

Techniques de relaxation actualisées : Libération du thorax et équilibre à la marche

Le niveau de repos du diaphragme et du thorax reflète **l'état de relaxation fondamental (ERF)**. Il correspond au niveau d'équilibre entre les pressions et de rétraction du poumon et d'expansion de la paroi du thorax sans aucun effet des muscles respiratoires.¹ L'ERF est un état d'équilibre sain où les muscles sont posés. **C'est l'état essentiel qui précède et favorise tout processus de réadaptation ou toute activité physique comme la marche, qui est un mouvement primaire de l'activité humaine.**

- **Une marche libre s'observe par :**

1. Une mobilité thoracique involontaire: les épaules sont libres, les bras balancent avec une rotation du tronc → La respiration est complète du pubis aux clavicules, ceci dans tous les axes.
2. Un bassin libre (relié à la liberté des épaules) **soutenant** à la fois le mouvement du tronc, le mouvement des jambes ainsi que le déroulement et la stabilité des pieds.

- **La marche est une des premières victimes du stress chronique :**

1. Le thorax est bloqué en inspiration de compensation.
2. Les bras ne bougent pas naturellement : les épaules sont en rotation interne et l'une d'elle est plus haute ou plus basse que l'autre; il y a augmentation de la cambrure lombaire poussant le centre de gravité vers l'arrière et forçant le haut du corps à pousser en avant.
3. Du bassin, le centre de soutien remonte vers le haut et est remplacé en partie par la mâchoire et les muscles oculaires et frontaux qui se contractent ainsi que les bras jusqu'au bout des doigts.
4. Présence de tensions de compensation dans le bassin et les jambes pour maintenir un **équilibre forcé**.

- **Le bilan clinique par Bande Anatomique de Stress (BAS)² se fera :**

1. En décubitus dorsal par une évaluation de l'axe de rotation des jambes et des bras en lien avec le schéma respiratoire qui est le résultat de l'équilibre.
2. En position assise sur 3 types posturaux par **BAS** : hypotonique, hypertonique et hypotonique compensé.

LA RELAXATION ³

Techniques de relaxation : principes fondamentaux actualisés et réunis

Il existe toute une panoplie de techniques de relaxation dont les **principes fondamentaux** peuvent être judicieusement et rigoureusement combinés : relaxations de Jacobson, training autogène de Schultz, Technique F.M. Alexander, Mézières, Feldenkrais, Eutonie de Gerda Alexander, Vittoz, etc.

Relaxer c'est trouver un tonus musculaire équilibré pour une action donnée. C'est savoir se poser avant toute activité quotidienne ou sportive. L'exercice de relaxation **doit précéder** l'étirement ou le réchauffement musculaire.

Intervention en 3 étapes : Laisser la marche se libérer en posant le corps

1. Se poser sur des coussins en décubitus dorsal, latéral et ventral selon **BAS**.
2. Libérer par des massages, des mobilisations et des exercices sensitifs simples et rapides qui se font à l'intérieur de la pratique courante de la physiothérapie.
3. Exercices autogènes effectués par le patient dans le prolongement de l'étape 2.

Entre chaque étape : intégration à la marche courante avec réajustement oculaire et bilan d'intervention subjectif et objectif

Nous voyons donc qu'il s'agit d'apprendre à se poser, se détendre pour libérer la marche et la respiration. C'est un mode de fonctionnement plus conforme à l'anatomie et physiologie du mouvement humain dans toute sa globalité physique, psychique et sociale. Une fois cette étape franchie, il est plus facile et efficace d'intervenir directement sur le fonctionnement des chaînes musculaires et de manière encore plus spécifique sur 1 ou des muscles en particulier.

Voilà donc une partie de ce qu'il est possible d'apprendre et de mettre en pratique par la formation en « Relaxation et Rééducation Respiratoire Intégrée » (RRRI).

¹ DAKIN J., KOURTEL E., WINTER R., *Maîtriser les épreuves fonctionnelles respiratoires*, Masson, Paris, 2007, p.56

² Voir résumé de conférence précédente par Benoît Tremblay sur : « Libération autogène du diaphragme, stress chronique et inspiration de compensation »

³ TREMBLAY B., *Manuel d'enseignement théorique et pratique en Relaxation et Rééducation Respiratoire Intégrée (RRRI)*, Montréal, mai 2009.

<p>Benoît TREMBLAY Inhalothérapeute Montréal - Canada tremblay_benoit@hotmail.com</p>
--