

Le mouvement thérapeutique

Le mouvement, élément animateur, a pour fonction essentielle d'exprimer la vie, dans le concret comme dans le plus subtil. Il établit le principe essentiel de l'existence qui est la communication, à la fois dans le rapport entre l'homme et son environnement, disons *biao li*, comme avec son propre extérieur intérieur que l'on nomme *nei wei*.

Nous sommes dans une dynamique de corporéité au milieu du « ciel terre », soit l'ensemble de la relation spatiale, lieu de son évolution indispensable à sa constante recréation, pensons à l'apport en énergie *jing*, dont son enrichissement est dépendant de cette relation.

Notre organisation nous impose la relation au principe ternaire. Trois est le nombre des souffles qui se meuvent en nous pour permettre une liberté de manœuvre en agissant dans les trois plans de l'espace. Cet espace qui est anthropomorphique de notre structure, qui nous mène à l'accomplissement par trois, avec ce vide médian si bien représenté par l'organisation physiologique de notre système articulaire.

Rappelons ici le 12 pour exprimer la régulation des mouvements de notre territoire corporel.

Toutes les grandes fonctions relèvent obligatoirement de cette conception, qu'elles soient énergétiques, circulatoires, respiratoires, digestives, éliminatoires, neurologiques ou encore mentales.

Rien dans l'organisation de vie ne peut être fonctionnel sans cette répartition spatiale, cela confère au mouvement un pouvoir qui peut être à la fois diagnostic et thérapeutique puisqu'il est intimement sous la coupe du principe vital de communication, comme de régénération.

Partant du principe qu'il n'y a pas de pathologie sans rupture de communication, on comprend pourquoi le geste étudié peut aussi faire partie de l'arsenal des moyens à mettre en application, cela, les masseurs le vivent chaque jour.

Deux aspects relatifs à la mobilité doivent être spécifiés. Nous noterons d'abord l'acte d'échange à l'intérieur de l'homme qu'il faut rétablir, il se réalise le plus souvent par massage, manipulation, étirements, associés ou non à la respiration, pour libérer les couches anatomiques. Pour complément, nous faisons quelques points spécifiques au problème posé, tel l'entretien des circuits énergétiques et vasculaires, leurs liaisons et leurs systèmes de relation à une fonction particulière. En général, le traitement est soutenu par des actes auto thérapeutiques et par l'apprentissage d'un mouvement spécifique à la situation pathologique, le malade initié à ce geste est invité à l'intégrer à son hygiène de vie.

Nous ne pouvons négliger le fait que nous avons affaire à des malades et qu'on ne peut avoir comme enseignement toute une gymnastique plus ou moins compliquée, qui demande un apprentissage long et difficile. Cela nous amène à une ligne de conduite qui demande d'éduquer le patient à un geste précis, quitte à le modifier progressivement pour arriver à une liberté gestuelle complète.

A ce stade, le conseil que l'on peut alors prodiguer est de l'inviter à une activité qui lui soit agréable, peu importe son choix. Il est indispensable que le mouvement, en dehors de la nécessité médicale, soit associé au plaisir, qui est le gage de sa poursuite.

Dans nos principes, nous considérons le mouvement comme l'arme thérapeutique par excellence en cas de blocage, récurrence, ou restriction à la liberté du corps. La difficulté est de répondre au problème de santé, sans aggravation du mal et surtout en sachant contrôler la douleur, soit savoir rester dans les limites physiologiques du sujet.

Nous connaissons tous l'importance des rythmes d'exécution. En la circonstance, le rejet des mouvements répétitifs est pour nous la règle. L'intérêt que l'on doit donner au geste répété est de le réaliser espacé de temps d'arrêt, il est évident ici que l'entraînement va jouer son rôle. Il faut donc savoir adapter le temps de la réalisation en fonction des capacités du patient et de la pathologie.

Retenons pour principe qu'on ne peut faire d'une technique une médecine et que le mouvement est à considérer comme un complément à une thérapeutique. C'est le cas de l'ostéopathie par exemple, pour situer un geste très actuel.

C'est la raison de nos applications en la matière où nous avons, par la M.T. C., une action médicale qui sera ensuite suivie par une mobilisation, cela qui lui confèrera une qualité où noblesse, précision, non douleur et résultat seront de notre rapport. En la circonstance, le mouvement se construit sur une organisation physiologique et neurologique par le jeu des agonistes et des antagonistes, exécuté

volontairement par le sujet, le thérapeute organisant son geste à partir de l'analyse du mouvement et dans le respect de l'organisation énergétique.

Nous connaissons ce jeu musculaire des fléchisseurs considérés comme étant liés à la dépendance et des extenseurs à l'indépendance. Cette référence occidentale nous incite systématiquement à faire le rapprochement avec le *yin* et le *yang* de notre culture traditionnelle.

Les étirements sont dans le principe du mouvement, c'est par l'extension de mes doigts que je vais pouvoir prendre, c'est par l'extension de ma jambe que j'avance, quand bien même il y aurait des restrictions aussi importantes soient elles.

L'ensemble de cette réflexion a pour but de permettre une plus grande et libre relation avec le monde extérieur, relation assurant l'épanouissement de la vie.

Retrouver le libre mouvement est nécessaire au gain comme au maintien d'une force musculaire qui ne peut se déployer que par cette liberté.

C'est par l'action, par son jeu énergétique, sa distribution, qu'on aide l'être à se réaliser pleinement, surtout si elle peut être complétée par une prise de conscience de l'orientation du « vouloir », on remplit alors la condition pour que le sujet colore sa vie interne, l'exprime avec le jeu des sentiments et des émotions.

Alors là, le geste est juste, beau et, comme lui, la vie se déroule.



Gérard Archange

Kinésithérapeute

Président de l'Association Française de Massage Chinois (A.F.M.C.)

3 Bd Gouvion Saint Cyr

75 017 Paris

Présentation de quelques mouvements au cours de l'atelier de pratique :

- 1) Les règles qui favorisent la relation mouvement et énergie.
- 2) Un mouvement général qui associe équilibre, verticalité, en relation importante à la respiration. Cela favorise notre rapport au « ciel terre », permet une meilleur acquisition de *jing qi*, harmonise la respiration dans sa fonction de mobilisation énergétique et sanguine.
- 3) Quelques mouvements spécifiques à certaines pathologies, (blocage vertébral, problèmes d'épaule...).