

---

# VERS UNE PRATIQUE PERSONNELLE

---

## UNE CERTAINE LOGIQUE

---

L'idée globale du travail psycho-corporel est de retrouver une meilleure écoute de soi pour pouvoir pratiquer les gestes, exercices et postures qui soient bons pour soi. Il existe donc **une certaine logique pour pratiquer** :

- Avoir une meilleure conscience de soi, s'écouter (méditation de pleine conscience)
- Bouger doucement (gymnastique chinoise telles que le Shiatsu ou le Do-in)
- S'étirer sans se faire mal (faire le chat, étirements proposés par vos kinés)
- Se masser au quotidien (avec les mains ou des objets de massage)
- Se détendre (relaxation, sophrologie, hypnose)
- Travailler des postures statiques et dynamiques (réalignement du bassin et meilleure position de la colonne)

### ***Auto-massages***

Le but des automassages, est d'utiliser des **effleurements, des pressions ou des pétrissages**, avec les doigts, pour une meilleure conscience de soi et une détente du corps. Prendre conscience des tensions musculaires, puis les détendre, va permettre que cet état de détente s'intègre dans votre vie quotidienne.

Les points de pression peuvent être faits par des mouvements d'appuyer-glisser, de palper-rouler (pincer légèrement et faire rouler la peau) ou en appuyant puis en relâchant. Vous trouverez peu à peu **votre façon de vous « prendre en main »**.

En début de séance et avant chaque exercice, **il faut se frotter les mains pour bien les préparer**. Il est possible d'utiliser des objets de massage. Il est important après chaque massage, d'écouter le changement de sensation, pour permettre à votre cerveau d'intégrer le changement possible

### ***Mouvements***

Ces mouvements gagnent à être réalisés **lentement et en pleine conscience**. Ils se pratiquent de préférence en position assise ou debout, mais peuvent s'adapter en position allongée.

Les mouvements se pratiquent de préférence **coordonnés avec la respiration**. De façon générale, tout effort musculaire devrait être assuré de cette façon.

Il existe **différents types de mouvements** :

- Mouvements lents et doux de chaque articulation (tai chi chuan, Gi Gong)
- Mouvements de type contraction puis relâchement musculaire (relaxation active Jacobson ou Martenot)
- Mouvements de type étirements musculaires

---

## HAUT DU CORPS

---

### ***Tête***

- Travail des zones du crâne, sourcils et front, pommettes, mâchoires et bas du visage. Grimaces et bâillements.
- Balayage de tout le visage de haut en bas, en insistant sur la gorge
- Pétrissage des oreilles, de la base du crâne, de la nuque et de la base de la nuque
- Mouvements lents et étirements doux, d'avant en arrière et de gauche à droite, faire rouler doucement la tête dans tous les sens
- Tortue : petits cercles avec le bout du nez, d'avant en arrière puis inverser (comme une tortue qui sort la tête de sa carapace)

## **Bras et épaules**

- Enveloppement ou pétrissage des bras, avec insistance sur les épaules (trapèzes)
- Mouvements doux et fluides de chaque articulation
- Hausser les épaules et relâcher, faire rouler les épaules comme si vous faisiez du crawl ou du dos crawlé
- Massages poitrine et sternum (avec les mains ou le knobber), en remontant progressivement comme une ondulation de droite à gauche, en insistant dans zone centrale où se trouve un éventuel point de tension)

## **Respiration thoracique**

- La respiration est thoracique souvent trop « étriquée »
- Mains sur la poitrine, décollez les mains de quelques centimètres en inspirant et ramener les mains doucement en expirant. En soulevant vos mains de la poitrine, peu à peu de plus en plus loin, vous invitez votre inspiration à grandir, comme des soupirs
- Faites 4 ou 5 inspirations de plus en plus grandes et gardez ensuite vos bras ouverts en croix pour écouter les changements qui ont pu se faire dans la respiration et les sensations

---

## DOS

---

Le massage du dos peut se faire de deux façons :

- **En position debout** avec la balle hérissée d'automassages (catalogue WESCO) : vous en profitez alors pour laisser doucement bouger votre bassin et votre colonne vertébrale. Vous insistez sur vos muscles fessiers. Ce massage devrait être pratiqué quotidiennement, car votre kinésithérapeute ne pourra pas le faire aussi souvent qu'il vous est nécessaire.



- **En position allongée** sur le dos et en frottant tout le dos sur le sol
  - C'est la méthode dite de « l'ours » qui se gratte le dos, vous réchauffez ainsi tous les muscles de votre dos, en soulevant les bras ou les fesses pour pouvoir atteindre toutes les zones.
  - Si vous portez votre attention plutôt sur l'ondulation de la colonne vertébrale, c'est la méthode chinoise dite de la « danse du dragon » et vous essayez alors de laisser votre colonne vertébrale onduler doucement et se libérer

---

## TAILLE ET MUSCLES FESSIERS

---

Le massage de ces zones peut se faire en position allongée sur le côté, avec les mains ou avec le knobber. Vous massez progressivement en descendant, l'arrière et le côté du corps. Vous êtes tout à fait libres de vous arrêter dans certaines zones, en vous souvenant qu'il ne s'agit pas de « lutter » contre la douleur, mais de réintégrer vos zones douloureuses dans une sensation plus globale du corps, **avec des zones où vous pouvez ressentir la détente et le plaisir.**

Vous pouvez travailler :

- Le muscle carré des lombes (sous les côtes en arrière)
- Les muscles fessiers
- Le piriforme
- L'obturateur interne
- La zone des ischions



---

## VENTRE

---

En position allongée sur le dos en position papillon, effleurage ou pétrissage, avec les mains ou le knobber, de l'intérieur du haut des cuisses, du pli des hanches, de la zone pelvienne, du bas du ventre et du ventre jusque sous les dernières côtes.

### Les points clefs

- Massages dans le sens des aiguilles d'une montre, sens de « travail » des intestins
- Bien repérer l'os iliaque (au-dessus du pli des hanches) et masser à l'intérieur en profondeur (mains ou knobber)
- Insister sur le muscle Psoas (entre iliaque et nombril) si nécessaire
- Toute zone sensible est à masser, en externe ou en interne (huile d'amande douce)
- Vous pouvez ensuite pratiquer la respiration abdominale

---

## JAMBES ET DES PIEDS

---

### **Massages des jambes**

- Massages des cuisses, genoux et mollets.
- Descendre à l'arrière et l'extérieur des jambes, ainsi que sur le dessus des cuisses.
- Remonter par l'intérieur des jambes.

### **Pieds**

- Sur le dos, venir poser un pied sur l'autre genou pour masser le pied, effleurer ou pétrir avec les mains en travaillant chaque zone un peu sensible, pour assouplir, réchauffer
- D'autres façons de masser :
  - Frotter les deux pieds l'un contre l'autre : dos du pied sur voute plantaire et sur le sol
  - Assis ou allongé : Détente des voutes plantaires avec une balle mousse ou caoutchouc (avec ou sans picots) ou une balle de tennis souple
  - Debout : piétinez des balles mousses ou caoutchouc, souples

### **Mouvements des jambes** (*allongé et si cela ne déclenche pas de douleurs*)

- Mouvements des orteils, cercle des chevilles, dans un sens et dans l'autre, mouvements lents et doux, comme pour bien huiler souplement vos articulations
- Pliez et tendre alternativement les genoux, une jambe après l'autre
- Mettre une main sur un genou et faire de petits cercles avec le genou pour mettre la hanche en mouvement

---

## RESPIRATION

---

Porter une attention consciente à votre respiration est un exercice à la fois très simple mais aussi difficile car l'esprit vagabonde souvent. Il est possible, pour apaiser votre respiration, de pratiquer **la cohérence cardiaque** (compter 5 secondes à l'inspir puis à l'expir en soufflant doucement par la bouche) ou simplement d'écouter sa **respiration en pleine conscience** : Ecoutez votre respiration sans essayer de la changer ou suivez le trajet de l'air dans les différentes zones. Si votre esprit a du mal à rester concentré, utilisez une phrase répétitive : « J'inspire, j'expire » ou « ça inspire, ça expire ».

### Papillon

- Sur le dos jambes en ouverture (hanches écartées en rotation externe) : 2 à 3 X par jour, 10 à 15 mn, dans la journée et au moins le soir
- Utiliser un gros coussin rond sous les genoux si l'étirement est trop intense ou alterner avec des temps jambes allongées, pieds à 10h10
- Avec application locale de chaleur ou froid ± TENS



### Respiration abdomino-périnéale

- Gonflez le ventre à l'inspiration et contracter les abdominaux à l'expiration. Le périnée se contractera seul pendant l'expiration, veillez à bien le détendre sur l'inspiration
- Ce mouvement s'accompagne d'une bascule du bassin : laisser les lombaires se cambrer naturellement à l'inspir et contracter les abdos à l'expir, dans un mouvement de remontée du pubis vers le nombril (« faire l'ascenseur ») ou comme si vous vouliez rentrer le nombril vers l'arrière du corps. Pour cela vous essayez de ne contracter que les abdominaux, n'ajoutez pas une contraction excessive du périnée.

---

## RELAXATION

---

### **Une bonne position**

Il est important de débrancher le téléphone, d'être à une température et une position confortable. La position allongée est l'idéale pour vos nerfs pelvi-périnéaux. Alternier papillon (ou demi-papillon) et 10h10.

### **La descente dans le corps**

Cette pratique est commune à de nombreuses méthodes. De la tête aux pieds, vous pensez à chaque zone de votre corps pour y écouter les sensations. Il ne s'agit pas de changer quelque chose, mais de ressentir et d'apprécier. Les deux sensations qui sont le plus souvent ressenties sont la chaleur et le lâcher prise, mais il est possible de ressentir toute une gamme de sensations diverses selon votre vécu personnel (picotements, fraîcheur, lourdeur...).

**Les points clefs à écouter** sont la tête (front, mâchoires, langue, tous les muscles du visage, de la nuque et de la gorge). Epaules, bras, mains avec conscience de chacun des doigts et creux de la paume. Ecoute des sensations de la cage thoracique (mouvements de la respiration, chaleur de la zone du cœur, rythme, du cœur, points de contact du haut du dos). Taille (écoute du creux lombaire, de la chaleur dans le plexus solaire, du mouvement du diaphragme). Bassin (sensations du ventre, bas du ventre et bas du dos, centre de gravité, chaleur, respiration abdominale). Bas du corps (fesses, cuisses, genoux, mollets et pieds avec chaque orteil, en écoutant les sensations de chaleur, de lâcher prise).

### **Le lieu de détente imaginaire**

*« Vous pouvez laisser votre imagination vous amener dans un lieu où vous êtes bien, en sécurité. Vos yeux voient des couleurs agréables, vos oreilles entendent des sons agréables, votre nez intègre des odeurs agréables. Les matières et textures de ce lieu vous permettent d'être en confort, en cocooning.*

*Vous faites appel à tous vos sens pour créer ce lieu où vous vous sentez chez vous, où vous pouvez être vous-même. Vous pouvez imaginer que vous vous y installez confortablement. Ce lieu peut être réel ou imaginaire, paysage ou jardin secret, grotte ou bulle, ou encore de nombreuses autres choses.*

*Vous pouvez aussi faire revenir un souvenir très agréable que vous explorez, là aussi avec un maximum de détails et de sensations pour ouvrir tous vos sens. »*

---

## AUTO-HYPNOSE

---

Dès que vous avez **une intention d'agir** avec votre esprit sur votre corps, vous entrez dans l'auto-hypnose, Il faut pour cela, être en état de transe (conscience modifiée), état qu'il faut avoir déjà expérimenté pour pouvoir le retrouver ensuite.

**Sensation de chaleur** : si vous avez fait des auto-massages votre peau est déjà éveillée comme enveloppe contenant et rassurante. Vous allez ressentir la chaleur en surface ou en profondeur. Vous pouvez :

- Ecouter la zone de votre corps la plus chaude et la laisser rayonner progressivement dans tout votre corps
- Associer une image de chaleur (paysage de désert ou de forêt tropicale, feu de bois, bain de soleil, souvenir d'un bain chaud ou d'une bouillotte...) ou visualiser des couleurs chaudes
- Vous dire à vous-même « *mon ventre, mon dos, ma nuque (ou toute autre zone) ressent la chaleur* ».

**Lâcher prise** : perceptible surtout lors de l'expiration, car tous les muscles du corps (sauf le cœur) sont relâchés en fin d'expiration.

- Si vous êtes sensible au mouvement, vous pouvez intégrer des images de quelque chose qui descend, type balayage ou vague...
- Si vous avez des sensations d'étalement, de lourdeur, de points de contact du corps, vous pouvez associer des images de racines plus profondes avec le sol, de quelque chose de stable et de solide...
- Vous pouvez aussi avoir l'intention d'expirer dans une zone qui a besoin de relâcher, sous forme d'une phrase (« *mon dos, ventre, ou toute autre zone du corps, expire* »)

**Inspiration** : Lors du moment de l'inspiration, il est possible d'entrer en pleine conscience que vous inspirez « quelque chose » de bon pour vous.

- **Lors de l'inspiration**, vous allez alors pouvoir associer une phrase ou une image, telle que : « *J'inspire de la légèreté, de l'air neuf, de l'énergie, du souffle, une lumière, des bulles de couleur...* » donc quelque chose de bon pour vous.
- **A la fin de l'inspiration**, vous ajoutez alors une phrase de type : « *Je ressens la plénitude, le bien-être, le plein d'air ou de souffle, l'énergie qui circule...* »

---

## LES OBJETS

---

### Objets de massages

Disponibles en magasin de matériel médical ou magasin de sport et loisirs, accessibles sur internet sur des sites de matériel médical ou scolaire

- Balles à picots, balles sensorielles tactiles, balles hérisson... privilégiez la souplesse (diamètre 10 cm)
- Etoiles ou mains de massages (ou Knobber ergonomique)
- Balles mousses type Wind golf ou balles de tennis usagées, moins dures.
- Lanière de massages, si possible en bois, moins onéreux.