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: - (1969)

Heft: 227

Artikel: Relaxation et conscience corporelle

Autor: Rivage, M. de

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-929812

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: 31.07.2025

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

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 physiothérapiques 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 particuliérement 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 specialement 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.