

**Zeitschrift:** Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband

**Band:** 94 (1996)

**Heft:** 5

**Artikel:** Guérison par le mouvement

**Autor:** Benet, Farina

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-950611>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 26.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

**Les contractions**

Le Kung-Fu est basé sur une alternance de contractions et de décontractions dans certaines positions corporelles, suivies et précédées de respirations profondes. Les contractions-décontractions améliorent l'irrigation sanguine des cellules et favorisent l'élimination des toxines accumulées au niveau des articulations et des muscles. Elles provoquent un réchauffement interne et favorisent les échanges cellulaires.

Le Kung-Fu a un grand effet dans les affections rhumatismales, mais ceci n'est pas ses seules indications. Il agit rapidement sur tous les traumatismes articulaires ou des tissus. Il tonifie et permet un automassage des organes internes. Il constitue une des plus anciennes techniques de régénération et de lutte contre le vieillissement.

Les postures de Kung-Fu agissent sur le système digestif, elles peuvent calmer les douleurs d'ulcères. Elles favorisent également l'assimilation. Enfin, certains exercices de Kung-Fu sont utilisés en relaxation car la détente amenée par une contraction-décontraction est difficilement réalisable par une autre méthode. Les exercices de Kung-Fu rechargent les cellules, chassent la fatigue et améliorent la circulation énergétique. Ils peuvent également servir d'échauffement aux sportifs.

**Les différentes phases:**

Chaque exercice de Kung-Fu se déroule en trois phases qu'il est important de respecter pour tirer un meilleur parti de la phase de contraction. Les deux phases préliminaires améliorent l'oxygénation des tissus et préparent le coeur et les masses musculaires à l'effort qui va leur être demandé dans la phase de contraction.

**1re phase:** prise de la posture mais celle-ci n'est pas gardée.

**2e phase:** prise et maintien de la posture durant 3 à 5 respirations.

**3e phase:** prise de la posture et contraction d'une partie ou de tout le corps, avec les poumons vides.

**Les contre-indications:**

- Les personnes souffrant d'hyper ou d'hypotension ne doivent pas exagérer la phase de contraction.
- Le Kung-Fu fortifie le coeur, mais il est déconseillé aux personnes qui souffrent de graves troubles cardiaques de pratiquer la phase de contraction et les flexions poussées des jambes.
- Les femmes enceintes doivent également éviter les phases de contractions. Dans tous les cas, ne jamais exagérer les phases de contraction et de rétention poumons vides.

Farida 

## Guérison par le mouvement

Par Madame Farina Benet

*Article tiré également de la revue Recto Verso de février 1994.*

La corps ne peut être morcelé. Chaque mouvement a un effet musculaire, mais également des influences par voies réflexes sur d'autres parties du corps. Pour que le mouvement puisse faire office de guérison, le pratiquant doit être conscient de quelques nécessités:

- la première est sans doute la connaissance de son corps. En connaissant son corps, on peut détecter les premiers signes avant-coureurs d'une maladie par exemple et y répondre par des postures, une activité physique particulière.
- en connaissant son corps, on découvre son langage, ses zones faibles. On découvre ses limites et on apprend à négocier avec elles, à aller un peu plus loin, sans violence pour le corps. De cette manière, la partie malade n'est plus ignorée ou dédaignée, il y a un dialogue qui s'installe avec elle.
- le dialogue avec son corps se passe durant le mouvement lui-même, mais également après. Comment mon corps réagit-il après telle activité? Quels sont les messages qu'ils m'envoient ensuite?

**L'écoute intérieure**

Elle préside à la guérison par le mouvement. C'est elle qui permet cette connaissance de son corps, ce dialogue. Nous n'écoutons notre corps que lorsqu'il est souffrant, lorsqu'il crie. Tout d'un coup, par une maladie, nous nous rendons compte que nous avons un foie ou un dos... pourtant qu'il est bon de sentir la présence de chacun des muscles de son dos quand tout va bien.

Fermez les yeux et laissez apparaître à votre conscience une partie de votre corps celle qui se manifeste le plus à cet instant. Est-ce parce qu'elle est souffrante ou au contraire parce que à ce moment, elle est pleine de vitalité? Cette partie de votre corps a-t-elle besoin de quelque chose: un étirement? une torsion? une détente? un massage? ... ou rien de particulier. Ouvrez les yeux.

C'est ainsi que nous devrions fonctionner: pouvoir régulièrement plonger à l'intérieur de nous-mêmes et écouter ce qui est en train de se

### Le tir à l'arc

En position debout, jambes bien écartées, pied droit tourné vers l'extérieur:

- inspirez, en fléchissant la jambe droite.
- expirez, en tendant le bras droit devant vous et en fléchissant le bras gauche en arrière, main gauche au dessus de l'épaule gauche.

La main droite semble tenir l'arc et la main gauche semble bander l'arc. Ceci est la position du tireur à l'arc.

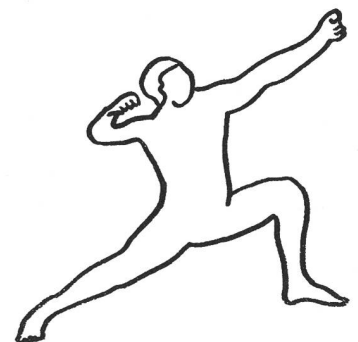
Revenez en amenant les bras le long du corps sur l'inspir, et en expirant, tendez les jambes.

Reprenez l'enchaînement en gardant la position finale trois longues respirations, puis revenir normalement.

Reprenez l'enchaînement en gardant la position et en contractant l'ensemble du corps avec les poumons vides et revenir normalement.

Puis reprenez la série en inversant la position des jambes et des bras.

**Effets:** développe la force, la concentration, l'équilibre, renforce le coeur et les articulations et tonifie les reins et les surrénales.



préparer ou ce qui se manifeste et y répondre le plus rapidement possible.

**Les réponses: mouvements, postures, gymnastiques...**

Les techniques et pratiques sont très nombreuses et il appartient à chacun de pratiquer ce qui lui apporte les meilleurs résultats. Pour certains, il suffira de marcher un peu tous les jours pour maintenir un bon transit intestinal, pour d'autres, il faudra une posture plus compliquée et statique. Nous sommes tous différents et il est bon d'expérimenter différentes choses, puis de sélectionner celles qui sont le plus efficace pour nous. Il n'existe pas de techniques idéales, meilleures que d'autres, c'est aussi le plaisir que l'on a à les pratiquer qui leur confère un pouvoir de guérison. Combien de personnes, pleines de bonnes résolutions, arrêtent rapidement leur activité physique, par manque de plaisir.

**Ci-dessous quelques mouvements proposés pour soulager certains maux:**

**Problèmes digestifs:**

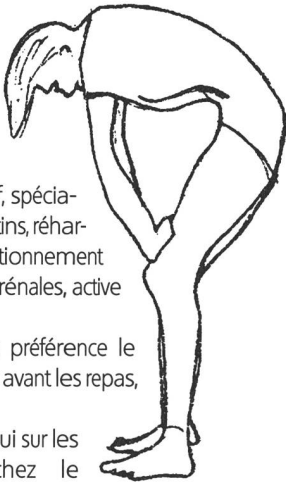
cet exercice tonifie et dynamise tous les organes du système digestif, spécialement les intestins, réharmonise le fonctionnement des glandes surrénales, active le feu digestif.

A pratiquer de préférence le matin à jeun ou avant les repas, jamais après.

Debout, en appui sur les genoux, relâchez le ventre; videz complètement les poumons.

Restez poumons vides et creusez le ventre en faisant remonter l'estomac vers les poumons, puis toujours poumons vides, bombez le ventre en le poussant vers l'avant.

Faire danser ainsi le ventre plusieurs fois en insistant sur le creux et toujours poumons vides.



**Problèmes de circulation sanguine et de thyroïde:**

Que ce soit pour soulager les jambes lourdes ou améliorer la circulation générale de tout le corps, les positions inversées sont particulièrement indiquées. Elles améliorent le retour du sang usé depuis les extrémités et régénèrent tout le cerveau. Ces positions soulagent également les organes comprimés.

La position de la chandelle présentée ici a également une action de stimulation de la thyroïde.

En position allongée, bas du dos plaqué au sol, abdominaux contractés, en expirant levez les jambes, puis les fesses, pour placer le corps à la verticale.

Gardez quelques minutes cette position en relâchant bien le haut du dos, la nuque. Redescendez le dos très lentement, vertèbre après vertèbre. Des sensations douloureuses dans le bas du dos après cette position sont normales. Contre-indication: hypertension.



Si la prise de cette posture n'est pas possible, n'insistez pas et allongez-vous sur le dos et placez les jambes verticales contre un mur ou sur une chaise.

**Stimuler les défenses du corps:**

cette posture de yoga a un effet spécifique sur les glandes surrénales, responsables de la fabrication de la cortisone naturelle.



A pratiquer en cas de fatigue, de faiblesse générale, d'infection et de problème rénaux.

A plat ventre, décollez légèrement le bassin pour glisser les bras tendus et joints sous le corps, les doigts sont croisés, exceptés les pouces, qui sont parallèles et contre le sol.

Le menton est collé au sol, ainsi que la poitrine, les bras sont tendus et joints, le pubis appuie sur les mains. En inspirant, montez les jambes bien tendues, en repoussant le sol avec les mains et en plaquant le menton à terre.

Gardez la position plusieurs secondes, puis relâchez. Après une pause, reprenez la posture 3 à 4 fois maximum, puis allongez-vous sur le dos pour récupérer complètement. Il est normal après cette posture que le rythme cardiaque s'accélére.

Le thymus joue également un rôle important au niveau de l'immunité. Cette glande se situe à mi-chemin entre la gorge et le milieu des seins. Pour le stimuler, il s'agit de repérer ce point (il est facilement douloureux au contact) et de la tapoter avec les phalanges du poing. Ceci jusqu'à ce que cette zone devienne rouge.

**Soulager la douleur:**

Dans tous les cas de douleur (membre, organe, etc.), on cherchera à contracter intensément cette zone puis à la relâcher. La contraction volontaire suivie du relâchement a pour effet d'automasser la zone douloureuse et d'en améliorer la circulation sanguine.

**Problèmes de dos**

Ils peuvent trouver leurs origines dans des tensions psychologiques, dans la fatigue, un travail physique excessif, le transport de lourdes charges, une mauvaise position prolongée...

Les douleurs varient énormément depuis le sacrum jusqu'à la nuque. Il existe des mouvements ou exercices spécifiques pour chaque problème, mais d'une manière générale, il faut être prudent dans la pratique en cas de sciatique, d'hémie discale, de déplacement lombaire ou de crise aiguë. Il est préférable de rester au repos durant la phase de crise et de pratiquer ensuite. Durant la pratique et après, il ne doit pas se manifester, celle-ci est plus de l'ordre de l'étirement, de l'échauffement et doit disparaître après le relâchement de la position.

**Douleurs lombaires:**

A plat sur le dos, ramenez le genou droit vers la poitrine.

Saisissez la plante du pied droit avec la main du même côté pour amener le tibia à la verticale et le genou vers le sol.



Attention de ne pas décoller la fesse gauche du sol. Utilisez l'expiration pour accompagner la descente du genou.

Après quelques minutes relâchez et reprenez avec la jambe gauche.

**Douleurs du milieu du dos:**

Debout face à une table, fléchissez le buste pour le placer parallèle au sol, bras tendus en avant et mains en appui sur le bord de la table.

Les bras sont plaqués aux oreilles, maintenez bien le contact des mains sur le bord de la table et en expirant descendez la poitrine vers le sol. En inspirant, relâchez un peu.

Évitez de faire des à-coups du style aérobic, n'oubliez pas de dialoguer avec vos limites!

**Douleurs de la nuque:**

Dans cet exercice, le menton sera toujours plaqué contre la gorge pour garder les cervicales dans le prolongement de la colonne vertébrale. Placez une main à plat contre l'oreille, coude en arrière.



Poussez avec la main, résistez avec la nuque. En poussant, respirez normalement puis relâchez. Poussez jusqu'au tremblement.

Reprendre trois fois puis recommencez de l'autre côté, avec l'autre main. Entrecroisez les doigts et placez les mains contre le crâne, au-dessus des premières vertèbres cervicales. Poussez avec les mains, résistez avec la tête, menton rentré, jusqu'au tremblement. Pratiquez trois fois.

Placez les mains en coupe sous le menton, toujours rentré et poussez avec les mains comme pour décrocher la tête, résistez avec les mâchoires et la nuque. Pratiquez trois fois. ▀

**PRO INFIRMIS**

im Dienste behinderter Menschen  
au service des personnes handicapées  
al servizio delle persone handicappate

PRO INFIRMIS-Sammlung 1996:

**Aufruf von Bundesrätin  
Ruth Dreifuss**

In diesen Tagen beginnt die jährliche Sammlungs- und Informationskampagne der Schweizerischen Vereinigung PRO INFIRMIS. Seit über 75 Jahren ist PRO INFIRMIS im Sozialwesen unseres Landes verankert. Sie ist als Partnerin behinderter Menschen nicht mehr wegzudenken, ergänzt sie doch die Leistungen des Staates dort, wo es nötig ist.

Die Zeiten sind für behinderte Menschen wieder schwieriger geworden. Der steigende Leistungsdruck grenzt sie aus. Das rauhe Klima auf dem Arbeitsmarkt und im Zusammenleben drängt sie an den Rand.

Postcheck 80-22222-8

**Paracelsus Heute**

Stiftung zeitgemässe Praxis und kritische Wissenschaft in der Medizin

Obengenannte Stiftung gibt regelmässig Schriften über das Thema «Medizin auf dem Prüfstand» heraus. Die neusten Ausgaben tragen die Titel: Gebärmutteroperation – Ist «auf sicher gehen» sicher? Oder: Routine Ultraschall in der Schwangerschaft ... Eine «Vorsorge», die keine ist? Diese Informationen sind in ihrer Art einzigartig und sollen Mut machen, auf unnütze Medizin zu verzichten. Es soll damit eine Medizin ohne Angst gefördert werden, eine Medizin, die tatsächlich nützlich ist.

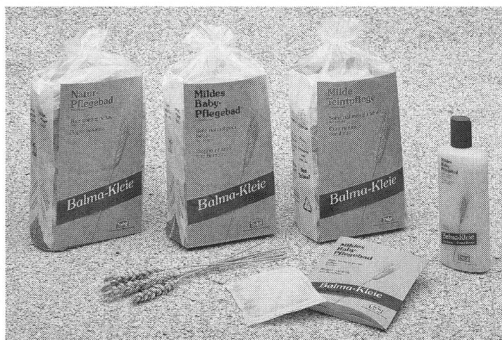
Die Paracelsus-Heute-Stiftung organisiert jährlich die Einsiedler Symposien und bietet regelmässig Kurse und Lehrgänge an (Stiftungs-Broschüre).

Die Patienten-Information kann zu folgenden Bedingungen abonniert werden:

jeweils	1 Exemplar	Fr. 20.–	(Gönner Fr. 10.–)
jeweils	20 Exemplare	Fr. 40.–	(Gönner Fr. 25.–)
jeweils	100 Exemplare	Fr. 180.–	(Gönner Fr. 150.–)
Unterstützungsabo (1–30 Exemplare nach Wunsch)		Fr. 150.–	

Adresse: Paracelsus Heute, Stiftung für zeitgemässe Praxis und kritische Wissenschaft in der Medizin, Furrenmatte 4, 8840 Einsiedeln, Tel. 055 412 47 77, Fax 055 412 53 65

sf

**Gratis: Balma-Kleie Gratismuster****Balma-Kleie Mildes Baby-Pflegebad**

- enthält pflegende Naturstoffe
- schützt und pflegt die zarte Babyhaut
- macht das Wasser milchig weich
- die Haut kann direkt mit dem Kleiesäcklein wie mit einem Waschlappen sanft gereinigt werden

Name \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Bitte einsenden an:

**Trybol AG** kosmetische Produkte, 8212 Neuhausen