

Méthode G.D.S. - chaînes musculaires et articulaires

[OSTÉOKINÉ.CA BOUCHERVILLE](https://www.facebook.com/osteokine/)·[20 NOVEMBRE 2017](https://www.facebook.com/notes/ost%C3%A9okin%C3%A9ca-boucherville/m%C3%A9thode-gds-cha%C3%AEnes-musculaires-et-articulaires/1466130930130976/)

La Méthode G.D.S., approche posturale globale et gymnique, a été élaborée à partir des années ‘60 par Madame Godelieve DENYS-STRUYF, kinésithérapeute et ostéopathe belge. Son sens aigu de l’observation, renforcé par sa formation d’artiste portraitiste, lui a permis de définir et de progressivement ajuster une méthode globale de kinésithérapie qui intègre le fonctionnement du corps et ses liens indissociables avec le comportement psychologique.

Un alphabet du corps

Le corps parle et se raconte en images. L’observation clinique et l’analyse mécanique démontrent que ce sont les muscles et les enveloppes musculaires organisées en chaînes qui en reliant les différentes parties du corps influencent nos postures et nos gestes.

Une méthode de lecture

L’analyse des signes, le décodage du langage gestuel et les empreintes laissées sur le corps constituent l’axe central de cette lecture des chaînes articulaires et musculaires.

Des typologies significatives

Les travaux de Godelieve Denys-Struyf ont permis de mettre en évidence six familles de muscles que le corps utilise pour s’exprimer, qui sont les outils de l’expression psycho-corporelle. Le corps forme une unité dont toutes les parties sont interdépendantes, les muscles et leurs enveloppes organisées en chaînes les relient entre elles.

Nos émotions, nos sentiments, notre manière d’être et notre vécu s’expriment au travers de ce système qui influence nos gestes et notre posture et nous situe dans une communication non verbale avec l’environnement : c’est ce que nous appelons le langage parlé du corps.

Les familles musculaires, quand elles sont souples et bien accordées, assurent notre unité et notre adaptabilité pour faire face aux nécessités de la vie. Dans l’excès, ces familles peuvent devenir chaînes de tensions myofasciales et enchaîner le corps dans une attitude rigidifiée (dite typologie) réduisant ainsi la liberté de mouvement. Ce phénomène, lorsqu’il se répète et se prolonge dans le temps, marque le corps d’empreintes spécifiques et détermine de manière progressive une cascade de dysfonctions articulaires. On passe alors de la physiologie d’un langage parlé du corps à la pathologie d’un langage gravé, d’où résulte un terrain fragilisé.

Des traitements individualisés

Le symptôme est replacé dans son contexte global qui tient compte de l’unité profonde entre l’appareil locomoteur et l’appareil psychique. Selon les besoins de la personne, les praticiens de la méthode utilisent une approche corporelle et/ou psycho-comportementale. L’approche utilise des outils dont la variété permet une adaptation au terrain spécifique de chacun. Ils regroupent des manœuvres manuelles, des techniques réflexes, des postures d’étirements ou encore des stimulations, afin d’accorder les tensions musculaires entre elles, ainsi que des modelages ostéo-articulaires pour retrouver une liberté de mouvement.

Des solutions efficaces et durables

Cette thérapie globale permet de prendre en compte de nombreux paramètres entrant en jeu dans les troubles statiques de la colonne vertébrale (excès de lordose, de cyphose ou scoliose). Il en est de même pour le traitement des atteintes des membres inférieurs (coxarthroses, douleurs et troubles statiques des genoux et des pieds…) et des membres supérieurs (périarthrite scapulo-humérale, tendinites du coude, syndrome du canal carpien …), ainsi que pour les séquelles de fractures, d’entorses et d’élongations.

*Sources : ceramontreal.ca, 2013 ; apgds.com, 2014*