Que sont devenus les espaces cervicaux et lombaires ? Profitez pleinement de la sensation, puis levez-vous doucement et restez à l'écoute.

Séquence 3 : l'horloge

- **Idem séquence 1, allongé sur le dos, prise de conscience.**

- Pliez les jambes comme vu précédemment. « Ecoutez » la position des genoux, est ce qu'ils sont à la verticale des chevilles ? Imaginez que quelqu'un va s'asseoir sur vos genoux.

- Repérez l'appui au niveau du sacrum : est-il vers le haut du sacrum ou vers le coccyx ? Descendez l'appui vers le coccyx. Faites le revenir au point de départ. Explorez ce mouvement, observez l'appui de vos pieds, est-il sur les talons ou les orteils ? Le mouvement des genoux, le mouvement de la courbure lombaire. Y a-t-il un lien entre l'appui du sacrum et l'appui de la tête ? Si oui, quel est ce lien ? Lien entre la courbure lombaire et cervicale ? Lien entre les lombaires, les dorsales et les cervicales ? Comment se propage le mouvement ? Ne limitez pas vos explorations à ces questions mais parcourez d'autres parties de votre corps.

- Maintenant déplacez l'appui du sacrum vers le haut et revenez au point initial. Reproduisez l'exploration comme vu précédemment.

- Puis explorez le déplacement de l'appui du sacrum du haut vers le bas et inversement. Ecoutez votre respiration, suit-elle le rythme du mouvement ? Détachez votre respiration de votre mouvement (ex : bougez plus vite que le rythme de votre respiration ou bougez moins vite que le rythme de votre respiration).

Rallongez les jambes, « écoutez » les appuis et reposez-vous.

-Repliez les jambes puis déplacez l'appui du sacrum de G à D et inversement sans déplacer les genoux latéralement (un genou monte vers le plafond). Explorez le mouvement (l'appui des pieds, comment le mouvement se propage vers le haut du corps, y a-t-il un mouvement de la tête ?)



- Allongez-vous et imaginez maintenant, une horloge dessinée sur vos fesses que l'on pourrait lire en étant derrière vous. Dans votre tête, visualisez les heures 12, 6, 3 et 9 au niveau de vos fesses. Vous retrouverez les mouvements faits précédemment : quand l'appui va vers le haut du sacrum : c'est 12h, le coccyx : 6h, la hanche D : 3h, la hanche G : 9h.

- Repliez les jambes et faites plusieurs mouvements du 12 au 6 puis du 3 au 9 et inversement en recherchant la fluidité.

- Placez-vous sur le 12, déplacez l'appui vers le 1, revenez vers le 12 et faites ceci 5 fois. Recherchez un mouvement courbé en respectant le cadran arrondi de l'horloge (les genoux iront plutôt vers le haut que sur les côtés). Continuez en passant du 12 au 2 et inversement en repérant (sans vous arrêter) quand vous passez au niveau du 1, dans le même schéma passez au 3, au 4, au 5, au 6.

Retendez les jambes, prenez conscience des appuis. Y a-t-il les mêmes appuis entre les 2 côtés du bassin ?

- Repliez de nouveau les jambes pour explorer maintenant la partie G de l'horloge entre le 12 et le 6. Placez vous sur le 12, allez au 11, revenez au 12. Faites 5 fois ce mouvement, puis du 12 allez au 10 (prenez conscience au passage du 11) etc.

Retendez les jambes, prenez conscience des appuis. Y a-t-il les mêmes appuis entre les 2 côtés du bassin ?

- Repliez les jambes, allez maintenant sur le 3 puis passez du 4 au 2 (5 fois) puis du 5 au 1 (5 fois) puis du 6 au 12 (5 fois). Retendez les jambes, prenez conscience des appuis. Y a-t-il les mêmes appuis entre les 2 côtés du bassin ?

Idem de l'autre côté (8/10, 7/11, 6/12). Retendez les jambes, prenez conscience des appuis. Y a-t-il les mêmes appuis entre les 2 côtés du bassin ?

- Maintenant faites des cercles en parcourant toute l'horloge dans le sens horaire, cherchez l'aisance du mouvement. Observez vos genoux (le travail doit se porter sur la hanche et pour cela les genoux doivent rester dans un plan vertical).

Après avoir pris conscience des changements, faites le mouvement dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

- Dans tous ces mouvements que vous venez de faire, rappelez-vous : est-ce que votre tête a bougé ? A-t-elle participé au mouvement dans le sens horaire ou contraire ? Dans quelle mesure votre concentration n'est restée fixée que sur le mouvement du bassin ?

Au fur et à mesure des séances, développez la prise de conscience sur l'ensemble du corps ce qui démontrera votre progression constante.

Prise de conscience des clés de rotations du corps

- En position debout, mettez-vous sur une jambe et fléchissez le genou pour descendre et observez la direction que prennent le genou, la hanche, la cheville (sans modifier votre schéma naturel). Est-ce que la hanche, le genou et la cheville sont dans un même alignement ?

Faites de même avec l'autre jambe.

Si les éléments ne sont pas dans le même axe votre préservation et votre efficacité seront altérés.



Exercices pour développer chaque clé :

1. Travail du système de torsion de l'interligne du pied. En position debout, avant pied au sol, talon décollé. Balayez avec le talon de G à D sans désaxer l'avant du pied. Le genou suit le mouvement inverse. La voûte plantaire augmente quand le talon va vers l'intérieur et diminue en allant vers l'extérieur. Répétez 20 fois ce mouvement en étant concentré sur la sensation du mouvement.



2. Travail de l'articulation sous astragalienne (articulation sous la cheville). Assis, pied décollé du sol et balayez le pied de D à G comme un essuie-glace. Le mouvement se fait sous la cheville, pied relâché.



3. Travail de la rotation du genou. Assis sur une table, les pieds pendants, faire une rotation du tibia et du péroné par le travail des ischio-jambiers (cheville et pied relâchés).



4. Travail de la hanche, mouvement d'écraser une cigarette. Debout, un talon décollé, tournez la hanche pour faire pivoter l'avant pied en conservant la position intermédiaire de la cheville.



5. Travail de la rotation des vertèbres dorsales en position debout ou assis. Contractez le ventre un peu plus de la moitié, montez les mains à la hauteur des épaules, paume sur paume, coudes écartés, avant bras parallèles au sol. Vos bras forment un trapèze qui ne devra pas se déformer durant le mouvement. Faites une rotation des vertèbres dorsales à D et à G sans forcer (le but n'est pas le mouvement mais sa conscience). Expirez en allant sur les côtés et inspirez en revenant. Observez le mouvement de votre tête. En fonction de ce mouvement, vous pouvez explorer d'autres schémas de fonctionnement : tête opposée au dos, tête fixe dos mobile, + toutes les variantes avec le mouvement des yeux.



Le geste contraignant

Voir le livret «Ne lui tournez pas le dos».



Département de **Médecine Physique et Réadaptation**
Hôpital Lapeyronie
Montpellier
Service Ergothérapie (04 67 33 86 84)
Réalisé le 23/03/2017 par Mr Philippe FAUGERON
avec la collaboration de Me Mathilde SIRGUE

