

Zeitschrift:	Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti
Herausgeber:	Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband
Band:	- (1966)
Heft:	206
Artikel:	Relaxation et physiothérapie
Autor:	Rivage, F. de
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-929854

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: 10.02.2026

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

Relaxation et physiothérapie

Par Fl. de Rivage — Physiothérapeute de Genève

La relaxation est un mot dont la publicité s'est emparé pour l'accomoder à toutes sauces — des meubles au shampooing. Cet engouement est cependant dû à un besoin actuel profond, car la vie moderne ne procure plus ni le milieu, ni l'activité nécessaires à notre bien être profond. Il y a trop de stimulus, peu de libérations. Le bruit diurne et nocturne, les lumières intenses et clignotantes, le trafic, tous les méfaits d'une surpopulation et d'un progrès technique mal compris. Nos mouvements sont réduits et apauvris, stéréotypés par l'usage de voitures, d'ascenseurs, par tous ces mécanismes qui devraient nous aider et qui nous ankylosent. L'homme ne trouve plus l'endroit tranquille et paisible où pouvoir être lui-même et agir à son aise. Il demeure sur un qui-vive permanent néfaste à son état musculaire et nerveux.

Au terme de relaxation je préfère celui de détente, car relaxation évoque chez la plupart des gens un laisser-aller, un avachissement, une démission de soi-même. Ce n'est certes pas le but que poursuivent les méthodes de détente qui visent au contraire à permettre à l'individu d'être en forme, non gêné aux entournures par des tensions musculaires inutiles, aussi bien dans l'action que dans le repos. Ces méthodes cherchent à réduire toutes dépenses énergétiques superflues, à améliorer le rendement de la «machine humaine». C'est dans ce sens que l'on dit d'un athlète: il a une belle détente, c'est à dire un geste libre de tensions parasites. Ces tensions musculaires peuvent être dues à une mauvaise habitude posturale, à des techniques professionnelles mal acquises, à une mauvaise alimentation ou à des troubles psychiques. Elles sont cause d'un état psycho-physique que le thérapeute tente d'apaiser par une technique agissant à travers le corps et modifiant l'activité tonique musculaire et viscérale. Ce tonus a une régulation très complexe due à une interdépendance de facteurs physiques, psychiques et même chimiques. Normale-

ment n'importe quel muscle de notre corps est sous une certaine tension dite physiologique donnée par l'excitation continue des centres nerveux qui provoque une contraction modérée augmentant en proportion des efforts à fournir: ceci grâce à des fibres nerveuses partant de la corne antérieure de la moelle et aboutissant à la plaque neuro-musculaire. Du muscle reviennent des informations données par les fuseaux neuro-musculaires concernant le degré d'elongation de ce muscle et faisant le joint dans la corne antérieure avec les fibres motrices: c'est le réflexe myotatique. Cette conception a été complétée par la découverte des fibres gammes par LEKSELL (Suède) en 1945. Ce système semble capable de diminuer l'excitabilité du réflexe myotatique en l'amortissant au niveau du fuseau neuro-musculaire même. Or, ce système est sous la dépendance des noyaux de la base du cerveau et de là sous l'influence de notre sub-conscient.

Donc le tonus musculaire est non seulement la résultante de l'activité complexe de l'organisation nerveuse dont il est l'expression mais son état peut influencer toute l'activité psychique profonde, la vigilance et la participation émotionnelle à une situation donnée et ceci dès notre enfance.

Le but des techniques de détente est donc de modifier notre mode de réaction tonique aux événements intérieurs ou extérieurs. Ceci s'obtient par la prise de conscience de notre activité musculaire et de notre schéma corporel avec ses modifications dans le mouvement. Le schéma corporel, selon Ajuriaguerra, est «la représentation plus ou moins consciente de notre corps, de sa position dans l'espace, des postures respectives de ses segments, de son revêtement cutané et du contact avec le monde». Schilder insiste sur la nécessité de la connaissance de notre corps au début d'une action et des influences mutuelles des perceptions et de la mobilité, donc de la relation entre le moi et l'objet.

La plupart des méthodes consistent en la recherche:

- 1) d'une hypotonie musculaire
- 2) d'un contrôle tonique
- 3) d'un contrôle tonico-émotionnel

C'est donc une rééducation psycho-tonique utilisant le corps comme champ d'action.

Il est de nombreuses méthodes occidentales et orientales, celles-ci de quelques millénaires antérieures. Je ne vous parlerai pas des méthodes orientales, premièrement parce que n'y suis pas suffisamment initiée, et deuxièmement parce qu'il me semble qu'elles ne sont pas adaptées à notre forme de vie. J'ai le plus grand respect et la plus profonde admiration pour le yoga, j'apprécie sa gymnastique aux mouvements lents, conscients et harmonieux, et le fait qu'il insiste sur la conscience des perceptions. Mais la détente a un effet trop profond sur toute la personnalité pour utiliser une méthode provenant de pays à civilisation, éducation et philosophie si différentes des nôtres. Les Hindous ont toujours nié la distinction entre corps et âme, si longtemps essentielle chez nous, de plus ils n'ont pas les mêmes difficultés articulaires, par exemple la hanche: la position du lotus habituelle chez eux, soulève pour nombre d'entre nous de grosses difficultés. Faire du yoga représente donc un saut trop grand, une modification trop rapide, ces millénaires de retard, nous ne pouvons les rattraper facilement, sauf peut-être avec un excellent professeur au courant de notre mentalité occidentale et en y consacrant beaucoup de notre temps. Mais il y a toujours ensuite le risque d'être inadapté à notre vie occidentale car le yoga vise à détacher, il me semble, la personne du monde environnant, plutôt que de rechercher son adaptation, but des méthodes de détente.

Dans les méthodes occidentales, je vous en citerai trois qui me semblent représentatives:

Schultz, l'âme agit sur le corps
Jacobson, le corps agit sur l'âme
Alexander, l'homme en relation avec son milieu.

En 1912 Schultz, le premier, considère l'homme comme une unité dans laquelle tout entraînement psychique peut influencer l'organisme. Parti des expériences de l'hypnose, donnant un état de détente assimilable au sommeil, il remarque la sensation caractéristique de pesanteur et de chaleur, liée à une détente musculaire et vasculaire objectivable, ce qui l'amène à codifier le training autogène, processus d'auto-décontraction concentrative visant:

- 1) A une détente réparatrice, donc une voie naturelle vers le sommeil.
- 2) Détente et calme dans l'action par la diminution des résonnances émotives.
- 3) Une auto-régulation des fonctions corporelles: la circulation.
- 4) Une augmentation des capacités mentales comme la mémoire.
- 5) La suppression de la douleur, non par répression de ses manifestations extérieures mais par la disparition de la sensation douloureuse même.
- 6) La discipline personnelle par le système des formules intentionnelles énoncées en état de détente, exemple: je suis économique, c'est un plaisir!
- 7) Auto-critique et contrôle de soi par la «plongée intérieure».

Sa technique touche à 6 domaines: muscles, système vasculaire, cœur, respiration, organes abdominaux, tête.

Le sujet peut être soit en position assise: tête, dos, bras fléchis à 125° appuyés, genoux écartés
couchée: nuque soutenue, paumes vers le bras, pieds en rotation externe
assis en position de cocher de fiacre assoupi.

Ces positions sont contrôlées par le thérapeute car elles doivent être très confortables (on ne recule devant aucun coussin pour atteindre ce but!), on ferme les yeux et on se concentre mentalement et sans mouvements sur la formule: «Je suis tout à fait calme, mon bras droit (droitier), mon bras gauche (gaucher) est tout lourd». Après une demi-minute ou une minute

on opère la reprise, c'est un temps important de l'exercice, il doit être fait avec soin et méthode pour amener un automatisme. Elle consiste en:

- 1) Plusieurs flexions énergiques du bras.
- 2) Inspirations et expirations profondes.
- 3) Ouvrir les yeux.

Cet exercice est pratiqué pendant 8 à 15 jours, deux à trois fois par jour, sans excéder le temps d'une demi-minute à une minute, car au début un temps trop long risque de faire réapparaître des contractions par désir de trop bien faire. Par la suite on pourra continuer aussi longtemps que la sensation est agréable. Après 4 à 5 jours la pesanteur augmente et passe dans l'autre bras, on formule donc: «Mes deux bras sont lourds» et le réveil sera: «Pliez les deux bras».

En 10 à 15 jours, la pesanteur apparaît dans les jambes (reprise non nécessaire), puis dans tout le corps. On peut alors passer au deuxième exercice:

«Mon bras droit est tout chaud».

Quand ce stade est obtenu, on passe au troisième:

«Mon cœur bat calme et fort».

Quatrièmement:

«Respirez calmement» (ça respire).

Cinquièmement:

«Mon plexus solaire est tout chaud».

Sixièmement:

«Mon front est bon frais».

Telles sont les formules précises sur lesquelles on se concentre, et dont l'emploi régulier induit le corps dans les sensations désirées jusqu'à ce qu'elles les réalisent objectivement.

Il faut 2 à 3 mois pour s'entraîner à raison de 2 ou 3 séances par jour, puis 4 à 6 mois de 1 à 2 séances par jour pour obtenir une expérience globale où les six phases se confondent et avoir le pouvoir de se détendre et de se retendre à volonté «de débrayer ou d'embrayer».

SCHULTZ insiste sur le fait qu'il ne faut jamais se forcer, ne pas se penser mais se voir, laisser venir les expériences intérieures et le rythme profond harmonieux du corps. C'est une méthode de *gymnastique de l'esprit appliquée à la concentration*, une passivité concentrative.

Cette méthode est rassurante pour beaucoup car elle donne l'impression de commander le corps par la pensée, ce qui est notre manière d'agir habituelle, elle a l'avantage de pouvoir être appliquée en groupe, et d'être facilement assimilable en donnant de bons résultats. En pratique elle est réservée aux psycho-thérapeutes, dans des formes plus ou moins modifiées.

Personnellement, je l'ai pratiquée en 1960 à la Polyclinique de psychiatrie, je dois avouer qu'elle m'a paru trop auto-suggestive et générale, tous les stades atteints, je m'endormais où je m'ennuyais; peut-être m'était-elle trop facile ayant de par ma formation un entraînement de technique corporelle poussé. Surtout elle ne m'a pas donné l'impression d'améliorer ma conscience corporelle.

JACOBSON en 1920, partit des travaux de FOUILLÉE, un français du 18ème siècle sur les sursauts involontaires chez l'homme et après de nombreuses recherches au myographe estime qu'en l'absence de toute impulsion nerveuse les fibres musculaires sont libres de contraction, leur tonus égale zéro. A ce moment il n'y aurait plus d'activité psychique. Par exemple, lorsque les fibres oculaires ont un tonus zéro il n'y a plus de vision si ce sont les cordes vocales il n'y a plus d'idéation.

Sa technique appelée *relaxation progressive* consiste en des flexions de l'avant bras sur le bras en sentant la contraction puis la noncontraction du biceps. Le mouvement est répété de plus en plus faiblement pour améliorer la sensibilité musculaire il passe ensuite à tous les groupes musculaires du corps, suivant un ordre rigoureux et systématique, dans une technique précise et très codifiée on doit aussi contracter un membre en laissant les autres détendus. L'exercice de contraction n'est qu'un artifice passager; il demande ensuite une détente ressentie directement dans le corps entier.

Une fois ce stade atteint, il passe à la *relaxation différentielle* qui consiste à observer le tonus des muscles nécessaires au soutien et la différence avec ceux qui n'y sont pas nécessaires en des positions quotidiennes et professionnelles. Ce qui permet

d'éliminer les activités parasites. Ensuite un déconditionnement: le patient doit apprendre à sentir les tensions musculaires localisées, lors des troubles affectifs dont il se plaint et s'entraîner à les réduire et si possible à les prévenir. C'est une détente mentale par la maîtrise de la détente musculaire.

Son avantage est la prise de conscience des états toniques, l'éducation des perceptions cinesthésiques un peu négligée par les auteurs venant de l'hypnose. Il a trouvé des corrélations entre les hypertonies localisées et les symptômes cliniques, et le fait de la disparition de l'hypertonie entraîne celle du symptôme. Ex: des hypertonies de la nuque et les céphalées. Des avantages: cette méthode trop passive et ces exercices trop ritualisés et minutieux risquent de devenir une obsession de plus surtout pour les anxieux et perfectomanes qui ont cependant spécialement de détente. Elle n'est pas aussi libre d'élément suggestif JACOBSON le dit. Le Dr. GRANT-LY READ (1947) a utilisé cette méthode dans la préparation à l'accouchement sans douleur. Il l'utilisa en groupe mais JACOBSON préfère l'instruction directe.

C'est la première méthode que j'ai pratiquée et enseignée en 1952 pour la préparation à l'accouchement sans douleur, et je peux vous dire par expérience que si chez le dentiste vous contrôlez la détente des muscles de la nuque et des épaules vous améliorez anxiété et douleur et vous relevez tout dispos de ce fauteuil de torture.

Méthode GERDA ALEXANDER; — l'homme en relation avec son milieu. C'est en 61 que j'ai fait la connaissance de la méthode de Mme Alexander. Elle m'a séduite par la richesse de ses possibilités pédagogiques et thérapeutiques: simple, directe, très logique dans sa technique musculaire, elle me parut plus fouillée et complète que les autres. C'est une thérapeutique contenant une pédagogie exigeant une collaboration active de l'élève, visant à une rééducation profonde, vue sous un angle corporel.

Mme ALEXANDER rythmicienne de l'école Dalstroze, a élaboré sa méthode, qui a eu 30 ans cette année, en cherchant

le mouvement naturel efficace et économique pour ses élèves. La danse utilisant le corps comme moyen d'expression, il est normal que l'on y ressente plus finement nos déficiences corporelles et les gênes qu'elles entraînent.

Cette méthode n'est donc pas basée sur une théorie, mais sur l'observation des problèmes moteurs et statiques et une patiente tentative de les résoudre: car pour un mouvement naturel il faut un corps «en ordre» anatomiquement physiologiquement et donc psychiquement. Ce pourquoi elle insiste sur le développement de l'image corporelle et la conscience de notre état tonique dans nos réactions vis-à-vis du milieu.

Sa technique comporte divers modes de prise de conscience et de thérapeutique que j'énumère les uns après les autres, mais son principe étant d'être toujours adaptée au besoin du patient ceux-ci se complètent et se recouvrent l'un l'autre.

Il n'y a donc pas comme chez SCHULTZ ou JACOBSON un ordre à suivre ce qui diminue le risque d'automatisme et d'auto-suggestion, la rend plus vivante mais plus difficile à codifier.

Dans un cours comme elle donne chaque année à Talloires on commence:

1. Par dessiner ou modeler un être humain. Ceci renseigne remarquablement sur l'état de la conscience corporelle de chacun. C'est un test non un concours artistique. Il est à remarquer que les médecins et thérapeutes ne s'en sortent pas mieux que les autres; car c'est une question de sensation, de perception non de connaissances intellectuelles. Ce test repris en fin de cours montrera les progrès de l'élève.
2. Les positions de contrôle, au nombre d'une douzaine, nous renseignant sur la longueur de nos muscles et la mobilité de nos articulations. Ces positions doivent être prises agréablement et le sont aussi bien par un bûcheron que par des personnes âgées si leur état physique et psychique est vraiment bon.
3. Des exercices de passivité dans le style de JACOBSON, pour affiner le contrôle de nos mouvements donc notre innervation.

4. La prise de conscience des points de toucher de notre corps avec la surface d'appui. C'est une phase concrète qui rassure donne confiance et permet déjà une certaine détente. On s'aperçoit qu'il se crée alors une forme d'échange agréable entre soi et le sol qui a reçu le nom évocateur de «*contact*».

Ce contact est très important dans la pédagogie de la détente, c'est une contribution utile et originale de Mme ALEXANDER; en effet il nous renseigne sur nos réactions vis-à-vis du milieu: le sol les objets les êtres vivants. Il évite que l'expérience de la détente ne tourne à un narcissisme appauvrissant, à une fuite intérieure. Nous utilisons donc un plan dur, le sol le plus souvent avec une bonne couverture car il faut éviter le froid, néfaste aux muscles.

Ce contact peut être employé ensuite entre les deux mains du sujet puis entre deux personnes, d'abord par l'intermédiaire d'un bâton puis main à main, dos à dos, ce qui permet de travailler à plusieurs et la sensation de la chaleur présente de l'autre nous fait mieux sentir notre propre corps et ses réactions.

On emploie divers objets durs tels que balles et bâtons pour obtenir une détente plus précise agissant sur des contractures localisées profondes.

Le contact est associé à la conscience de notre corps dans ce qu'on appelle *l'inventaire*.

5. L'inventaire est l'énoncé des différents segments corporels en relation avec la surface d'appui, soit dans une position de détente en décubitus soit ce qui augmente la variété des «points de contact» dans les positions de contrôle. Ainsi on se rend compte dans diverses situations si un membre en toute ou partie est «retenue» par une crispation, ceci étant objectivé par la sensation de pesanteur sur le sol. Puis l'inventaire conduit à

6. Sensation d'*espace intérieur* du corps. Celle-ci nous renseigne sur nos tensions profondes dont l'état influe nettement notre image corporelle. Une région «sous-tension» ne peut pas être ressentie dans son intégrité d'où les impres-

sions bizarres d'une jambe par exemple plus maigre ou plus courte que l'autre, sans différence réelle. La modification de cette impression pendant le traitement et la sensation de chaleur ressentie montre que cette technique améliore à la fois notre circulation et notre conscience corporelle. Elle est utilisée pour les régions de l'aïne de l'abdomen le torax l'aisselle le cou le visage, sièges de contractures profondes difficilement atteignables autrement.

7. On utilise aussi l'inventaire pour le squelette ce qui se révèle allégeant tonifiant et prépare au mouvement.

Vous voyez que cette méthode est très riche en possibilités éducatives et thérapeutiques. Elle demande un long entraînement du thérapeute; les études durent trois ans à Copenhague, car il est indispensable de l'éprouver soi-même afin de se rendre compte des diverses sensations cinesthésiques qu'elle éveille des difficultés et des réactions qu'elle peut entraîner si elle est mal menée. C'est pour cela que la plus grande prudence est de rigueur, il faut toujours être très attentif aux réactions du patient, parfaitement respectueux de sa personnalité. Une habitude si néfaste soit elle ne doit pas être changée brutalement. En fin de séance ou dès que l'on s'aperçoit d'une réaction trop violente on demande au patient de s'étirer. Cet étirement qui au début est très fruste devient au fur et à mesure du traitement et donc de l'amélioration de la conscience corporelle de plus en plus complet: c'est l'*étirement vital*, c'est-à-dire mouvement naturel libre et harmonieux il entraîne une respiration bien adapté au besoin (on pratique toujours de grands bâillements).

Vous avez remarqué que nous n'avons pas parlé de respiration. En effet: Celle-ci se normalise inconsciemment dès que l'on atteint une détente suffisante. La respiration a une régulation trop subtile pour régler consciemment. Trop respirer perturbe le rythme respiratoire naturel (crise d'hyper oxygénation).

La méthode de Mme ALEXANDER se nomme EUTONIE: équilibre des tensions entre les agonistes et les antagonistes.

Quand cet équilibre est bien contrôlé grâce à une conscience corporelle juste il permet des mouvements libres non entravés par des tensions résiduelles, facilités par le sens de l'*orientation* obtenu en laissant le mouvement se dessiner dans l'espace et par l'utilisation du contact au sol dans le mouvement de *repousser* qui donne la force.

Pendant l'action il faudrait toujours sentir:

1. La direction de la force dans l'objet
2. L'axe du contact dans l'appui fixe du corps
3. La localisation de la résultante des deux forces dans le corps ceci donne un mouvement global où chaque muscle travaille spontanément dans le tonus nécessaire à l'action: c'est le mouvement eutonique.

Mme ALEXANDER écrit: EUTONIE signifie

1. *Une innervation particulière des muscles agonistes et des antagonistes* en vue d'obtenir un maximum de forces avec un minimum d'énergie. La différence entre une innervation eutonique et une innervation en gymnastique ordinaire peut se constater nettement à l'aide du myographe.
2. *Une innervation consciente du système neurovégétatif* qui peut être employé dans tous les travaux de la vie quotidienne, améliore la circulation, libère la respiration inconsciente et prévent le surmenage.
3. *Une innervation consciente du système gamma* pour régulariser le tonus musculaire à tous les degrés, de la pesanteur à la légèreté, au repos et en mouvement. Cette maîtrise du système gamma conduit en même temps à un équilibre mental.

Le MOUVEMENT EUTONIQUE comprend ces trois genres d'innervation et exprime ainsi véritablement la présence et l'unité de la personnalité humaine.

Cette méthode est utilisée avec succès au Danemark dans la rééducation des troubles fonctionnels, neuro-moteurs et neuro-

végétatifs les troubles statiques et les séquelles post-traumatiques et de polio. Ce n'est pas une panacée mais elle améliore beaucoup de cas puisque agissant sur toute notre personnalité elle nous aide à assumer nos handicaps et à modifier notre attitude vis-à-vis de la douleur physique souvent aggravée par nos tensions et craintes. Bien appliquée elle améliore à la fois la conscience corporelle et le contact avec les objets ou personnes environnantes donnant une sensation de sécurité intérieure qui amène une plus grande confiance vis-à-vis de l'extérieur. C'est la première méthode dynamique.

De tout ceci qu'elle sera l'application en physiothérapie. C'est d'abord une approche différente du patient considéré non comme un corps à masser et mobilisé contre son gré mais comme un individu complet avec ses problèmes physiques ou psychiques et leur interdépendance, READ mentionnait déjà la triade peur — tension — douleur et c'est le cercle vicieux dans lequel se débattent les patients que l'on nous envoie en rééducation. *Donc ne jamais faire mal* pour ne pas susciter des réactions de défense qui augmentent le tonus donc la raideur et vont à l'encontre de nos efforts. Il faut aider nos patients à refaire connaissance sur un plan de confiance et sans appréhension avec un corps dont ils ont l'impression qu'il les a trahis alors que c'est eux qui par une mauvaise utilisation en ont abusé.

Ainsi on ne les forcera pas à obtenir un résultat le plus rapidement possible, mais par la détente et la prise de conscience du schéma corporel on leur fera mieux sentir la raison de leurs difficultés et on les aidera à les résoudre plus efficacement. Les mouvements ne seront pas répétés automatiquement mais seront fait lentement bien sentis ce qui restructure l'image corporelle et améliore beaucoup l'innervation pour la même raison ne pas demander un effort supérieur aux possibilité du patient mais toujours rester en deçà de leurs limites. Ceci donne confiance et permet un travail plus juste amenant à la rapidité sans fatigue. La fatigue provoque des courbatures signe de mouvements faits sur un mauvais rythme c'est-à-dire inadaptés à l'élasticité des muscles. Dans les contractures ne pas

masser mais utiliser les mouvements passifs aussi prudents que nécessaires et la sensation rassurante de la surface d'appui.

Dans les problèmes de statique rechercher les rétractions musculaires et les réduire avant de tonifier les muscles dits faibles. D'ailleurs dès que ceux-ci retrouveront leur liberté d'action grâce à l'allongement de leurs antagonistes ils retravailleront normalement sans fatigue. Ex.: Allonger des pectoraux avant de fortifier les dorsaux, le résultat est plus rapide et plus durable.

La respiration n'est pas commandée mais libérée afin de suivre les besoins créés par les mouvements, donc pas d'esouflement. On devrait pouvoir faire sa gymnastique en chantant. Mme ALEXANDER nous fait bourdonner telles de diligentes abeilles pour contrôler la liberté de notre respiration donc de notre diaphragme et de nos muscles abdominaux car pour elle comme pour le prof. KOHLRAUSCH c'est surtout les psoas iliaque qui aide à contrôler la statique.

Dans certaines affections telles que le syndrome épaule-main, la périarthrite de l'épaule où le massage est contre-indiqué la détente permet une thérapeutique très efficace.

Et pour le thérapeute? Toutes ces méthodes demandent, vous l'avez remarqué, à être ressentie personnellement. C'est

pour nous, travailleurs manuels et corporels d'un grand enrichissement que d'acquérir une maîtrise psycho-tonique et surtout une conscience corporelle juste puisque c'est le domaine de notre activité. Le principe de dessiner et surtout de modeler non seulement un corps humain mais aussi membres et surtout articulations nous donne une sensation réelle puisqu'en trois dimensions que les planches anatomiques. Notre métier n'est-il pas une forme de «modelage sur le vif». Et puis refaire apprend plus que défaire. Nos techniques de rééducation ne peuvent qu'en être améliorées.

Voici donc que grâce aux méthodes de détente nous avons la possibilité si nous le voulons de soigner un être humain dans toute sa complexité psychosomatique (cas psychiques graves exclus). Travail pour lequel nos mains sensibilisées par un long contact avec les manifestations physiques de la souffrance et notre connaissance de la physiologie des mouvements peuvent si nous les employons avec art et prudence nous être d'une grande utilité.

La rééducation devient une collaboration entre le thérapeute et le patient celui-ci aidera d'abord autant que nécessaire puis insistera sur un travail de plus en plus personnel afin que le patient conquiert une autonomie qui lui permette de repartir sur son propre chemin d'un pas «relax» et eutonique.

CALORIGENE Rheuma-Salbe

wirkt 4-fach

- durch sogenannte «Ableitung» auf die Haut
- durch Einwirkung von der Haut aus auf die tiefer gelegenen Krankheitsherde
- durch Einwirkung über die Blutbahn
- durch Einwirkung über die Luftwege

In Tuben zu 40 g und Töpfen zu 250, 500, 1000 g

Internationale Verbandstoff-Fabrik Schaffhausen

wizard

Fusstützen
Krampfader-
strümpfe
Sportbandagen
Gesundheits-
schuhe

GROB + TREFNY Orthopädie

Limmatquai 82/I. Tel 32 02 90
8001 Zürich

Zur
Weiterbildung
im Beruf

stehen allen Mitgliedern die Fachbibliothek des Schweiz. Berufsverbandes offen. Benützen auch Sie diese wertvolle Gelegenheit.

Die neuen aktuellen Bücher sind dazu da, dass sie gelesen werden und zur Fortbildung dienen.

Bücherverzeichnisse sind erhältlich bei:

Martin Hufenus, Binzmühlestrasse 85
Zürich 50, Telefon 46 66 08



Baden im duftenden WOLO-Heublumen-Extrakt heisst, das Angenehme mit dem gesundheitlich Nützlichen verbinden. Wegen seiner kräftigenden und vorbeugenden Wirkung, wird er von Gesunden und Kranken geschätzt. Versuchen auch Sie einmal den herrlichen, naturreinen

**Wolo
Heublumen - Extrakt**

WOLO AG 8050 ZÜRICH

Fräulein
Anna Wöelfle
Kornhausstr. 50

AZ
8800 THALWIL

8006 Zürich

Medizinische Bädereinrichtungen

Apparatebau
KARL SCHREINER
Freiburg i. Br.
Schreiberstr. 8

Unverbindliche Planung
und Beratung

»KOMBINA 61 H«
Kombinationsanlage

Redaktion: Für den deutschen Teil: Oskar Bosshard, Tödistr. 53, Thalwil
Für den französischen Teil: A. Ruperti, Avenue Druey 15, Lausanne
Administration und Expedition: Schweiz. Masseurverband Thalwil
Inseratenteil: Buchdruckerei W. Plüss, Köchlistr. 15, 8004 Zürich
Erscheint 2-monatlich