

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: 29 (1993)

Heft: 5

Artikel: Rééduquer avec des yeux d'artiste

Autor: Westphal, Geneviève

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-930323>

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: 13.04.2026

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

INTERNATIONAL

«J'espère bien qu'un jour, bien que je pense ne plus être là pour le voir, tous les physiothérapeutes pourront bénéficier de la connaissance de la forme et du design et auront les compétences pour approcher le problème de la rééducation avec des yeux d'artiste».

(Margaret Morris)

Rééduquer avec des yeux

d'artiste

La méthode Margaret Morris

Margaret Morris (1891-1980), danseuse et physiothérapeute de nationalité anglaise, a créé une méthode de mouvements en combinant leurs valeurs médicales et esthétiques et en approchant la question de l'éducation du corps avec des yeux d'artiste.

Ses principes fondamentaux reposent sur des bases communes à toutes les nationalités et tous les âges: l'anatomie humaine.

Dès 1925, son argumentation séduit le corps médical qui reconnaît dans cette méthode l'importance accordée à la respiration qui fait partie de tous les exercices, à la position correcte avant et pendant les exercices ainsi qu'au travail d'opposition.

En 1926, appelée à Leysin par le Docteur Rollier, médecin-chef, Margaret Morris parfait ses exercices de thérapie à l'intention des patients relevant de la médecine pulmonaire et osseuse. Pendant

plus de quinze ans, ses exercices feront le bonheur des 3000 patients que comptaient à l'époque les cliniques de Leysin.

La Méthode Margaret Morris (MMM) consiste non seulement en un ensemble d'exercices pour le corps tout entier mais également en l'apprentissage de l'appréciation des formes, des lignes, des couleurs et des sons.

Exercice pour le corps tout entier

Tous les exercices se présentent sous la forme d'enchaînements de mouvements qui poursuivent un but physiologique chaque fois clairement précisé. Ils s'apprennent en commençant en général par le côté droit, puis se répètent par la gauche. Leur choix évolue du plus facile au plus difficile en repartant chaque fois d'une base acquise. La pro-

gression tient compte de la notion de pesanteur. Trois caractéristiques principales se dégagent:

Les positions grecques

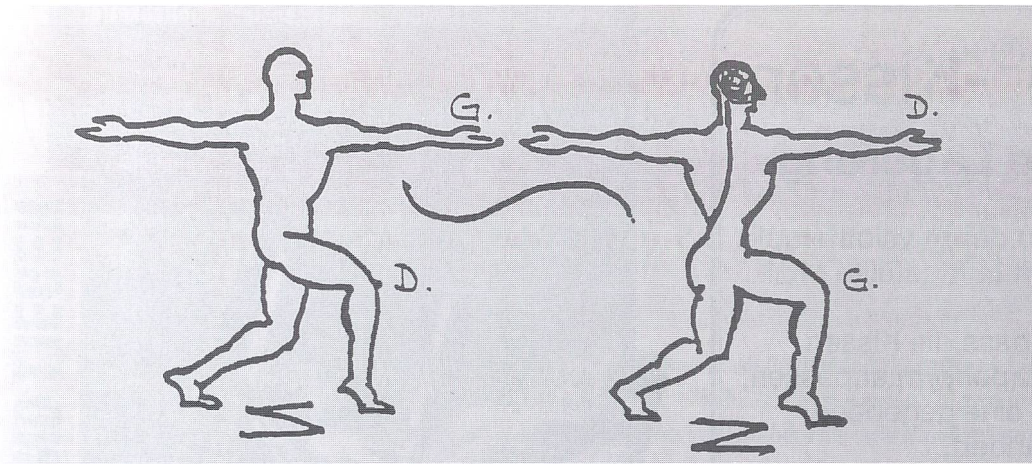
Clef de voûte du système: les positions grecques sont un parfait exemple de la loi de l'opposition des mouvements. Empruntées aux dessins des vases grecs, ces positions reprennent des mouvements naturels de la vie quotidienne en les accentuant et en les amplifiant. Ces positions qui fortifient le corps tout entier mettent en valeur particulièrement le travail d'équilibre, de flexion des genoux ainsi que celui des muscles rotateurs du tronc. Leur pratique régulière conduit à une démarche aisée, à une station debout correcte.

Avec des personnes âgées ou handicapées, il est possible d'adapter les positions grecques à leurs conditions physiques et

mentales, en position assise sur une chaise ou debout les deux pieds à plat; si l'équilibre est supprimé la fixation du bassin permet l'excellent travail de la rotation du thorax.

La respiration

Notre vie commence et finit avec la respiration. Aussi longtemps qu'il y a respiration, il y a vie. Le but des exercices respiratoires est de remplir et vider les poumons aussi complètement que possible. Une bonne oxygénation est essentielle à la santé et tout particulièrement aux personnes qui mènent une vie sédentaire. Pratiquée régulièrement elle est une prévention aux maladies telles que rhumes, toux, grippe... La respiration est une partie essentielle si ce n'est la plus importante de la méthode et la position correcte est indissociable de la respiration.



La première position grecque

Mesure à 6 temps avec un tambourin – respiration profonde: inspiration par le nez pendant 3 temps, expiration par la bouche pendant 3 temps – position de départ: normale.

Mesure I

Temps 1

Avancer le pied droit, le poids du corps également réparti sur les deux pointes de pied. La jambe avant et la cuisse arrière sont parallèles et perpendiculaires au sol. Les deux bras s'ouvrent énergiquement horizontalement à la hauteur des épaules, le bras gauche en avant, le bras droit en arrière, paumes ouvertes vers l'extérieur. Le bassin et la tête regardent en avant.

Temps 2 et 3

Tenir la position.

Temps 4

Expirer sur 3 temps en contractant la paroi abdominale qui entraîne la bascule du bassin.

Temps 5 et 6

Tenir la position.

Mesure II

Répéter cet exercice en avançant le pied gauche et le bras droit.

Remarques:

La transition est un mouvement rapide et relâché qui se place sur le demi-temps entre le 6^e temps de la mesure I et le 1^{er} temps de la mesure II.

INTERNATIONAL

l'inspiration, l'ouverture de la cage thoracique se fait selon les trois diamètres latéral, antéro-postérieur et longitudinal. La position des bras à trois niveaux différents amplifie le travail thoracique. A l'expiration, le muscle transverse imprime la bascule du bassin. Autre principe d'anatomie particulièrement évident: l'inspiration, phénomène actif, se traduit par des positions des bras fermes et précises; l'expiration, phénomène passif dû à l'élasticité des poumons, se traduit par des mouvements plus détendus.

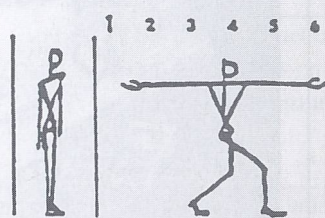
La respiration alternée des poumons se combinant avec le transfer du poids du corps permet de travailler un poumon l'un après l'autre – ou un côté spécialement si l'on est en face d'un opéré ou d'une scoliose par exemple.

La manière de respirer est la même pour tous les exercices: inspiration par le nez en commençant par remplir la base des poumons; expiration par la bouche en contractant les muscles abdominaux et principalement le muscle transverse. La respiration s'adapte au genre et à la vitesse du mouvement.

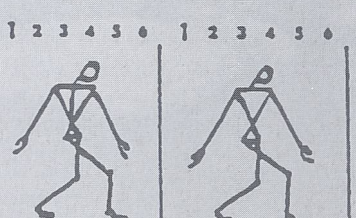
- Une respiration profonde se rencontre dans les exercices calmes qui permettent de suivre la capacité respiratoire de chacun.
- Une respiration synchronisée se rencontre dans les exercices de course et de sautillés.
- Une respiration expiratoire se rencontre dans les exercices de forte torsion ou flexion.

Dans la respiration progressive, Margaret Morris reprend exactement les principes d'anatomie. A

Première position grecque



Deuxième position grecque



La deuxième position grecque

Mesure à 6 temps avec un tambourin – respiration profonde – position de départ: normale.

Mesure I

Les mouvements des pieds, des jambes et de la torsion du tronc sont exactement les mêmes. Les bras se relâchent puis se tendent vers le bas comme un «A», mains également éloignées de chaque côté du corps, paumes ouvertes vers l'extérieur. La nuque est tendue, la tête inclinée avec le menton

au-dessus de l'épaule. Inspiration sur 3 temps. Expiration sur 3 temps avec bascule du bassin.

Mesure II

Répéter l'exercice en avançant le pied gauche et le bras droit.

Remarques:

Pendant la transition sur le demi-temps, les bras se relâchent, les mains remontent au niveau des épaules et se retendent. La tête se redresse.

CorpoMed®-Kissen für eine bessere Lagerung

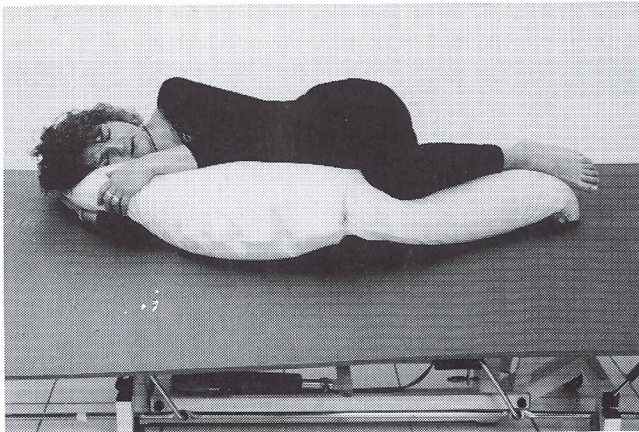
- vielseitig verwendbar in der Physiotherapie
- einzigartige Füllung: mit Luft gefüllte Mini-Kügelchen
- diese Füllung bewirkt, dass die Kissen sich einerseits jeder Körperform anpassen, dass sich andererseits eine gegebene Form nicht ungewollt ändert.



Die Schnecke: zur Entlastung der Lendenwirbelsäule



Zur Entlastung des Nacken- und Schultergürtels



Seitenlage ohne Rotation in der Wirbelsäule

Senden Sie mir bitte:

- Prospekte
 Preise, Konditionen

Stempel:

BERRO AG

Postfach, 4414 Füllinsdorf, Telefon 061 - 901 88 44

7-G

Swecco – die Liege der unbegrenzten Möglichkeiten

Entspannung und Hochgenuss in jeder Lage erleben Sie mit der Swecco-Liege. Vom Schweden Lennart Ahlberg entworfen, überzeugt sie durch ihre klare, sachliche Form, die sich harmonisch jedem Einrichtungsstil anpasst. Mit der Swecco-Liege kann man sich nicht nur erholen, sondern auch aktiv trainieren: Einfach umdrehen und schon können Sie gezielt Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur stärken.

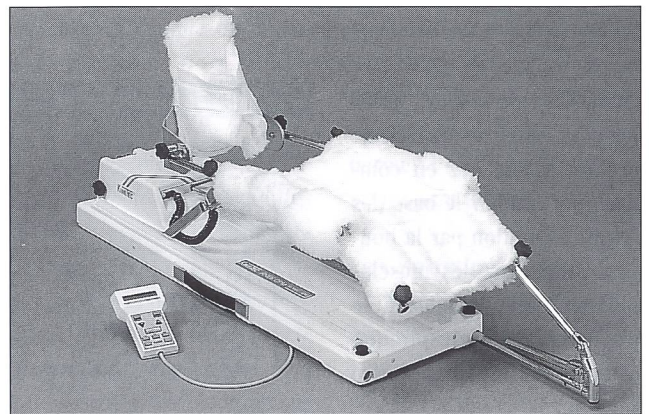


Fordern Sie den Swecco-Prospekt an.

VOGEL *Das rücken-
freundliche
Versandhaus*

Schwimmbadstr. 43 - 5430 Wettingen
Telefon 056 26 11 30 - Telefax 056 27 23 83

GESUND SITZEN UND LIEGEN

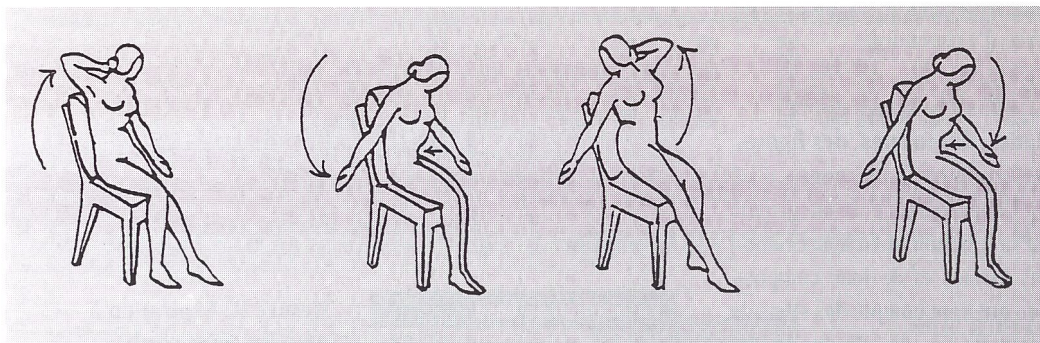


Neu von **K** KINETEC:

Das **anatomische** Knie-CPM-System

Medizin-Technik Konrad Lüdi AG

Berthastrasse 6
Postfach
CH-4502 Solothurn
Tel. 065-22 17 30
Fax 065-22 27 30



Respiration alternée des poumons

Deux variantes possibles: en position assise ou en position debout.

Description de la respiration alternée en position assise:

Mesure à 4 temps – respiration profonde – position de départ assise sur une chaise.

Mesure I: Inspiration 4 temps

Temps 1 à 4

Abduction du bras droit, étirement du côté droit du thorax, flexion du coude, la main droite

vient dans la nuque. Abduction du bras gauche à la hauteur de la hanche. En même temps, mettre le poids du corps sur la tubérosité ischiatique droite et tendre la jambe gauche.

Mesure II: Expiration 4 temps

Temps 1

Pronation des avant-bras.

Temps 2 à 4

Fléchir doucement les coudes, bras et mains relâchés sur les côtés. Revenir à la position de départ.

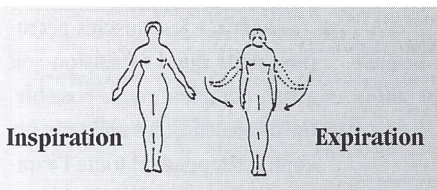
Répéter en inversant bras et jambe.

INTERNATIONAL

La mobilité de la colonne vertébrale

Après la respiration, les positions grecques et le travail d'opposition, la troisième caractéristique porte sur la mobilité de la colonne. En anatomie, la colonne se limite à quatre mouvements: la flexion, l'extension, la rotation et l'inclinaison latérale. Margaret Morris a clairement défini un cinquième mouvement obtenu par le déplacement latéral du bassin alors que le thorax est fixé – ou le déplacement du thorax alors que le bassin est fixé.

Un «exercice pour le corps tout entier» en thérapie s'accompagne de la redécouverte de son



Respiration progressive

Trois variantes possibles: en position couchée, assise ou debout.

Mesure à 4 temps – respiration profonde – position de départ: normale.

1^{re} partie

Mesure I: Inspiration 4 temps

Temps 1 à 4

Ouvrir les deux bras sur le côté au niveau des hanches, paumes des mains vers l'avant, doigts tendus, nuque étirée, tête droite. Cette position finale est atteinte au quatrième temps.

Mesure II: Expiration 4 temps

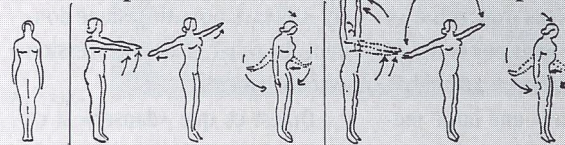
Pronation des avant-bras, fléchir légèrement les coudes et relâcher lentement les bras jusqu'à la position de départ. Les coudes touchent le corps avant les mains. Fléchir la nuque, incliner la tête, basculer la région lombaire en arrière.

Répéter exactement cette partie.

Position de départ

2^e partie

3^e partie



2^e partie

Mesure I: Inspiration 4 temps

Temps 1 et 2

Élévation antérieure des bras jusqu'au niveau des épaules en maintenant l'écartement des épaules, paumes des mains face à face, doigts tendus.

Temps 3 et 4

Abduction des bras toujours au niveau des épaules, position atteinte au quatrième temps.

Mesure II: Expiration 4 temps

Temps 1

Pronation des avant-bras.

Temps 2 à 4

Fléchir légèrement les coudes, relâcher les bras jusqu'à la position de départ, les coudes touchent le corps avant les mains. Fléchir la nuque, incliner la tête.

Répéter exactement cette partie.

3^e partie

Mesure I: Inspiration 4 temps

Temps 1 et 2

Élévation antérieure des deux bras jusqu'au-dessus de la tête, épaules bien écartées, paumes des mains face à face, doigts tendus, nuque en extension, tête en arrière. Cette position est atteinte au deuxième temps.

Temps 3 et 4

Baisser les bras sur le côté jusqu'à la hauteur des épaules, garder la pleine expansion du thorax, paumes des mains tournées vers le haut, tête droite, menton rentré.

Mesure II: Expiration 4 temps

Temps 1

Pronation des avant-bras.

Temps 2 à 4

Fléchir légèrement les coudes, relâcher graduellement les bras jusqu'à la position de départ, nuque fléchie, tête inclinée.

Répéter exactement cette partie.

INTERNATIONAL

schéma corporel. Malgré un handicap, une paralysie, une amputation, la personne réalise qu'elle peut aussi comme tout-un-chacun avoir de beaux gestes, une nuque dégagée, un regard expressif! Elle prend conscience, non pas de ce qui lui manque, mais de ce qu'elle peut faire! Et cela représente un atout majeur sur le chemin de la rééducation et de l'équilibre psychologique personnel.

L'appartenance à un groupe librement choisi développe le goût de l'effort, le sens éducatif du mouvement. La rencontre avec les autres, le regard des autres entre dans son quotidien et favorise son insertion (ou réinsertion) sociale. La personne est reconnue dans son entité et de ce bien-être intérieur naîtra la qualité du mouvement. La méthode fait appel dans une large mesure à la concentration, à la coordination, à la mémoire: ces facultés mentales constamment sollicitées mobilisent l'esprit et jouent un facteur déterminant sur le psychisme.

Une technique aussi élaborée soit-elle devient vite fastidieuse si elle ne débouche pas sur la créativité. Avec des personnes atteintes dans leur santé, la liberté d'expression est souvent vécue comme un moment d'évasion où le rêve rejoint la réalité. Ces petites victoires sur soi-même grandissent l'individu. Elles sont autant d'encouragement pour l'avenir. Plus un patient sent ce

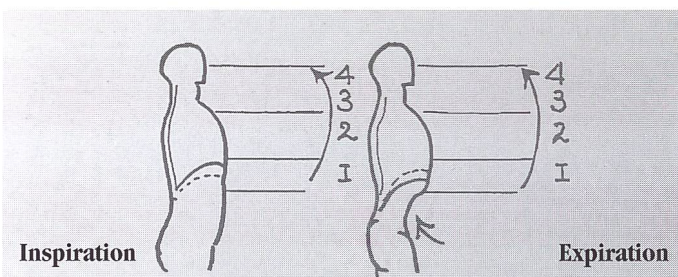
que l'on attend de lui, plus il s'efforce d'y répondre.

«...mais également appréciation des formes, des lignes, des couleurs et des sons»

L'appartenance à un groupe est une condition d'appréciation des formes et de leur composition qui tient compte des effets de contraste et de similitude, de symétrie ou d'asymétrie. L'harmonie des lignes, si elle dépend en grande partie de la qualité d'expression, se recherche et s'analyse au moment de la création. Elle doit ensuite être présente et constante tout au long de l'exécution de l'exercice. Chaque enchaînement de mouvements s'accompagne d'une musique spécialement choisie par Margaret Morris en fonction de l'exécution souhaitée: fort, énergique, doux, détendu... Le support musical présente le grand avantage de permettre la répétition et l'amélioration sans jamais se lasser. Les variations de rythme donnent du relief et de l'expression au mouvement.

Qu'est-ce que «danser» si ce n'est se mouvoir en harmonie avec un rythme ou une musique? Ainsi toute personne même assise dans un fauteuil roulant, même couchée dans un lit peut danser sa vie!

Lorsqu'apparaît sur les visages l'expression de la joie du mouvement, de la joie de vivre, nul ne peut y être sensible! Etant moi-même physiothérapeute et enseignant la méthode Margaret Morris depuis plus de quinze ans, je suis convaincue que l'aspect esthétique du mouvement est un facteur fondamental à prendre en considération dans la conduite d'une rééducation.



Respiration de base

Cette respiration de base s'exerce en position dorsale les genoux fléchis, assise ou debout.

Mesure à 4 temps – respiration aussi profonde que possible – position de départ: normale.

Mesure I: Inspiration 4 temps par le nez

Temps 1

Élargir latéralement les côtes inférieures, remplir la base des poumons.

Temps 2

Continuer à élargir la base des poumons, remplir le milieu des poumons.

Temps 3

Élargir les côtes supérieures.

Temps 4

Continuer l'inspiration, ouvrir les voies nasales, essayer de faire entrer de l'air dans les sinus crâniens. Mouvement doux et continu sur 4 temps.

Mesure II: Expiration à 4 temps, faire sortir doucement, avec un léger bruit, l'air par la bouche.

Temps 1

Contracter la paroi abdominale inférieure, au-dessous du diaphragme, essayer de remonter l'abdomen sous le diaphragme tout en gardant les côtés en expansion.

Temps 2

Continuer la contraction abdominale.

Temps 3

Relâcher les muscles intercostaux.

Temps 4

Relâcher les muscles pectoraux pour que l'expansion soit aussi complète que possible. Garder les muscles abdominaux contractés pendant toute l'expiration, mais les relâcher complètement lorsque l'inspiration commence.

Remarques:

La position «assis en tailleur» ou «jambes croisées étendues» aide à corriger le «dos creux».

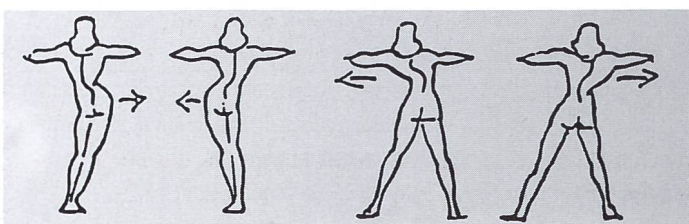
C'est un «plus» qui apporte une nouvelle dimension dans la pratique de la physiothérapie mais également dans la relation humaine.

Si «réduquer avec des yeux d'artiste» vous fait envie, si vous souhaitez être informés des

cours de formation, des activités de l'Association Suisse Méthode Margaret Morris, des cours existants dans votre région, ou si vous souhaitez voir une démonstration des exercices de cette méthode, prenez contact avec l'auteur qui se fera un plaisir de vous répondre.

Une heureuse collaboration entre physiothérapeutes et enseignants MMM serait une perspective réjouissante pour tous et spécialement pour les principaux bénéficiaires: vos patients et nos élèves.

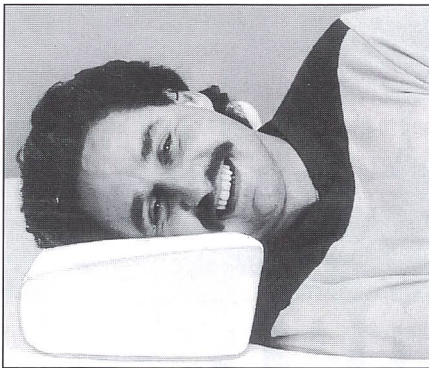
De nombreux exercices qui mettent en valeur ce travail différencié du bassin et du thorax sont une excellente prévention à tout problème lombaire et dorsal.



witchi kissen

seit über 25 Jahren führend
in orthopädischen Lagerungskissen von Kopf bis Fuss!

witchi kissen bei Kopfschmerzen und Migräne



Ärztlich empfohlen

Stützt in der Rückenlage wohltuend Ihren Nacken und entlastet in der Seitenlage perfekt Ihre Schultern. Dadurch wird die Wirbelsäule leicht gestreckt und Verkrampfungen im Nacken-Schulter-Bereich hilfreich entgegengewirkt.

Das Wahrzeichen der Witschi-Kissen sind die bequemen Ohrenmulden in der Seitenlage.

Für alle Gesundheitsbewussten:
das Kopfkissen nach Mass



Kissen Nr. 0 Kinder 1-6 Jahre
Kissen Nr. 1 Gr. 32-36
Kissen Nr. 2 Gr. 38-44
Kissen Nr. 3 Gr. 46-52
Kissen Nr. 3A Gr. 54-56
Kissen Nr. 4 ab Gr. 58

- witchi kissen Nr. 0 (Kindermodell bis ca. 6jährig)
- witchi kissen Nr. 1 (Kleidergrösse 32-36)
- witchi kissen Nr. 2 (Kleidergrösse 38-44)
- witchi kissen Nr. 3 (Kleidergrösse 46-52)
- witchi kissen Nr. 3A (Kleidergrösse 54-56)
- witchi kissen Nr. 4 (Kleidergrösse ab 58)

inkl. Bezug
weiss, natur, schoko, gelb
grau, beige, mint, blau, rosa
pink, lila, cognac, lindgrün
dunkelgrün

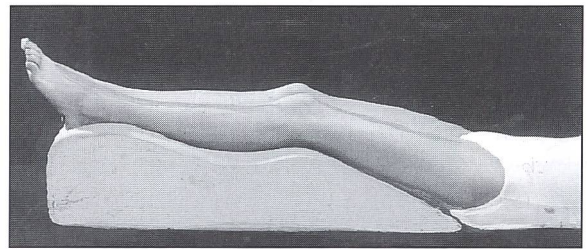
VK-Preise	Fr. 88.-
	Fr. 97.-
	Fr. 105.-
	Fr. 115.-
	Fr. 122.-
	Fr. 134.-

Die perfekte Entlastung für Beine und Rücken

witchi-Uenenkissen »KAMEL«

Hilfreich bei:

- venösen Beschwerden
- Krampfadern
- Beinkribbeln
- Wadenkrämpfen
- Steh- und Sitzberufen
- Beinschwere
- Stauungen
- Hohlkreuz
- Schwangerschaft
- Übergewicht



Uenenkissen »KAMEL« Mod. A (bis Körperlänge ca. 1,65m)
ist nur erhältlich in den Farben: Weiss, Natur, Cognac, Gelb, Rosa, Schoko, Blau, Mint

Fr. 178.-

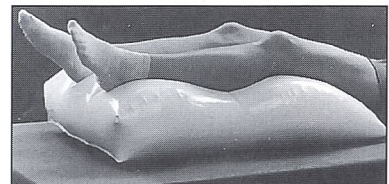
Uenenkissen »KAMEL« Mod. B (ab Körperlänge ca. 1,66m)
ist nur erhältlich in den Farben: Weiss, Natur, Cognac, Gelb, Rosa, Schoko, Blau, Mint

Fr. 199.-

mini witchi für die Reise, aufblasbare Kopf- und Beinhochlagerungskissen



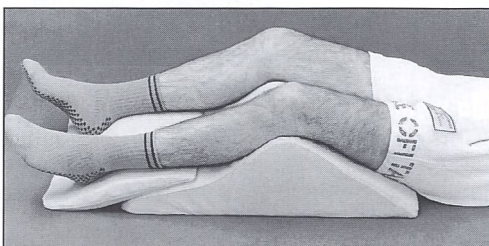
- Ferien
- Reisen
- Freizeit
- Camping
- Strand
- Sauna
- etc...



mini witchi small Fr. 59.-
mini witchi medium Fr. 65.-
mini witchi large Fr. 69.-

mini witchi Mod. A (Körperlänge ca. bis 159cm) Fr. 89.-
mini witchi Mod. B (Körperlänge ca. ab 160cm) Fr. 94.-
mini witchi Mod. C (Körperlänge ca. ab 170cm) Fr. 99.-

witchi knie



hilfreich bei:

- Sportverletzungen
- Meniskus
- Kniegelenkschmerzen
- Rückenbeschwerden

single Grösse S bei Körperlänge ca. 1,64m, 25cm breit Fr. 159.-
single Grösse M ab Körperlänge ca. 1,65m, 25cm breit Fr. 169.-
single Grösse L von Körperlänge 1,80m-2,05m, 25cm breit Fr. 179.-
double Grösse S bei Körperlänge ca. 1,64m, 50cm breit Fr. 198.-
double Grösse M ab Körperlänge ca. 1,65m, 50cm breit Fr. 215.-
double Grösse L von Körperlänge 1,80m-2,05m, 50cm breit Fr. 230.-

witchi-Mutterschaftskissen



Das zärtliche Kissen für »zwei«
Ideal ab 6. Schwangerschaftsmonat!
Für nur Fr. 49.-

Verlangen Sie unseren ausführlichen Prospekt!

Hersteller: witchi kissen ag, Ziegeleistrasse 15, CH-8426 Lufingen-Kloten, Telefon 01-813 47 88