

Historique du concept des « chaînes musculaires »:

Kabat, entre 1946 et 1951, jette le premier les bases du principe des chaînes musculaires. Il observe en kinésithérapie que l'on peut récupérer la fonction d'un muscle diminuée en l'intégrant dans une action musculaire impliquant le segment musculaire entier, voire tout le corps. Il décrit aussi le mécanisme d'enroulement spiroïde maximal de la chaîne articulaire lors de sa mise en tension maximale.

Piret et Béziers, en 1971, ont mis en évidence l'action spiralée des muscles, surtout pluriarticulaires, qui mettent les segments osseux en torsion. Ils observent que les surfaces articulaires jouent leur rôle en guidant cette mise en torsion. Ainsi la mise en tension des différentes parties du corps, avec des tonicités différentielles des chaînons musculo-articulaires, leur donne leur structure et leur forme.

E. Viel, ensuite, a montré que le tonus d'une unité fonctionnelle a tendance à déborder vers l'unité voisine, ce qui est vrai pour le fonctionnel autant que pour le dysfonctionnel.

On arrive petit à petit à concevoir que la forme du corps est influencée par le geste, et que le geste est influencé par la structure psychique de l'individu. On parle d'attitude psychologique. (résigné, déprimé, raide, courageux, belliqueux...)

Françoise Mézières, elle, ne s'est pas intéressée à la psychomotricité, mais plus à la gymnastique orthopédique qu'elle a révolutionné: elle a proposé une méthode de restructuration du système locomoteur en observant les effets des étirements. « L'homme n'est point tassé par la pesanteur, mais davantage par sa propre force ». Elle en conclut une recherche permanente de la « longueur postérieure », dans une logique unicusale. Elle se réfère à un corps idéal, niant en quelque sorte la variabilité individuelle, et bien entendu, psychique. Dans sa recherche de postures réhabilitant la rectitude, elle aboutit cependant, de façon intuitive, à proposer des postures spiroïdes qui rejoignent les lois mécaniques de la coordination motrice de Piret et Béziers. Mais ce « rangement » spiroïde, elle y est arrivée d'instinct et sans base explicite.

Godelieve Struyf , ensuite, s'est aperçue que certains patients aggravent leur cas et y ajoutaient un état dépressif quand ils supprimaient leur tension de la chaîne postérieure ! Elle s'est dit que Mézières d'abord, niait ou ignorait l'hypotonie et l'insuffisance ligamentaire. Elle s'est aperçue ensuite qu'il y avait moyen de soulager douleur et état dépressif en travaillant la chaîne antérieure. Et enfin elle a constaté qu'il y avait chez des patients chez qui l'on travaille la chaîne antérieure, aussi des rétractations de la chaîne postérieure ! Et a observé qu'il y a une autre chaîne postérieure au niveau des épaules et des hanches, située plus latéralement, et avec des trajets plus complexes. Cette chaîne est sensible et résistante à l'étirement, et les sujets chez lesquels cette chaîne est très tonique sont chatouilleux et hypersensitifs. De nombreux aspects cliniques observés l'ont amené à l'évidence qu'on ne peut pas se contenter de définir une chaîne médiane postérieure, mais qu'il existe une multiplicité de chaînes musculaires postérieures ... Elle s'est donc attelée à définir avec précision l'organisation du mouvement en...5 chaînes, qui permettent une multiplicité de typologies harmonieuses et acceptables pour l'épanouissement.

En bref, on a défini cinq chaînes de chaque côté, (=10) qui définissent des formes variées, dont l'excès mène à la déformation et au déséquilibre.

Par des tests et l'observation morphologique de certaines parties du corps, comme le pied, le cou, le thorax, la ceinture scapulaire, on a cherché pour chacune des cinq chaînes son correspondant psychique. Ce qui dans le psychisme détermine la dominance du type postural, gestuel, et le type morphologique. Tout en sachant que la dominance d'une chaîne de muscles n'est pas uniquement d'origine psychique, car elle peut avoir une origine traumatique (douleur), chirurgicale (cicatrice abdominale), sportive (pratique intensive), professionnelle ou liée au mode de vie(sédentaire !).

Léopold Busquet, ces dernières années, a élargi le concept de vision globale et parle de chaînes physiologiques, car il intègre le plan viscéral et propose une méthode thérapeutique nouvelle, pour le traitement des problèmes articulaires. Il décrit aussi l'importance de la boîte crânienne comme base d'équilibre pour le transit fonctionnel des différentes chaînes.

<https://www.youtube.com/watch?v=bynFoOxLI64>.

Nous en tirons une indication précieuse de gymnastique douce de la tête et du cou, qui est intégrée dans nos séances.

Exercices de Qigong pour l'équilibre de la boîte crânienne :

<https://www.youtube.com/watch?v=GQQkD9TGBMQ>