

# Histoire du soin sportif

## L2 HAPS

### Notes de cours de Sarah Lacour

Le terme de thérapie corporelle a été inventé par MORENO en 1937.

La thérapie corporelle signifie qu'on va soigner le corps pas le corps, c'est-à-dire en utilisant des techniques de relaxation, massages.... Ce sont des techniques uniquement corporelles, on utilise donc aucun produit extérieur.

MORENO crée le psychodrame: faire jouer un rôle à quelque un qui amène au catharsis et au mimesis, c'est-à-dire imiter une situation réelle en la reproduisant.

## **1. Corriger (1800-1920).**

Les gens qui veulent corriger le corps sont des **orthopédistes**, nom qui a été créé par **ANDRY de BOIREGARD en 1741**. Selon ANDRY, l'orthopédie c'est « **le col dégagé des épaules, les épaules plates et bien couchées, la poitrine large, ample et élevée...** ». Le but de l'orthopédie, ou art de prévenir, est de corriger la difformité du corps chez les enfants.

La véritable originalité de l'auteur est toutefois d'instaurer l'amorce d'une **pédagogie spécifique de la posture. La surveillance des positions passe d'abord par celle du mobilier**. Plus largement, c'est le discours sur le maintien et les exercices demandés qui seront l'objet de renouvellement, en même temps que de renforcement.

Avec ANDRY apparaissent des exercices conduisant à une **attitude corrigée**. Une inversion lentement s'instaure, attribuant aux muscles un rôle bien précis. **Le corps gagne en autonomie comme paradoxalement en contrainte**. Enfin ANDRY s'efforce de compenser, par quelques positions ou mouvements, des déviations précises.

En effet, ANDRY va contraindre le corps à se tenir droit (image de l'arbre): « **le tuteur est le prof, la corde c'est la gym et l'arbre c'est l'élève** ».

## **1. Le corset.**

Le corset sert uniquement pour les femmes et disparaît vers 1920.

Le corset va détruire la capacité de l'utérus à se développer quand les femmes sont enceintes.

**Au 16<sup>ème</sup> siècle**, le corset ne concernait que la **partie haute du corps**, car on valorise la gorge et les seins.

**A partir du 17<sup>ème</sup> siècle**, on crée le corset en V **qui agit sur la taille** pour l'affiner un peu plus. Ce corset est imposé à l'âge de 12 ans. Ceci va créer de nombreux débats qui vont engendrer la libération et l'apparition du naturisme.

Cette question de libération va arriver tardivement, en 1883, on crée un corset électrique, car on pense que l'électricité a un pouvoir de guérison contre la perte de l'appétit, les problèmes musculaires...

**A partir de 1860, les dangers du corset vont être connus** et publiés dans la revue *The Lancet* : les décès provoqués par le corset sont dus aux **déformations des hanches**, aux **déplacements des organes internes**, des maladies respiratoires et circulatoires.

**A partir de 1910**, il va y avoir une culture critique et **on remplacera le corset par la guêpière**. A cette même époque il y aura la naissance du soutien gorge, du colon (en 1920), et du lycra. **Au lieu de comprimer, on va allonger, étirer le corps.**

## **2. Lutte contre la tuberculose.**

**En 1829**, on a un premier ouvrage qui paraît en Angleterre; il dit qu'il faut faire de l'EP pour lutter contre la tuberculose. Le terme de « **physical éducation** » va alors apparaître, et va se retrouver à l'école et à la maison.(ceci correspond au Bodycatch actuel).

**La rectitude posturale est le moyen d'incorporer la rectitude morale** : l'amplification de la force du corps féminin, la santé pulmonaire, les techniques de respiration doivent fortifier et le corps et l'âme en luttant contre les effets négatifs de l'urbanisation.

Plus précisément, **on utilise cette rectitude posturale pour faire passer dans l'habitus des valeurs morales**, tel que le contrôle de soi, l'entretien...

## **3. Sanatorium.**

**1820: création du premier sanatorium par BREHMER** (botaniste), en Allemagne. Il était atteint d'une maladie, on dit qu'il alla séjourner dans l'Himalaya dans l'attente de la mort et que, à

sa grande surprise, il y retrouva la santé.

Le but du sanatorium est de disposer des malades sur des lits, dirigés vers le sud, aérés, avec une nourriture abondante.

#### **4. Mesli.**

**Le mesli est créé par Birchen BENNER (1867-1939).** Dans son sanatorium à Zürich, une diète équilibrée de fruits et légumes crus était **utilisée comme moyen pour soigner les patients**, contrairement aux croyances communément admises à la fin du 19ème siècle.

**Bircher-Benner a changé les habitudes alimentaires du 19ème siècle :** Au lieu de manger de la viande et du pain blanc, il recommandait de manger des fruits, des légumes et des noix. Mais ses idées allaient au delà de l'alimentation contrôlée, en recommandant aussi une discipline physique solide.

#### **5. Anti-masturbation.**

**Le combat contre la masturbation mené par John Harvey KELLOG (1852-1943),** inventeur avec son frère des célèbres céréales, s'appuie sur une cure d'ensemble du corps. **Le régime à suivre interdit de porter atteinte à ce qui serait l'identité naturelle et saine :** ainsi il conviendrait de retrouver dans la fonction sexuelle « l'innocence de la vie animale et l'amour chaste des fleurs ». La ruralité des thérapies est définie dans les manuels de bonne santé par la diète végétarienne, l'exercice, l'air frais, la suppression du thé, du café, du tabac, de l'alcool, des épices et condiments. **Ainsi la condamnation de la masturbation tient aux conséquences naturelles qui affecteraient un ou deux doigts de la main (la main droite le plus souvent) car ils seraient irrités par « la décharge acide des sécrétions vaginales ».**

En 1818 Guillaume Jalade-Lafond estimait que seule la contrainte du corset pouvait réprimer réellement la pratique, d'où la création de cet sorte de culotte rigide. (voir power point).

#### **6. Self abuse.**

Parmi les 39 vices relevés par KELLOG, les mauvaises positions dans le lit sont dénoncées comme celle d'un enfant constamment couché sur le ventre ou souvent trouvé avec ses mains sur son sexe.

Kellog réunit toutes les cures tactiles de la punition à l'exercice, de la compresse à la douche, de l'électricité à la chirurgie.

Bander et attacher les mains ne suffiraient pas pour soigner de la masturbation : la circoncision des jeunes garçons serait le bon moyen pour éviter le plaisir de l'érection et de la friction manuelle.

## **2. S'entretenir.**

En 1820, AMOROS crée à Paris le premier gymnase, c'est le début de l'apparition des différents types de gymnastiques.

Il préconise des **jeux dans lesquels domine toujours l'idée de la guerre**, où s'opposent des partis inégaux en nombre mais dont le moins nombreux inclut les plus forts;

Les *Turner*, ces jeunes, dont le costume identique souligne l'égalité, apprennent à courir et lutter, se cacher, ramper, se chercher, fuir et se poursuivre. **Pour développer l'adresse, JAHN invente des exercices aux appareils** (barres parallèles, anneaux, cheval d'arçon).

### **1. La gymnastique suédoise.**

C'est LING, qui, en 1850, développe la gymnastique suédoise.

Il ne développe pas seulement la force, la bravoure et l'agilité, mais il va apprendre à l'homme à contrôler muscles après muscles, chaque partie de son corps. **L'homme intégral est celui qui a appris à mettre en harmonie les pulsions contradictoires de cette force vitale qui l'anime.**

Au-delà d'une vision mécanique, on assiste chez Ling à une **intériorisation des processus organiques et mécaniques qui composent le corps**. La gymnastique n'est plus, selon la grande tradition gréco-romaine, ce qui permet d'acquérir force, bravoure et agilité. **Elle est la voie vers la sagesse du corps pacifié.**

### **2. Rocking chair. (1880).**

La modification du mobilier, par l'introduction en 1870 du sofa et en 1880 du *rocking chair* (inventée par Mickael THONET) dans la culture victorienne, contribue lui aussi à cette nouvelle **recherche du confort tactile par la création d'un environnement corporel relaxant. Le vêtement lui-même commence à exprimer une plus grande souplesse, flexibilité présentant un corps plus détendu et relâché.**

En 1866, cette technique de chaise inclinée devient une technique thérapeutique. La rocking chair deviendra alors la **cure chair**, les pieds sont en l'air pour une meilleure divulgation du sang.

En 1922, la chaise longue a été inventée par HOFFMAN, un français; cette chaise longue a pour but de répartir le poids du corps sur le dossier et le siège basculant par une roue dentée, pour favoriser une flexion légère des genoux qui facilite le relâchement et le bien être articulaire et pour assurer la stabilité du corps en assurant aux reins un soutien permanent.

En 1928, Charlotte Perriand met au point la chaise longue à réglage continue; on parle de **machine à se reposer.**

### **3. Éducation physique pour les femmes.**

Mais cette éducation physique propre aux femmes s'inscrit dans une science de la différence sexuelle aux Etats-Unis, au moins, entre 1900 et 1940 : ainsi le corps de la femme ne serait pas construit pour la vitesse, la force et l'endurance mais pour **le contrôle, la forme et les compétences neuromusculaires**. Le fitness féminin construit la nouvelle femme comme « **une icône féminine, hétérosexuelle, énergétique et capable** »

### **4. Le fitness.**

Le mot de fitness est un mot anglais assez récent puisqu'il est apparu aux environs des années 80, il signifie santé, forme. On peut définir le fitness comme étant un ensemble d'activités sportives que l'on pratique en musique, dans le but de maintenir une bonne forme physique. L'origine du fitness est sans nul doute l'aérobic, dont le but est de modeler son corps.

**L'aérobic:** L'aérobic tire lui même son origine du **jazz**-dance aussi appelé gym jazz. L'aérobic a été inventé en 1968, par Kenneth H. Cooper, un **médecin** qui était aussi officier dans l'US Army, il propose alors avec sa méthode le développement d'un nouveau concept qui consiste à s'adonner à certaines activités physiques dans le but de renforcer le **système cardio-vasculaire** et donc d'apporter un regain de forme.

L'invention de l'aérobic[1] comme système de performance par le Dr. Kenneth Cooper (1931-) en 1968 lie plutôt la recherche de la bonne santé à l'exercice quotidien et l'entretien de soi.

A partir des années 70, l'aérobic se démocratise et se médiatise aux USA, certainement grâce à la collaboration de Jane Fonda et à la création de sa propre méthode de travail qui se nomme Work out. Cette vulgarisation médiatique de l'aérobic en fitness est due au succès dès 1982 des cassettes vidéo de Jane Fonda, répond à la fois à une culture commerciale de la beauté et à une culture corporelle de la santé ; le paradoxe tactile de ce « corps électronique » est d'inviter à une transformation du corps et de soi par le « miroir de l'image d'une star »

En **France**, c'est sous l'impulsion de Véronique et Davina et de leur non moins célèbre émission Gym Tonic, que le fitness fait son apparition dans les années 80. Cette émission télévisée rencontre un vrai succès et permet au grand public de découvrir et de pratiquer de chez soi le fitness

**Le step:** L'année 1986 est l'année de l'invention par Gin Miller d'une composante incontournable du fitness moderne : le step

**Le body training:** Un peu plus tard dans les années 90, le Body Training System (BTS) fait son apparition et propose plusieurs activités de fitness telles que le body-attack, le body balance, le body combat, le body-jam... Le fitness regroupe de nombreuses activités ; comme activités traditionnelles on peut citer la musculation, les activités cardio (stepper, tapis roulant, vélo, rameur) et les cours collectifs (stretching, step, Low Impact Aérobie, High Impact Aérobie...) ; comme activités complémentaires on peut citer l'aquagym, le squash et le badminton, le spa, sauna et hammam ; comme activités annexes on peut citer la sophrologie, les massages, le solarium...

### **3. Le souci du corps.**

Le corps est devenu l'une des préoccupations majeures de l'hyper modernité... Non sans quelques ambiguïtés, dans un monde tiraillé entre recherche du bien-être et quête de l'excellence.

Nous voici donc devenus des individus hypermodernes, affranchis du poids des grandes institutions - Églises, classes sociales, appartenances syndicales, professionnelles ou familiales... - qui définissaient les identités de chacun. Des changements économiques, sociaux, culturels ont engendré un monde diversifié, où s'enchevêtrent des réseaux multiples dans lesquels chacun naviguerait de manière autonome, donnant un sens personnel à sa vie.

#### **1. Trois périodes.**

Michel FOUCAULT distingue trois périodes:

- **Le moment socrato-platonicien:** où le « connais toi toi-même » d'articulo au souci de soi, par l'enseignement du philosophe à des disciplines.
  - Les 1<sup>er</sup> et 2<sup>nd</sup> siècles de notre ère au cours desquels **le souci de soi** fait partie de vie quotidienne pour presque tout;
  - Les 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> siècles de notre ère, où la philosophie passe à l'ascétisme païen à l'ascétisme chrétien fondé sur **le renoncement de soi**.

#### **2. Santé et beauté.**

Gilbert ANDRIEU distingue 3 périodes:

- 1937-1954: on met la force en avant, elle permet de lier la santé et la beauté.
- 1954-1971: on met force, santé et beauté à l'intérieur d'une cellule psychologique.
- 1971-1982: la santé prime sur la force et la beauté à travers des pratiques comme la relaxation psychosomatique, l'autohypnose, la sophrologie, le yoga...

### **3. Les pionniers de ces pratiques.**

Tout commence à **ESALEM** avec Murphy et Price, qui décident de créer, en 1962, un centre de développement personnel, car ils ont des sources d'eau chaude sur leur terrain en Californie.

Les gens qui passent par Esalem dont de 2 générations:

Une première génération de 70, ce sont les maîtres de la sophrologie et de la gym. Ils viennent d'Europe car ils ont été chassés de l'Europe dans les années 30 par mes nazis. Ils repartiront en Europe par la suite et diront que ces techniques viennent des USA.

La deuxième génération est jeune.

**1962:**

- **Ida Rolph crée la technique du massage énergétique et va transmettre son savoir.**
- **W. Reich avec Lowen ont inventé la bioénergie.**
- **F.Perls crée la gestalt thérapie.**
- **B.Gunther enseigne la tai-chi, et le yoga massage.**
- **C.Selver crée le courant de conscience corporelle.**

### **4. La sophrologie.**

Elle est créée en 1960, par A.Caycedo.

C'est une étude de la conscience et de ses modifications ainsi que les moyens physiques, chimiques, ou psychologique susceptibles de la modifier. On considère le corps comme un modèle somatopsychologique; on ne sépare plus le corps de l'esprit, on est dans un modèle global.

La sophrologie met en évidence deux composantes : la décontraction musculaire et la détente de l'esprit. Quel que soit la technique, les différentes méthodes de relaxation induisent trois grands types de variables de modifications de l'état de conscience. Le fonctionnement cérébral et la neurophysiologie ; le fonctionnement somatique et métabolique et enfin le vécu subjectif et la psychologie.

### **5. L'eutonie.**

L'eutonie est une méthode créée par **Gerda Alexander** (1908-1994), qui devient à Copenhague en 1917, l'un des premiers disciples d'Emile Jacques Dalcroze.

Cette discipline vise à adapter sa tension musculaire, son tonus, en permanence à l'environnement, en évitant les blocages. C'est une technique active, dans laquelle **la personne explore par elle-même ses différentes possibilités de perception et de mouvement.**

De nombreux problèmes émotionnels, vécus notamment dans l'enfance, entraînent des contractures plus ou moins localisées de certains muscles, de façon temporaire, puis elles se fixent et s'organisent pour devenir permanentes. La réaction dans le sens de l'hypotonie est également possible. Dans un cas comme dans l'autre, la musculature est fixée dans un tonus précis et ne peut plus présenter les variations toniques qui sont les réponses normales lorsque que le corps est encore souple face aux stimuli extérieurs ou intérieurs. **Il est donc question de rétablir la souplesse perdue dans une compréhension dynamique des phénomènes vitaux.**

## **6. La méthode Alexander (1869-1955).**

Cette méthode travaille sur les **postures corporelles**. C'est une **approche du cors en mouvement pour trouver le mouvement juste**.

Il découvrit ainsi ce qu'il nomma le **contrôle primaire**, c'est-à-dire **la relation dynamique entre les positions de la tête, du cou et du dos** : les tensions musculaires provoquent une compression de l'axe formé par la tête, le cou et la colonne vertébrale, ce qui peut provoquer des problèmes respiratoires allant jusqu'à la perte de la voix.

**La mauvaise utilisation de soi affecte les fonctions essentielles de l'organisme.**

**La relation dynamique, c'est:**

- **la relation juste entre la tête, le cou et le dos.**
- **le contrôle primaire de l'organisation de son corps.**
- **l'interaction constante entre le physique, le mental et l'émotionnel.**

## **7. J.H. Pilates (1880-1967).**

La méthode de Pilates décrit aussi un vitalisme psychophysiologique en retrouvant le rythme naturel de la circulation des énergies dans le corps : **« Ces exercices induisent le coeur pour pomper fort et solidement avec le résultat que la circulation sanguine est forcée pour porter et décharger de plus en plus des débris accumulés créés par la fatigue. Les exercices de contrôlogie conduisent le sang frais pur à chaque fibre musculaire de nos corps, en particulier aux capillaires très importants qui d'habitude sont entièrement stimulés une fois que nous avons atteint l'âge adulte »**

**La contrôlogie** correspond au contrôle de l'énergie et notamment de la circulation sanguine. Le but est de faire des étirements pour favoriser la vascularisation musculaire et ôter les toxines

Le sujet apprend à activer les muscles faibles et à relâcher les muscles trop tendus dans le but **d'équilibrer la musculature**. Par cette prise de conscience de son corps et du fonctionnement de ses muscles, l'adepte apprend alors à les isoler pour les renforcer tout en les allongeant. L'objectif est de **créer un équilibre dans le corps** en se centrant sur les régions de l'abdomen, du bassin et du postérieur. La posture, l'alignement approprié du corps et la respiration continuellement sollicitée dans l'exécution de chaque mouvement constituent la base de la technique. **Il en résulte une amélioration de la force, de la souplesse, de la coordination et du maintien.**

## **8. Feldenkrais.**

Mosche ELDENKREIS (1904-1984) a été une des premières ceinture noire de judo. Fondateur en 1942 du JU JITSU club de Paris.

Le but du Ju jitsu est d'entraîner un corps à perfectionner toutes les formes de configuration possibles de la force et de la flexibilité du squelette et des muscles.

C'est l'idée du développement d'une éducation somatique valable pour tous, dont le **but n'est pas de corriger quelque un mais de l'engager dans un processus de découverte de soi-même.**

Cette technique fait partie de la famille des gym douces dont le terme le plus approprié est **l'éducation somatique.**

Feldenkrais procède au moyen d'attouchements, de manipulations non douloureuses et d'exercices progressifs de libération de l'envergure des bras, des jambes... : « il ne s'agit ni de massage, ni de manipulations, ni de relaxation, ni de gymnastique suédoise, ni de danse rythmique, ni de yoga mais d'expression et de libération corporelle et de remise en ordre du corps ».

## **9. La méthode Mézières.**

Elle a été inventée par Françoise Mézières, **pour lutter contre une douleur**, car le corps va adopter des postures antalgiques, en maintenant contractés certains muscles; une fois la douleur initiale disparue, la contracture musculaire peut persister et devenir néfaste.

La grande technique est l'étirement grâce à l'anti-gymnastique. Elle considère l'être humain dans son ensemble et se distingue par une approche différente de l'homme et de la maladie. Cette méthode a une répercussion bénéfique sur l'équilibre du système neurovégétatif et permet une réharmonisation du corps. Ce travail d'étirement est long et régulier, il se fait par tractions et il est facilité par une respiration profonde et diaphragmatique.

## **10. La fascia thérapie.**

A l'aide de ses mains, le fascia thérapeute détecte les incohérences de positionnement des articulations et les crispations provoquées par les blessures ou le stress. Il détend ce qui est tendu, libère ce qui est crispé et immobile. Ce soin soulage immédiatement.

C'est une thérapie manuelle qui sollicite des forces d'auto répulsion de l'organisme.

(CF: transpersonnel, LSD)

**sensitive gestalt massage:** approche globalisante, énergisante et unifiante qui favorise la détente du corps et de l'esprit.

Les mouvements précis et variés (pétrissage, drainage, effleurage, vibrations, étirements...), la qualité d'écoute et de présence, permettent l'augmentation de la conscience du corps, le rétablissement du dialogue et de l'harmonie entre le corps et le mental.

**l'orgasme:** Les névroses “ sont provoqués par une stase de l'énergie sexuelle ”. L'orgasme est un gonflement et un dégonflement de la pulsation biologique. Voulant corriger la théorie freudienne de l'inconscient, qui aurait défini le refoulement comme un mécanisme naturel de la régulation pulsionnelle, W. Reich refuse de dissimuler à l'organisme sa fonction principale, la sexualité génitale.

## **11. La bioénergie.**

Pour Alexander **Lowen** le concept d'énergie, s'il est au centre de la bioénergie, ne doit pas seulement être compris comme l'énergie sexuelle ; **la vie émotionnelle de l'individu est relative à la motilité de son corps, tant dans la circulation de l'excitation que dans la spasticité de la musculature.**

En écartant les concepts mécaniques, **Lowen s'appuie par l'organe sensitif de perception afin de faire ressentir au sujet son corps.**

L'idée est que la forme et les mouvements du corps sont le reflet de la personnalité de l'individu.

Les conflits psychiques ont leurs racines dans des distorsions de la forme corporelle et de la mobilité, donc la posture corporelle est le reflet des problèmes psychiques;

Pour Lowen, il a 4 causes de contraction:

- il y a des personnes contractées tordues
- il y a une division corporelle
- il y a un retrait corporel
- il y a une poussée permanente.

Ces quatre profils corporels définissent des profils de personnalité.

## **12. Manipulation. (1847).**

**T. BRANDT**, en 1847, utilise une technique servant à diminuer un prolapsus rectal: une fois placé le malade dans une position demi couchée, sa main droite qui pousse profondément l'hypogastre gauche vers le fond du bassin tout en bas, puis de tirer en dedans et en haut en exécutant une vibration douce simultanée.

**Cette mise au point des mouvements thérapeutiques congestionnant et hémostatiques définit le massage comme une manipulation thérapeutique rétablissant en les modifiant correctement le jeu des fonctions, l'intégrité des actes physiologiques, la forme et la composition des tissus.**

Cette technique débouchera sur l'ostéopathie. En effet il y a une énorme différence entre le **massage qui est une thérapie énergétique du corps, et la manipulation qui est une thérapie mécanique du corps. Le masseur fluidifie le schéma corporel mais ne le modifie pas.**

## **13. Chiropraxie (1895).**

Elle est inventée en 1895 par **DD Palmer**. Elle est peu développée en France. Cette technique intervient directement sur les vertèbres pour solliciter l'énergie.

Cette méthode lie le magnétisme, l'énergie et les fluides au service d'une conception holiste de l'état de santé : la subluxation, les rétrécissements et les compressions empêchent la circulation de l'énergie innée.

## **14. Craniopathie (1898).**

Elle est créée par G. Sutherland.

- Mouvement aux sutures crâniennes, les joints liant les 26 os du crâne
- Expansion et contraction des hémisphères du cerveau
- Mouvement des membranes couvrant le cerveau et le cordon médullaire
- Une vague liquide dans le fluide cérébro-spinal qui baigne le cerveau et le cordon médullaire
- L' Involontaire est un mouvement subtil du sacrum.

## **15. L'ostéopathie (1874).**

Elle est créée par **Taylor Still**, qui reprend le travail de Brandt mais qui le **codifie**.

Il vise à conserver à la machine humaine un agencement harmonieux en gardant ouvertes toutes les communications avec le cerveau et en **libérant tous les blocages dans la circulation du sang en provenance du cœur** : la palpation distingue ainsi les lésions en flexion de celles en extension. L'ostéopathie est une thérapie manuelle qui permet de rendre au corps sa souplesse et sa mobilité articulaire et tissulaire.

**L'ostéopathie se définit comme l'art de diagnostiquer et de traiter les dysfonctions de mobilité articulaire et tissulaire perturbant l'état de santé.** L'ostéopathie est une science thérapeutique manuelle qui est fondée sur la connaissance approfondie de l'anatomie et de la physiologie du corps humain. **L'ostéopathie sollicite les systèmes d'autorégulation du corps afin de rétablir un fonctionnement harmonieux de l'ensemble.** L'ostéopathe se propose donc de rééquilibrer le squelette, les muscles, les ligaments, afin que les liquides circulent correctement. Il attachera une importance toute particulière à la colonne vertébrale, pilier de la charpente, qui contient le système nerveux autonome.

## **16. Réflexologie.**

Elle fonctionne sur le principe de l'**analogie des points réflexes situés sous les pieds ou dans les paumes des mains**. Ainsi, chaque organe et muscle du corps est relié par le canal d'énergie à un point réflexe très repérable sur la plante du pied. Lorsqu'un organe fonctionne mal, il se produit un blocage dans le courant d'énergie, et des dépôts cristallins se constituent aux points réflexes, où l'on peut donc repérer le dysfonctionnement. **C'est un massage pression approprié en durée et en intensité permet d'agir en stimulant l'énergie propre de l'organe.** La pression entraîne une onde qui empreinte la voie sensitive du nerf rachidien puis atteint la moelle épinière, gagne l'encéphale pour arriver à l'hypothalamus, régulateur du système neurovégétatif. L'encéphale traite alors les informations et induit dans l'organisme des réactions physiologiques rétablissant l'équilibre.

## **17. Rolfing.**

La technique du *rolfing* est basée sur l'architecture et la mécanique du corps : la verticalité de la pesanteur doit aider le corps à utiliser son propre poids dans le mouvement même. Les manipulations réorganisent systématiquement le corps en massant les contractures et en retonifiant des parties hypotoniques. Basée notamment sur la théorie et la pratique du yoga et de l'ostéopathie, cette approche stipule, comme l'ostéopathie, que « la structure gouverne la fonction », **Le rolfing a été créé par Ida ROLF. Cette technique est une technique d'intégration structurale; c'est-à-dire qu'on s'appuie sur le massage et la posture pour intervenir sur la psyché, on ne travaille alors plus seulement sur le corps physique.** Selon Ida, la santé des différentes fonctions corporelles dépendrait pour une bonne part de la santé de la structure musculaire squelettique.

## **18. Kinésithérapie (1940).**

Elle est créée par le maréchal Pétain sous le régime de Vichy. Les statuts de “ gymnastes médicaux ” et des “ infirmiers masseurs ”, le diplôme d'état de masseur kinésithérapeute, 43.000 aujourd'hui en France, est instauré en avril 1946. En Occident, les massages sont le domaine réservé des kinésithérapeutes : prescrits par les médecins, ils s'intègrent dans une logique médicale et purement symptomatique de la rééducation d'une partie du corps atteint. **Ils ont une visée purement physique de relâchement des tensions musculaires locales et de restauration des tissus.**

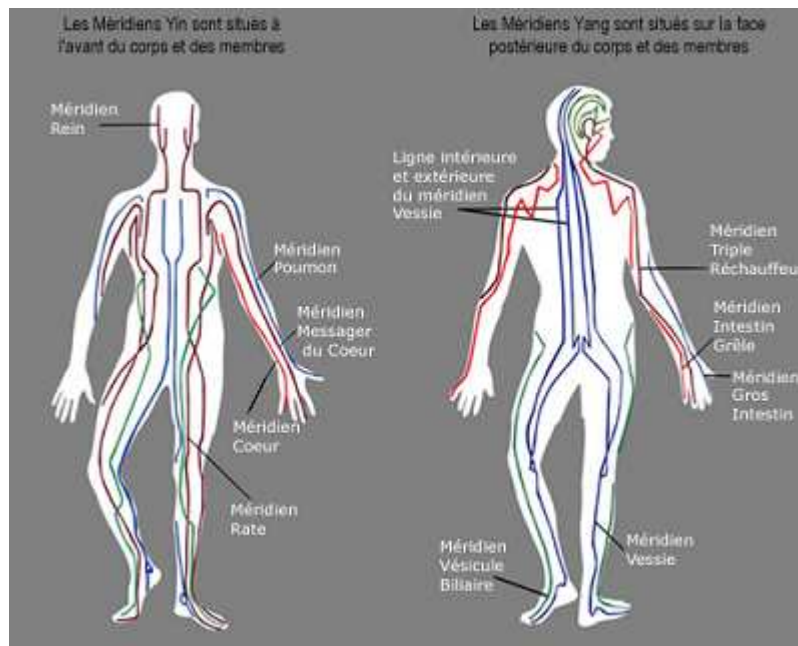
**En 1947, le conseil supérieur de kinésithérapie définit ainsi le massage en France : “ toutes les manœuvres manuelles ou mécaniques exécutées de façon méthodique sur tout ou partie du corps humain ayant pour effet de mobiliser les tissus ou cellules.** Les esthéticiennes ont également une qualification professionnelle en regard du massage : elles proposent, sans aucune visée médicale, une variété importante de prestations intégrées dans les soins esthétiques et de bien-être.

## **4. Les différents types de massages.**

### **1. Le massage suédois ou bioénergétique.**

Il repose sur 5 principes:

1. **La circulation dans le corps de l'énergie cyclique.**
2. **L'existence d'une polarité positive/négative** dans tous les êtres vivants qui qualifie l'énergie en yin et yang.
3. **Projection périphérique des organes profonds sur la peau qui garantit au massage une efficacité.**
4. **Circulation de l'énergie de la peau selon les trajets de méridiens sur lesquels les massages peuvent s'appliquer.**
5. **L'existence sur ces trajets de points très précis** sur lesquels les techniques de massages s'appliquent pour agir sur l'ensemble du corps. Ainsi toute action sur le revêtement cutané amène au niveau de ce point touché des phénomènes qui se déclenchent à distance par le système dit de transduction du système nerveux central.



Ce massage a 4 effets:

- 1 - **Un effet sédatif** par l'engourdissement des organes sensitifs périphériques.
- 2 - **Un effet stimulant** : en pétrissant les masses musculaires, le massage favorise le brassage des liquides intérieurs, c'est-à-dire stimule le travail d'absorption, de transformation, et d'élimination des différents matériaux alimentaires.
- 3 - **Un effet défatigant et décongestionnant** : la friction diminue les phénomènes congestifs et contribue à apaiser la douleur.
- 4 - **Un effet neurotonique** par le contact avec les mains. Le massage apporte à la peau des sensations tactiles, intermittentes et rythmées. Ceci aboutit à lancer dans les centres nerveux un flot d'influx qui, transformés et mis en réserve, constituent une ressource physique et psychique, d'où le sentiment de bien-être.

## **2. Le drainage lymphatique (1932).**

Il est créé par E. Vodder. **Ce massage a pour but de purger le corps et d'éliminer les mauvaises cellules et les régénérer.** Cette technique n'apparaîtra à Paris qu'en 1936. Pratiquée par les kinésithérapeutes, cette méthode particulière de massage ou plus exactement d'effleurage subtil a pour but de faire circuler la lymphe afin d'éliminer les toxines et les microbes. On s'en sert pour les personnes qui ont des problèmes ORL ou dans les instituts de beauté (rides, cellulites). Il faut savoir que ce massage est assez douloureux.

### **3. Biodynamisme.**

Il est créé Mme. Boyensen qui est une pionnière du massage suédois, technique qu'on utilise dans le massage sportif pour créer un drainage et un fort relâchement. **Le massage biodynamique utilise les mains pour rééquilibrer les réseaux sympathiques et parasympathique pour retrouver l'autonomie du système nerveux.**

### **4. Shiatsu.**

C'est un massage par **pression des doigts sur les méridiens d'acupuncture qui correspondent à un organe** ou une fonction, signifie littéralement " pression des doigts "[1]. C'est une méthode japonaise basée sur le principe de la circulation de l'énergie le long des méridiens : la technique consiste à effectuer des pressions avec les doigts, les paumes, les mains, les coudes ou les genoux sur des méridiens afin de réguler l'énergie circulante, en stimulation ou en dispersion.

**Chaque massage a pour but la relaxation, qui est d'abord une conscience corporelle.**

## *Histoire d'eau.*

### **1. Origines historiques (a l'antiquite).**

Dans l'antiquité gréco romaine (4<sup>ème</sup> siècle avant JC), on a inventé le gymnase qui avait plusieurs fonctions: sociales, sportives, et entretien/santé.

Au départ, il a été conçu pour l'entraînement des jeunes athlètes et dans un but militaire. Par la suite il deviendra également un lieu politique et social.

A partir du 1<sup>er</sup> siècle avant JC, les gymnases vont changer de fonction, surtout à cause de la découverte des sources d'eau chaude. Partout où il y a des sources d'eau chaude on va transformer les bains d'eau froide en bains chauds, ce qui deviendra populaire et amènera le thermalisme.

Il existera plusieurs types de bains:

On ne rentre pas directement dans le bain d'eau chaude, on suit un ordre de bains qui ont des températures différentes.

L'ordre:

1. Tepidarium (température agréable): il correspond à une salle d'attente.
2. Caldarium
3. Laconium (température très levée): il correspond au sauna dont le but est la suée.
4. Apodyterium
5. Frigidarium
6. Terrain de sport
7. Librairie

Les activités intellectuelles et physiques ne sont pas séparées.

On commence par des exercices physiques dans la palastre on va dans les bains où on passe d'une température à très sèche se qui permet d'ouvrir les pores et de libérer les toxines. Puis on finit par des massages et un nettoyage à l'eau froide avant d'aller faire un tout à la librairie.

## **2. La peur de l'eau.**

L'eau deviendra le symbole de la peur avec l'arrivée de la peste (au 15<sup>ème</sup> et 16<sup>ème</sup> siècle). On pensait que l'eau facilitait l'épidémie.

### **1. 1<sup>er</sup> établissement**

Le premier établissement sera créé à Brighton en 1697, et sera composé de bain d'eau de mer. L'arrivée en France se fera à Dieppe en 1776. On ne se baigne pas dans l'eau car on a peur de la mer, par contre on va mettre cette eau dans des bains car on s'est rendu compte qu'elle avait des vertus curatives et thérapeutiques.

### **2. La douche (1670).**

Les douches, à cette époque entouraient le corps et servaient à lutter contre le rhumatisme. La pudeur était telle à l'époque qu'on ressentait un sentiment de pudeur dès que l'eau arrivait dans la nuque. La douche massage proliférera entre 1815 et 1850.

### **3. Le bain turc (1862).**

Ingres peint le « bain turc ». Derrière ce bain on imagine une libération des corps qui choquait énormément. Le bain est alors assimilé à la luxure et à des pratiques non convenances

### **4. Cure thermale.**

On invente la cure thermale face à ce climat. Le but de cette cure est d'associer l'eau diététique à l'eau curative. Ceci arrivera à Arcachon en 1823. (à savoir qu'à la plage on se baigne tout habillé).

Le but du bain est de fortifier et non de se relâcher; « *le bain froid fortifie la constitution et double l'énergie des organes* ».

Il faut éviter les bains chauds car ils ramollissent le cerveau (HEBERT).

Apparition du jacuzzi en 1943.