

CHAPITRE

21

ANATOMIE
ACUPUNCTURELLE

SUR

LES

ENERGIES

SITUATION CLINIQUE IGNOREE DE L'OCCIDENT

D'après l'acupuncture, l'exhibitionnisme serait quelqu'un dont le méridien tendino-musculaire de l'Estomac serait interrompu. Ce méridien (Cf. dessin) passe par les organes génitaux externes.

Il faut donc rechercher une affection locale : genoux, cicatrice sur le trajet du méridien, et affection de l'estomac.

Lors de l'affection de ce méridien devenu trop Yang, un feu trop extrême induit les correspondances sexuelles et la libido, tout en les polarisant sur la notion de fraîcheur que cet excès requiert. A l'âge sensible de l'adolescence, ces fantasmes prennent corps.

Seconde observation sur ce méridien. Les résultats du masseur qui masse le TCHONG MO n'ont rien à voir avec ce que les médecins en publient.

Souvenons-nous que l'Estomac est l'étage de l'ego, du libre-arbitre, du centre de la balance des énergies, de l'assimilation, de la synthèse et de la juste mesure.

Or, si l'on superpose dans sa partie antérieure le méridien Tendino-musculaire et le méridien Tchong Mo la coïncidence est frappante. J'ai déjà été amené à masser le Tchong Mo à l'évocation des points 1 Rate-Pancreas et 1 Foie, reliés au point 4 VC dans la manipulation de l'énergie de défense WEI, (celle qui manque tant aux déprimés mentaux).

D'autre part la naissance du Tchong Mo, issu de sources partant des muscles intercostaux est formelle dans les textes. J'ajouterai que les zones intimes psychologiques et sexuelles freudiennement liées sont douloureuses à la pression. Ce même signe clinique existant au niveau des muscles intercostaux.

De plus, l'énergie WEI est la plus externe, elle correspond dans son opposition: complémentarité et balance aux énergies psychiques les plus profondes. Et le TINH étant le plus profond, c'est toute la mémoire du passif psychiatrique qu'il faut aller ventiler.

Car les gens "normaux" ont également cette mémoire, mais elle circule avec plus d'aisance. Il n'est pas sur que ce soient les malades qui ont le plus souffert, mais ils n'ont pu se défendre. Alors énergie WEI de défense ?

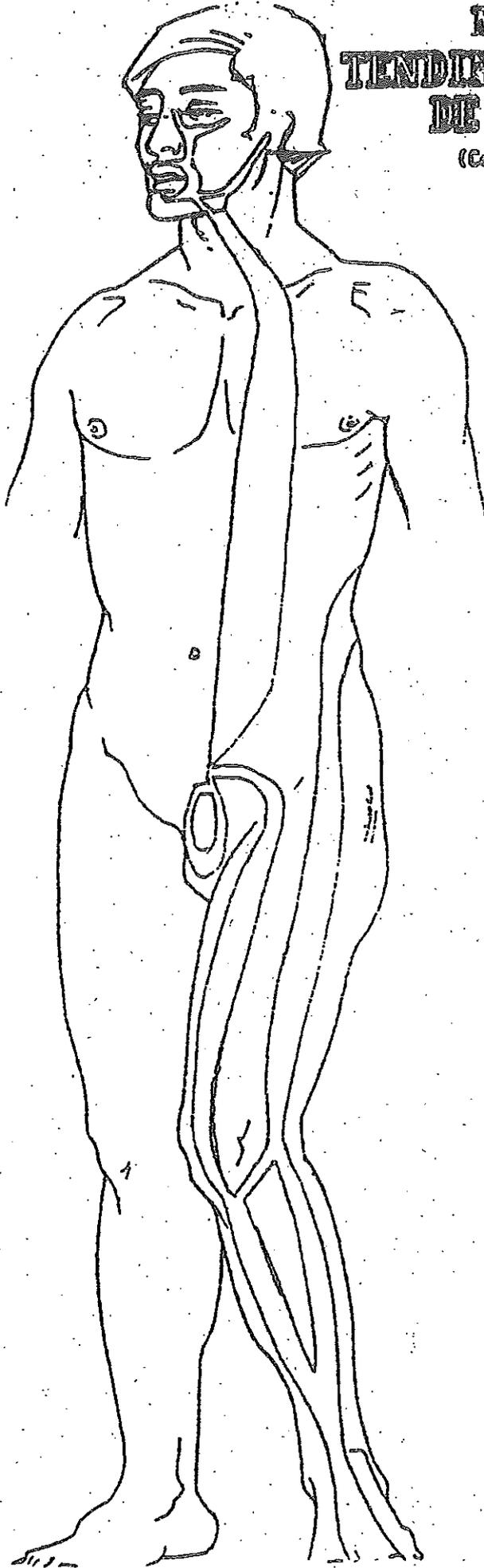
Donc exhibitionnisme et estomac.

Mais aussi ézurésie et sténose du pylore, rapprochement fait par les occidentaux, sans explication valable. En voici une.

J'ai établi la réciproque ayant guéri - par l'application manuelle du méridien TCHONG MO (qui m'est propre) - un genou jusqu'alors inguérissable. Et depuis 1971, je m'étais fait connaître comme efficace sur les genoux que l'on appelle épaves...

MÉRIDIEN TENDINO MUSCULAIRE DE L'ESTOMAC

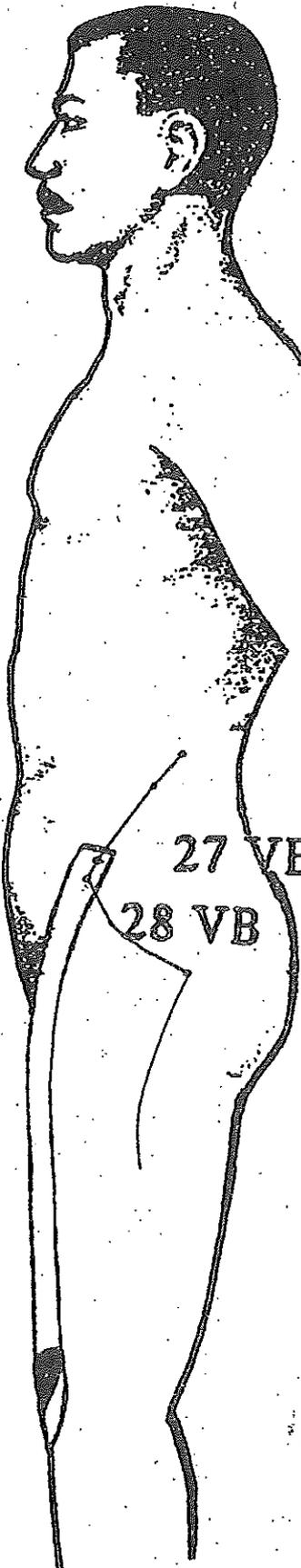
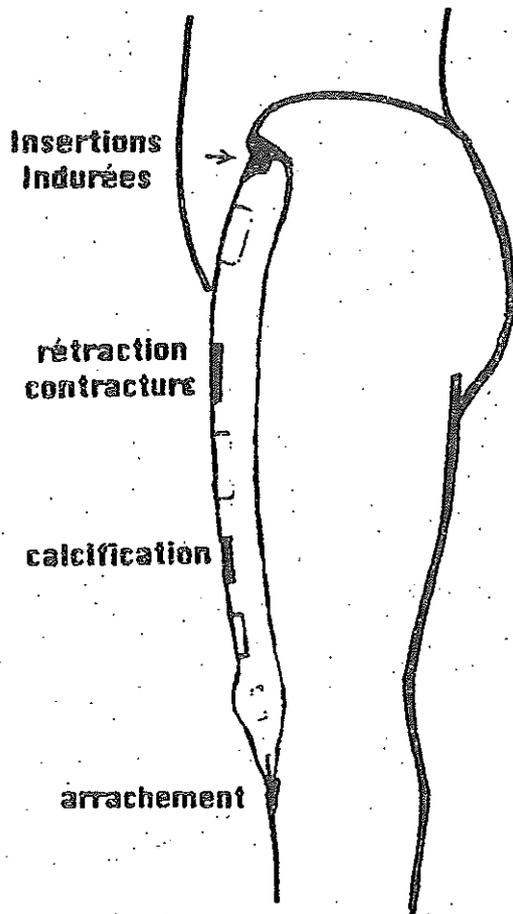
(Coloriez en jaune)



L'exhibitionniste
aurait été un
enfant souffrant
de l'estomac.
Le méridien tendino-
musculaire de
l'estomac passe sur
la partie la plus
externe de la peau
et sur les organes
génitaux externes.
Perturbé et agressif
(l'énergie WEI est
guerrière et féroce) le
T.M. Estomac OFFENSE
car il est agressé.
Transposé dans la
sexualité, il rafraîchit
au début ce feu local.
Puis conditionne la
sexualité en se
confondant aux
multiples fantasmes
dans l'élaboration des
multiples variantes.
Depuis la petite enfance
tout va compter. Ainsi en
est-il de l'affection
du genou.

UNE AFFECTION GENOU EN RAPPORT AVEC LA VESICULE

**CHERCHER
PARTOUT
L'ORIGINE ET
LA SOIGNER
C'EST NE PAS
SE CONTENTER
DE LA
RESULTANTE
ET GUERIR**



Selon l'analogie
entre le passage
du méridien
de la
Vésicule et
l'insertion du
muscle majeur du
genoux si, de plus
je suis informé
d'un problème
d'yeux ou de 2°
disque cervical,
avec des douleurs
intercostales
latérales,
je serai
bien avisé de me
renseigner sur
l'état de
la Vésicule
de ce Monsieur.

Ces 2 Pts du méridien
TRÉ MO véhiculant
une énergie
psychique, sont
placés sur les lieux
d'insertion du muscle
droit antérieur dont
la rétraction tire le
bassin en avant.
Ce même muscle se
termine sur la rotule
et au-delà sur l'os
en-dessous du genou.
Le TRÉ MO, méridien
de ceinture est
fortement lié à celui
de la Vésicule Biliaire
et les douleurs du dos
qu'il occasionne
s'appellent trahison
affective.
Le sentiment de la
vésicule est la colère.
Je laisse à méditer
l'origine cette fois
indirecte mais
possible d'une
affection du genou.

GENOU ET DEPRESSION

Face à l'anatomie de l'acupuncture

VOICI LES TROIS
ETAGES DES
REACTIONS PSYCHIQUES
OPPOSEES ET
COMPLEMENTAIRES.

COMME LE SONT LES
ETAGES DE
LA COLONNE...

CETTE MANIERE DE
S'ERIGER DEBOUT
REPOSE SUR LE
SOCLE DU GENOU.

SI LA MEDECINE
PSYCHOSOMATIQUE
EXISTE, UN GENOU
DEVIE PORTER UNE
LOURDE

RESPONSABILITE DANS
LES DERIVES MENTALES.

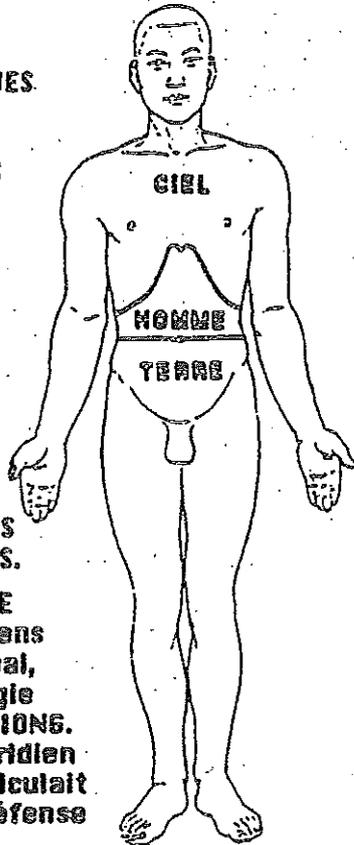
LE MENISQUE TOUCHE
INTERROMPT 2 méridiens
du REIN, l'un, principal,
véhiculant une énergie
alimentaire : l'énergie TONG.
Au-dessus de lui, le méridien
tendino-musculaire véhiculait
l'énergie guerrière de défense
appelée WEI.

Nous savons que le Rein fomenté
une énergie psychique TINH,
mais nourrit les 2 énergies
psychiques TINH et THAN.
L'affection du ménisque entrave
la résistivité aux émotions,
accidents du destin et
engendre la peur.

CA SE SAIT OU PAS ?

Si on veut ignorer cette origine de
certaines déprimés, c'est qu'on procède
souvent dans ce siècle où l'on soigne vite
la résultante et si bien d'ailleurs, que l'origine
est moins fouillée. Tenue en laisse comme font
les anti-inflammatoires qui ne guérissent pas,
la déprime reste latente, insidieuse et
sournoise.

Et cette explication, cette donnée,
l'observation du petit monde des frotteurs
reste quantité négligeable.



SUR LE PLAN TRADITIONNEL CHINOIS
LES SEGMENTS DU CORPS
INTERFERENT

TOUT AUTANT QUE LES VERTEBRES
ENTRE ELLES.

NOUS ALLONS DECOUVRIR QUE
LA DEPRESSION NERVEUSE ET
L'ASTHME, ENTRE AUTRES EXEMPLES
INCURVENT LES COLONNES
DORSALE ET CERVICALE.

OR, EN ACUPUNCTURE,
DEUX ENERGIES PSYCHIQUES
S'AFFRONTENT,

SE COMPLETENT OU SE REGULENT
UN PEU EN FONCTION

DES TROIS ETAGES DU CORPS
QUE SONT LES RECHAUFFEURS.

L'ENERGIE PSYCHIQUE THAN, YANG
REPRESENTE PLUTOT L'INITIATIVE,
LA DECISION, L'AVENIR, L'ESPOIR,
(SES LIEUX ELECTIFS SONT
SUPERPOSABLES),

L'ASPECT ASTHENIQUE DE LA
CYPHOSE DES DEPRESSIONS.

PLUS TARD, ON DEURA DONC TRAITER
LES 3 ETAGES DU CORPS POUR
REGLER LE PROBLEME. MAIS

L'ASPECT ORTHOPEDIQUE DE LA
DEVIATION NOUS IMPORTE DEJA

ET CONSTITUE UNE PREMIERE
INTRODUCTION A DES TRAITEMENTS

INFIRMIERS MANUELS
PSYCHIATRIQUES.

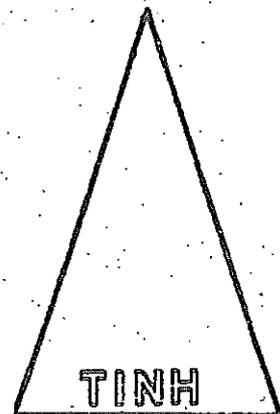
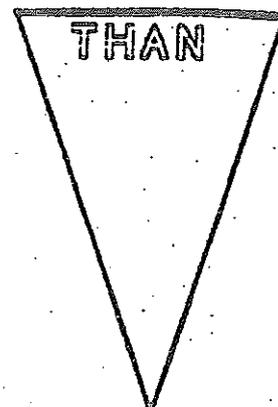
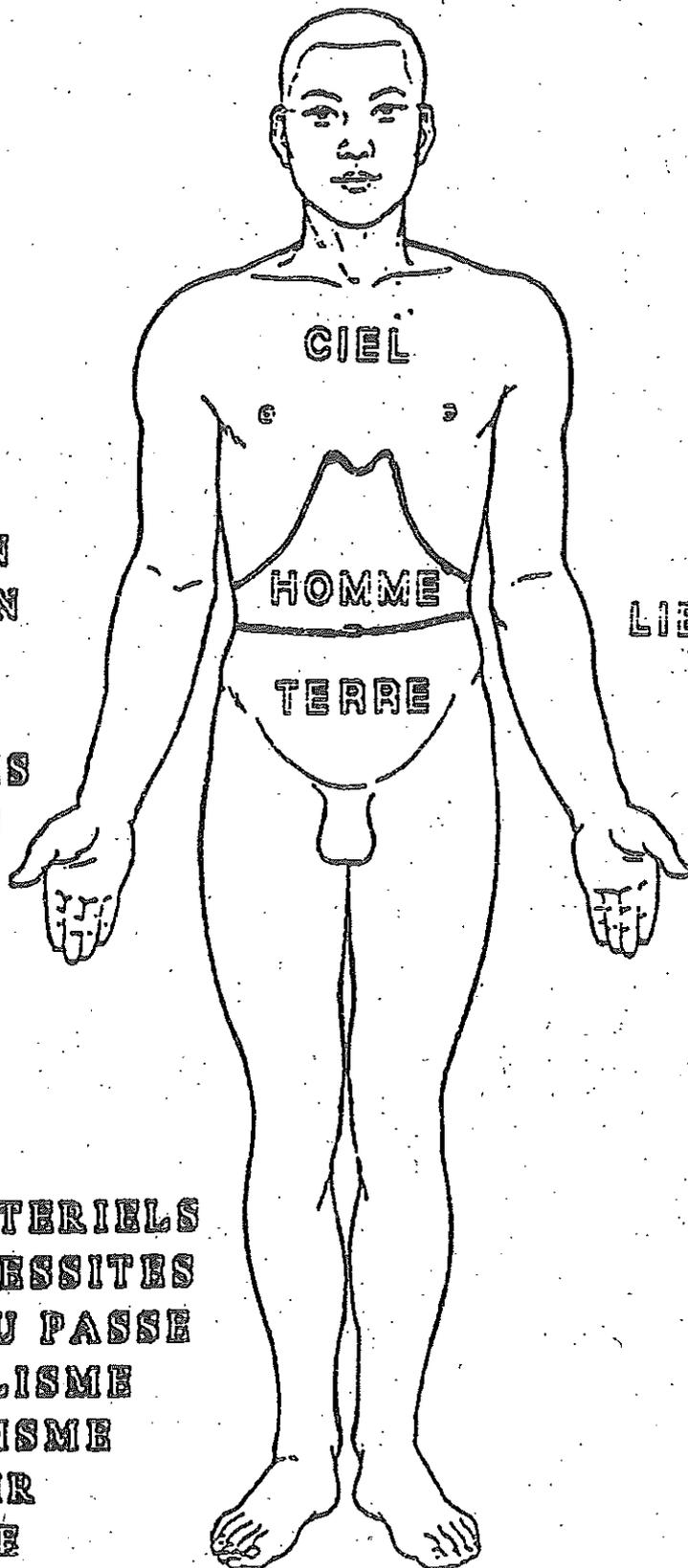
IL S'ENSUIT DONC QUELQUE
EXPLICATION SUR CETTE
CONCEPTION CHINOISE
ACUPUNCTURELLE.

SI LES DEVIATIONS DE LA
COLONNE ONT UNE ACTION SUR
LA DEPRIME, LE GENOU QUI LES
SUPPORTE TOUTES ET EN PRODUQUE
QUELQUES-UNES N'EST
PAS UNE PETITE AFFAIRE.

FUTUR
BESOINS SPIRITUELS
FAUX HASARDS
ESPOIR
IMAGINATION

SYNTHESE
ABSORPTION
RESPIRATION
MIXAGE
DIGESTION
ANALYSE DES
ACCIDENTS
DU DESTIN

BESOINS MATERIELS
VRAIES NECESSITES
MEMOIRE DU PASSE
RATIONALISME
DOGMATISME
SAVOIR
PASSE



ENERGIES PSYCHIQUES ET GENOU

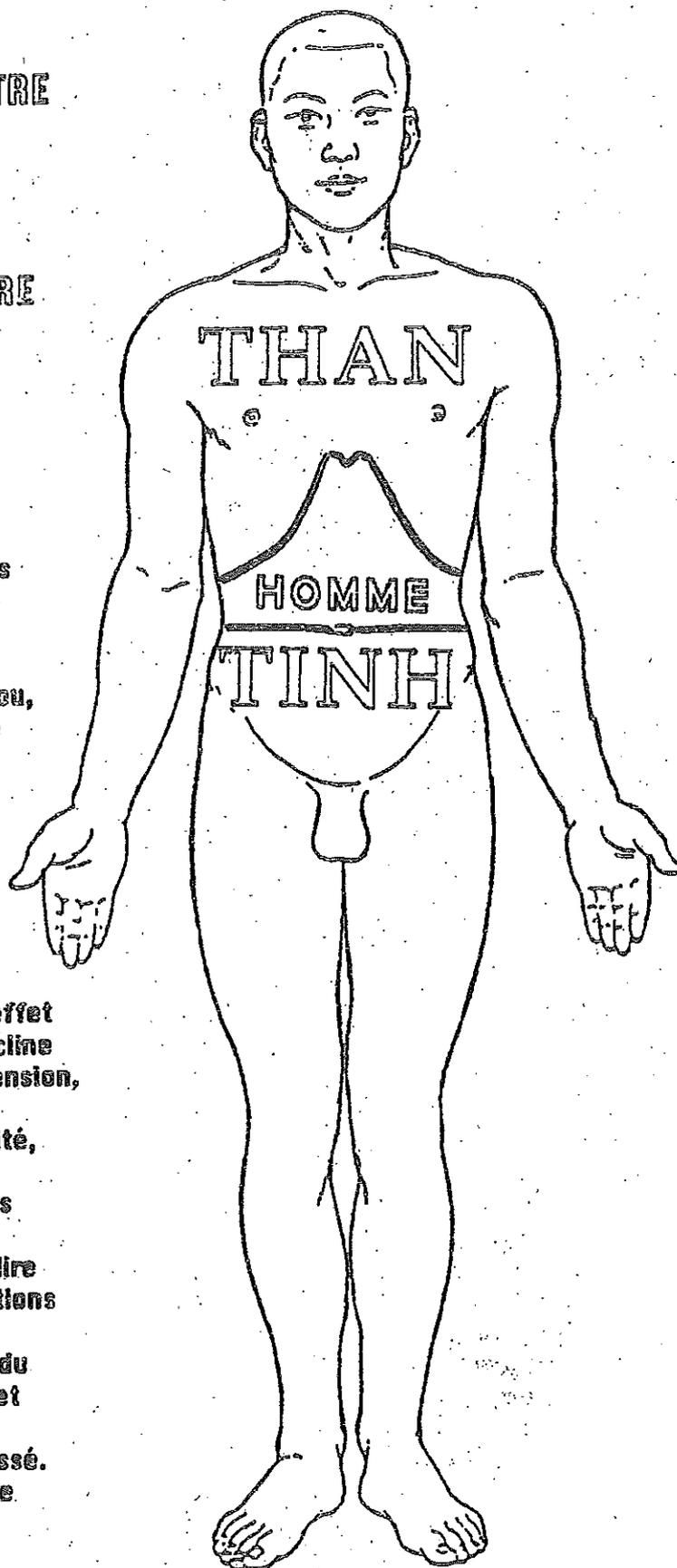
MISSION D'ETRE

LIBRE ARBITRE

La théorie du libre-arbitre est une base logique, stable, mémorielle, stagnante. La vie responsable fait qu'un homme n'a vraiment pas le temps d'être libre, ceci pour l'interprétation du libre arbitre. Cette loi contre nature parvient à faire de celui qui a mal au genou, un homme qui ne marche plus, se fiant à sa propre interprétation prudente, mais incompétente. Or, la fonction fait l'organe, et l'inertie est la plus grande violence que l'on puisse imposer à un corps.

Le méridien du Rein, submergé par l'appréhension - la peur en effet sentiment géré par le rein se décline en inquiétude, angoisse, appréhension, crainte, frayeur - se dégage en hésitation, atermoiement, velléité, et s'exagère en claustrophobie, agoraphobie et phobies de toutes sortes. Le Rein c'est la mémoire. Tous ces travers (oserons-nous dire psychiatriques) ont des co-notations mémorielles.

Le genou blessé, c'est un passif du passé de la mémoire. Tant que cet homme n'a pas été délesté de la souffrance, son savoir est du passé. La connaissance est du futur. Elle est mûe par l'énergie THAN.



ACTION ENTRE ENERGIE WEI ET ENERGIE TINH

L'énergie WEI est l'énergie de défense guerrière, rapide, farouche, féroce. On la voit disparaître chez les castrats de toute race animale.

Le point de réunion des méridiens tendino-musculaires chargés d'appeler l'énergie TINH, certes mais de disperser pour ne pas dire dispatcher les acquis d'énergie WEI conquis sur le cosmos par sollicitation des points TING, s'appelle "PORTE DE LA VIE". Bien qu'il soit partie du Vaisseau Conception, il est lié à la vie sexuelle.

Vie sexuelle peu distincte chez Freud de la vie affective, et encore plus liée avec elle chez les Chinois. Il n'y a pas de désaccord. La statistique des impuissants ou frigides en dépression nerveuse est formelle et importante. D'ailleurs, le TCHONG MO des aiguilles traite l'impuissance et frigidité parce que les mots chinois l'ont dit. Mais l'idéogramme occidental n'a pas souligné cet aspect. Cette manifestation s'est révélée dans ma pratique manuelle. Le Docteur Guillemin a découvert les endorphines, mais les philosophes n'ayant rien conclu : à mon avis, les endorphines ne sont pas découvertes. En tous cas raviver la sexualité par le gingembre légèrement aphrodisiaque au point 4 Vaisseau Conception est un petit péril, car l'énergie TINH sollicitée, celle de l'individu qui la garde en rétention, n'est pas renouvelable. Sur ce moxa, ne pas faire l'amour avant 24 Heures. Le TCHONG MO effectuant lui-même son trajet en 24 Heures minimum, passant dans l'harmonie des biorythmes deux heures en chaque méridien par le point TING. Je crois que c'est l'énergie WEI qui pousse l'énergie TINH à s'extérioriser.

Nous sommes dans l'affectif et la sexualité, sentiments (comme bien d'autres) que l'on voit rarement obéir à l'intelligence. Ils impliquent d'ailleurs une dualité où la maîtrise ne peut être absolue. WEI stimulerait l'excellence de la forme, déroulerait un tapis rouge à l'avidité d'être, et provoquerait cette réticence que le froid Rein TINH, à force de stagner, a transformée de frein en rétention puis détention totale jusqu'à l'auto-destruction.

L'énergie WEI détermine l'énergie guerrière chez l'homme.

L'énergie WEI détermine chez la femme la douceur de la peau. En réfléchissant à cette donnée, on conçoit que l'acupuncture illustre l'inséparabilité des deux concepts : PSYCHO et SOMATIQUE. Car il s'agit d'une arme à double tranchant que la beauté de la femme.

**LE REIN FOMENTE L'ENERGIE TINH
LE COEUR FOMENTE L'ENERGIE THAN**

**MAIS LE REIN NOURRIT CES DEUX
ENERGIES PSYCHIQUES
(TINH et THAN)**

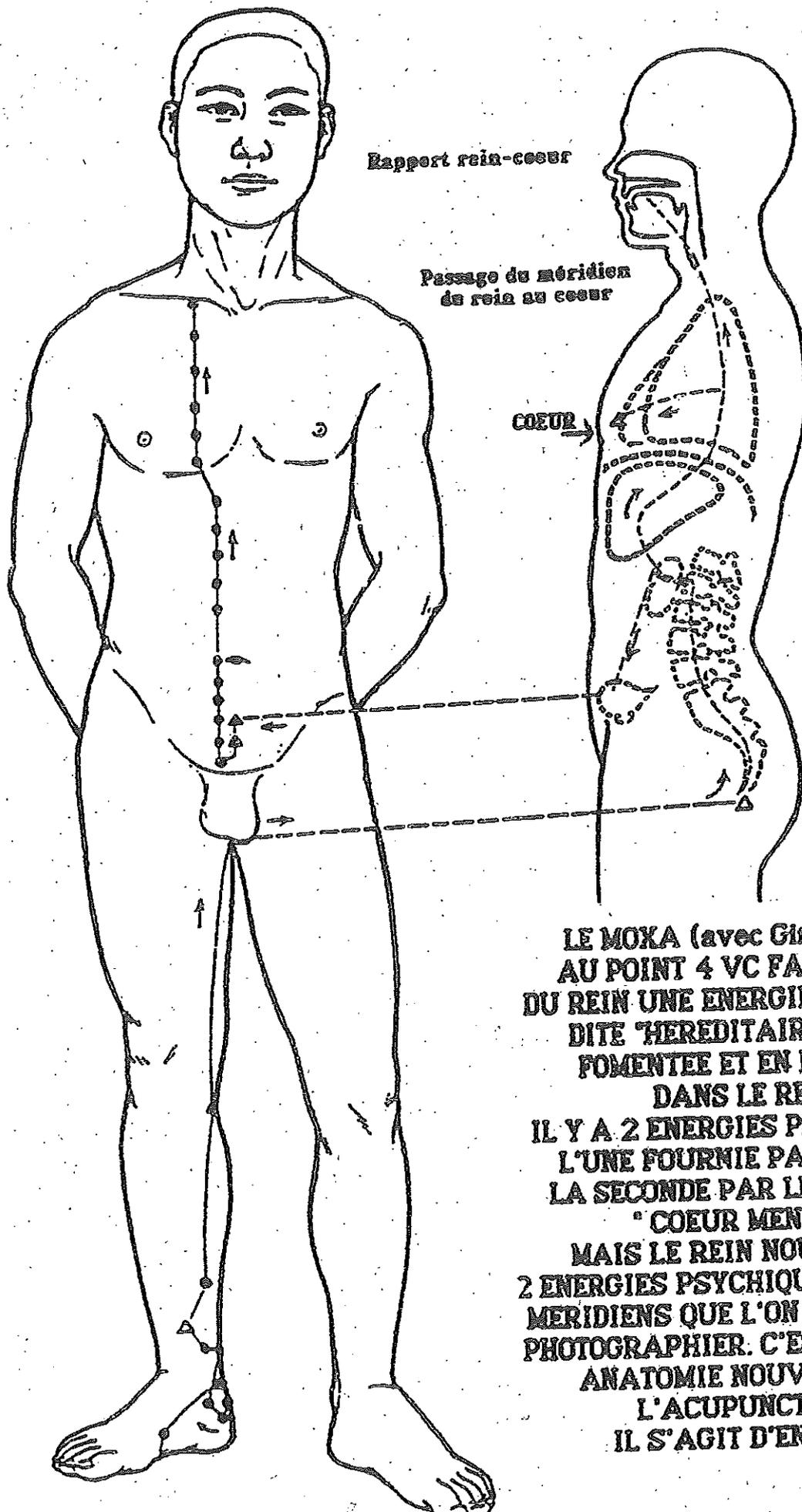
Si le Rein (les 2 reins) nourrit les deux énergies psychiques, on peut déduire que l'affection du ménisque, (placé sur le point 10 Rein) entrave la circulation énergétique du Rein, donc la résistance aux émotions. Déduire n'est pas conclure.

La statistique du professionnel lui permet d'en avoir la quasi-certitude. Bien avant que le psychisme ne commence à se déliter, il y avait longtemps déjà que l'énergie s'enfuyait, circulait mal, cessait de se fomentier, ou parvenir dans la normale des choses.

Une suggestion serait de se rappeler les correspondances de l'acupuncture. L'orifice du rein est l'oreille. De là à déduire que certaines surdités inexplicables prendraient origine dans une affection du rein OÙ DU GENOU, je laisse à méditer...

Pour ma part, je n'ai encore rien conclu de vraiment chiffrable, mais suis-je un spécialiste de l'oreille plutôt que du genou ?

J'ai seulement vu des cas de surdité sans origine connue qui releveraient peut-être de cette piste.



**LE MOXA (avec Gingembre)
AU POINT 4 VC FAIT SORTIR
DU REIN UNE ENERGIE PSYCHIQUE
DITE "HEREDITAIRE" (TINH)
FOMENTEE ET EN RESERVE
DANS LE REIN.**

**IL Y A 2 ENERGIES PSYCHIQUES :
L'UNE FOURNIE PAR LE REIN,
LA SECONDE PAR LE COEUR dit
" COEUR MENTAL".**

**MAIS LE REIN NOURRIT LES
2 ENERGIES PSYCHIQUES. BIZARRE!
MERIDIENS QUE L'ON COMMENCE A
PHOTOGRAPHER. C'EST TOUTE UNE
ANATOMIE NOUVELLE QUE
L'ACUPUNCTURE.
IL S'AGIT D'ENERGIE.**

CHAPITRE

22

LE

GENOU

ET

LE

SKI

LE GENOU ET LE SKI

Non ! Je ne suis pas un spécialiste du ski. Mais je tiens des statistiques de l'affection du genou rapport au ski. Je ne suis surtout pas contre le ski. Au contraire, je pense à la libération psychologique qu'il procure quand les gens se sentent comme ailés. Et qui se ressent dans tous les sports de glisse. Cependant le citadin qui veut en profiter prend des risques s'il n'est pas entraîné, et beaucoup plus s'il n'est pas préparé. Déjà si vous n'avez pas fait de ski dans votre jeune âge, êtes-vous sûr d'avoir des articulations déjà éprouvées pour ces nouveaux gestes ? Bref pour vous préparer surtout si vous avez quelque âge, souvenez-vous que ce ne sont pas les efforts violents et effectués tous les jours qui reconditionnent une articulation.

Chaque fois que vous sollicitez prudemment mais suffisamment une articulation, un muscle ou un tendon, il réagit la première fois sur deux jours par une petite inflammation subtile de la partie terminale du corps charnu musculaire au début du tendon. Et, bien sûr à l'endroit de l'attache du tendon sur le périoste. Sans parler des articulations avec leur système synovial lubrifiant des bourses séreuses de tous ordres et même certaines bulles d'air qui servent toutes ensemble et séparément d'amortisseurs et justaposeurs dans l'équation juste du geste et des résultantes de poids aux efforts. Il suffit de regarder le tableau impressionnant des bourses séreuses adaptées aux différentes morphologies pour ne pas être très rassuré sur tout ce qui piquerait et transpercerait un genou sans crever quelque part une de ces bourses.

Mais il n'y a pas que cela, les attaches, même des ménisques qui n'ont pas subi de mouvements latéraux ou intempestifs quelconques n'ont pas forcément disponible toute leur efficacité de souplesse, de contention, d'adhésion.

Si bien qu'aux premiers efforts de préparation, le genou est tout drôle pendant trois jours. L'inertie était la violence. Mais le ré-engagement pour des efforts précis l'est aussi. Enfin, au 3ème jour, je recommencerai le même mouvement et sans doute, serais-je exposé à des réactions moindres. Autant pour les muscles que pour toute entité anatomique, plus l'on démarre lentement, quatre semaines avant les grands efforts, et mieux l'articulation est prête à des éventualités fortes.

LE GENOU ET LE SKI

Or, tout ce qui pratique le ski n'a pas forcément une vocation olympique. Plus on a d'âge, et moins jusqu'alors on a fait de ski, plus on doit accéder à la préparation avec une prudence lâche mais intelligente.

C'est le moment de considérer que la glisse dans ses moments les plus favorables s'appuie, repose ou agit sur la flexion. Jusqu'avant la magnifique conquête du ski, l'homme disposait de plusieurs allures : marche douce, forcée, trop, galop, sprint. Une des fondamentales du ski est la suspension dont le ressort virtuel tient à la tonicité de la partie basse des cuisses antérieures à leur tiers inférieur. Moins simple que ça, la partie postérieure des cuisses est également impliquée comme tout le mollet mais je veux dire que les 15 petits degrés qui sont l'aisance et l'élasticité du geste ski devenu inconscient dans la facilité seront les plus nombreux.

IL Y AURA SELON LA VITESSE, LA PENTE, LA LATERALITE TOUJOURS QUELQUES CHUTES PRESQUE NECESSAIRES AU DEBUT POUR REVEILLER ET RENDRE DISPOS LES BONS REFLEXES.

Les articulations se trouveront donc inévitablement forcées. C'est vrai pour un athlète au prorata de ses moyens et des risques qu'il prend. Mais c'est beaucoup plus de risques encore que prendra le débutant qui ne sait pas tomber et ne connaît pas le forcing que cette technique impose aux premières épreuves.

On ne va pas lui proposer de s'accroupir et s'entraîner à s'accroupir à fond dès le début, parce que le genou dans l'accroupissement évacue quelque peu la rotule à l'extérieur et sollicite une élongation du grand muscle quadriceps. Il est donc nocif dès le début d'accroupir quelqu'un qui s'est enraidit. Sans forcément rompre quelque chose, on élonguerait en pure passivité des cordes qui n'ont pas retrouvé encore leur distance initiale.

Et cette distance, l'élasticité et la tonicité sont confondues dans les résultats d'une fonction qui fait l'organe.

La disponibilité de la flexion des genoux relève de la vie, l'échauffement est l'entraînement de la partie inférieure du quadriceps. On l'obtient en musclant paradoxalement l'extension de la jambe, tonicité qui assumera la surveillance du frein à la flexion, la souplesse de la suspension sécurisée et dépolarisera le trop de vigilance pour rendre l'écoute plus disponible pour d'autres acquis. Là ou je ne me mêle de rien : le travail des professeurs de ski.

LE SKI ET LES GENOUX

C'est en percevant que la délicatesse et le manque de musculature de cette partie antérieure du muscle quadriceps, dans son tiers inférieur, exposée au non-contrôle du genou dans le plan droit devant, que l'on peut déduire de la nécessité d'une préparation au ski. Dans le ski, l'association pente, poids du corps et vitesse est beaucoup plus précise et importante encore. Que faut-il en déduire ? Que la consolidation de la partie inférieure du quadriceps est essentielle, trois semaines, un mois avant, en préparation des sports d'hiver. En tenant compte qu'on ne réveille et entraîne un muscle à reconstituer que tous les 2 ou 3 jours.

Jadis, quand les gens parvenaient au sommet après avoir effectué le mouvement exactement inverse, on pouvait penser qu'ils musclaient et remusclaient leur quadriceps. Mais ils ne hissaient que leur corps, la vitesse et l'attraction vers le haut étant une toute autre affaire. Avoir bien compris que la rotule est un muscle imbriqué dans la partie terminale du quadriceps est souligner la mauvaise interprétation trop analytique et dissécatrice qui sépare le tendon dit "rotulien" du quadriceps, ce qui est faux (cf. dessin).



Nous connaissons 3 manières de nous déplacer : le pas, le trot, le galop. Désormais, avec le ski, il faut entraîner la suspension, ces 15 à 20 degrés de flexion, dont la résultante porte sur le genou. L'entraînement aux skis, se trouve donc être le même que la rééducation du genou.

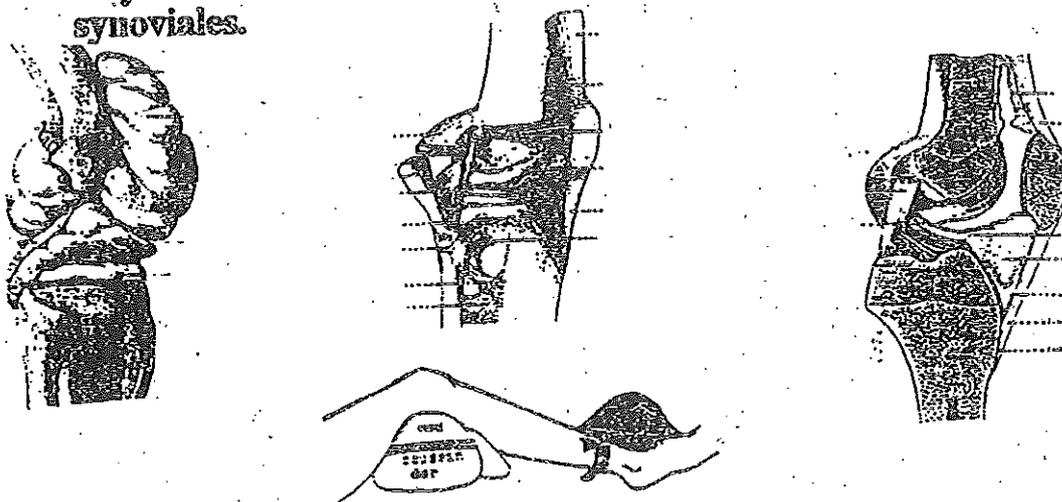
LE SKI ET LES GENOUX

Et voici pour le ski la préparation des muscles dont il faut densifier le tonus. Ce n'est pas toute la question, il faut privilégier à la fois

- la qualité des tendons,
- la "lubrification" des interstices,
- savoir énergiser les capsules articulaires,
- faire s'échauffer les synoviales,
- inciter le liquide des bourses séreuses à ne pas rester figé.

En cas de coups durs - il y a des chutes à prévoir - faut-il encore qu'après les risques dépassés, l'articulation soit prête - non plus à parer - mais à réparer : ce pour quoi il faut préparer.

Voyez ces bourses séreuses, ces subtilités dans les synoviales.



Les accroupissements sur les talons sont à peine conseillables, si l'articulation n'a pas été déjà travaillée quelques dix jours avant. Naturellement, ils sont incontournables pendant la pratique du ski. Ils concernent surtout la cheville et le tendon d'Achille. Dans certains entraînements au judo, sauter accroupi pour l'occidental a toujours éjecté la rotule à l'extérieur. La race jaune bénéficierait d'une facette articulaire supplémentaire qui l'autorise à certaines performances : par exemple se reposer accroupi pendant des heures.

On peut travailler "l'accroupi" en ne descendant pas, jusque sur les talons, mais à peine à la moitié du trajet. Et même pour le ski, s'il y a travail du genou, on doit parer au dos, car le travail du genou cambre et expose la courbure lombaire.

GENOU et SKI

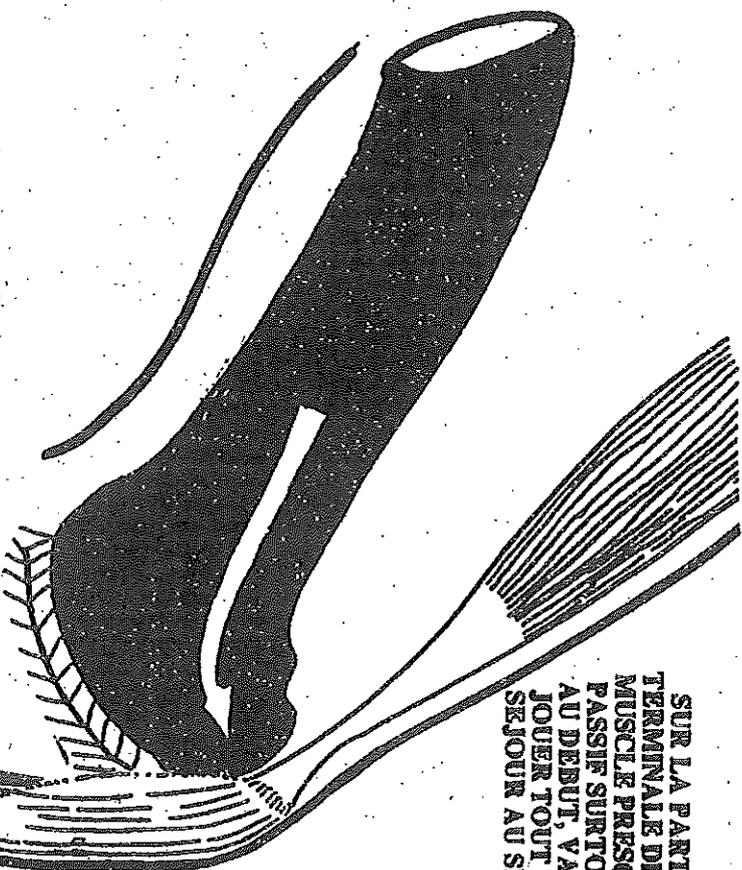
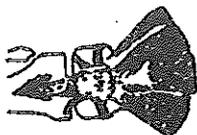
Aller au ski ne se conçoit pas sans entraînement préalable ayant privilégié l'assouplissement, l'irrigation, la tonification minimale, puis la rééducation bien spécifique d'un muscle qui va assurer jusqu'à la forme du geste de suspension. Or, on peut très bien utiliser ce que l'on croit être des réserves d'élasticité,

IL FAUT
IMAGINER
QUELQUES
CHUTES
STATISTIQUES

SUR LA PARTIE
TERMINALE DE CE
MUSCLE PROSOPE
PASSIF SURTOUT
AU DEBUT, VA SE
JOUER TOUT LE
SEJOUR AU SKI.



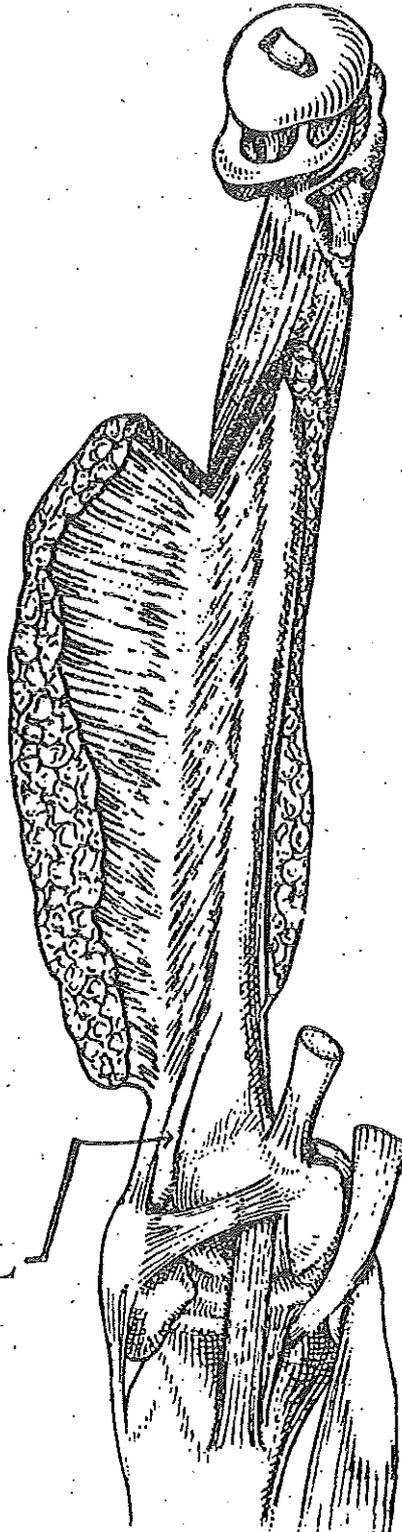
...des habitudes, des assurances, et comme une bonne confiance en son quadriceps. On semble toutefois ignorer qu'il s'agit de fortifier la partie terminale du quadriceps qui agit comme une capsule articulaire. Il faut qu'il soit bien prêt, car tous les efforts vont l'éprouver - surtout lui - sans le muscler tellement. C'est une suspension. Qu'elle soit souple et forte, car elle va jouer passivement, surtout les 5 premiers jours.



PETIT RAPPEL ANATOMIQUE SUR LE GENOU d'après PATURET (Ed. Masson)

CE MUSCLE
ETAYE
LA NOTION DE
SPECIA-
LISATION DU
TIERS
INFERIEUR DU
QUADRICEPS.
JE N'HESITE PAS
A FORMULER
QUE L'INSERTION
FEMORALE
DU CRURAL
QUAND
IL S'ENRAIDIT
COMME
UNE COQUE CHEZ
LES 90 ANS,
ASSUME UNE
FORME DE
SECURITE
SANS SE
DEPARTIR
DU PREJUDICE :
ETANT
ASSIS LES
VIEILLARDS
GRANDS ONT
PEINE
A SE LEVER.

SOUS-CRURAL



L'ANATOMIE DETIENT
TOUTES LES ELOQUENCES
SUR LE GENOU. LE PETIT
MUSCLE SOUS-CRURAL
si fin en regard du tendon
du quadriceps qui le recouvre,
détient peut-être la propriété
de se muer selon l'âge et nous
appellerions cela une tendinite
en véritable ligament.
Desséché, en effet, calcifié
peut-être au stade du long
tendon du biceps, il peut donner
l'avantage d'une sécurité passive
dangereuse, parce qu'il peut
simplement casser.
Au ski particulièrement où le
porteur n'est pas averti. Réci-
proquement, s'il faisait fonction
de verrou limitant les distances
et pliures du genou, quand on
va le réactiver surtout la
première semaine, il rendra
le genou sensible.
Que fait donc ce muscle là,
tout petit s'il n'assure pas les
mutations de notre anatomie.
D'autant qu'il a la faveur
d'héberger le point XRI de
l'estomac qui, entre autres
fonctions, dégage immédia-
tement la plupart des douleurs
d'estomac. On le dit, en plus,
inconstant.

PREPARATION AU SKI

La flexion des jambes, debout, dans cette autre allure que les classiques (marche tranquille ou rapide, trop, galop, sprint) est une véritable suspension dans le ski. Le mouvement qui va préparer spécifiquement le tiers inférieur des cuisses - autant l'élasticité, l'automatisme que la tonicité des muscles et téguments locaux - va se jouer sur les 15 ou 20 degrés seulement.

Vous savez par cet ouvrage que c'est comme cela que l'on redonne fonction au genou, même brisé. Ce n'est pas tant pour la préparation de l'irrigation musculaire au début d'une articulation - en veillesse jusqu'alors - à laquelle il faut redonner vie, vigueur et sécurité. Le premier effort vraiment musculaire sera celui classique de la rééducation de la partie inférieure du quadriceps.

Non entraînée, cette partie inférieure du quadriceps ne joue au début que le rôle d'un frein. Si elle n'est pas tonifiée ou seulement assouplie au cours des épreuves du début, prévisibles, un peu forcées, on risque un mauvais contrôle de la fonction, tous azimuths.

On se repose trop sur l'apparence de la raideur de muscles non préparés et cantonnés dans la mouvance des tendinites. LA FONCTION FAIT L'ORGANE. Sans entraînement, votre genou est exposé dans toutes les pièces de son appareil, d'une année sur l'autre, et quel que soit l'âge ou le sport entretenu, car vraiment, le ski REPOSE sur le genou.

L'existence du sous-crural décrit plus loin confirme le processus d'adaptation par la raideur à une contention restrictive mais fautive du glissement des os. Sûrement que d'autres parties inférieures du crural tiennent le rôle fallacieux de s'adapter à la raideur pour pallier à la véritable musculature. Laquelle doit être réactivée par un entraînement très progressif, presque passif au début, mais précis et doux.

En effet, certains mouvements doux irriguent d'abord le muscle. Comment lui demander des efforts pour lesquels il était virtuellement absent.

PETIT RAPPEL ANATOMIQUE SUR LE GENOU d'après PATURET (Ed. Masson)

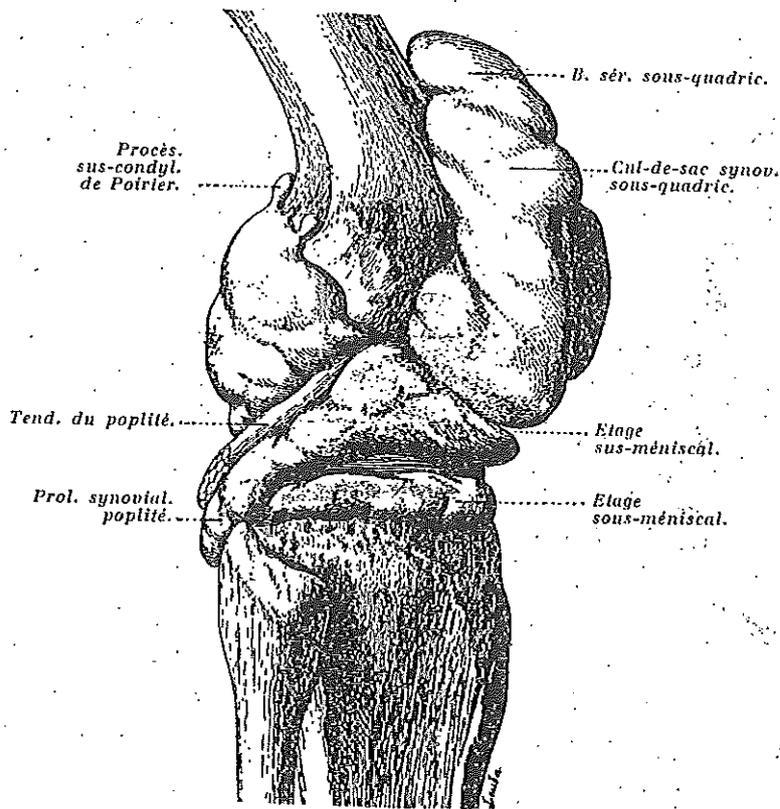


FIG. 536. — Synoviale de l'articulation du genou, vue externe (d'après POIRIER).

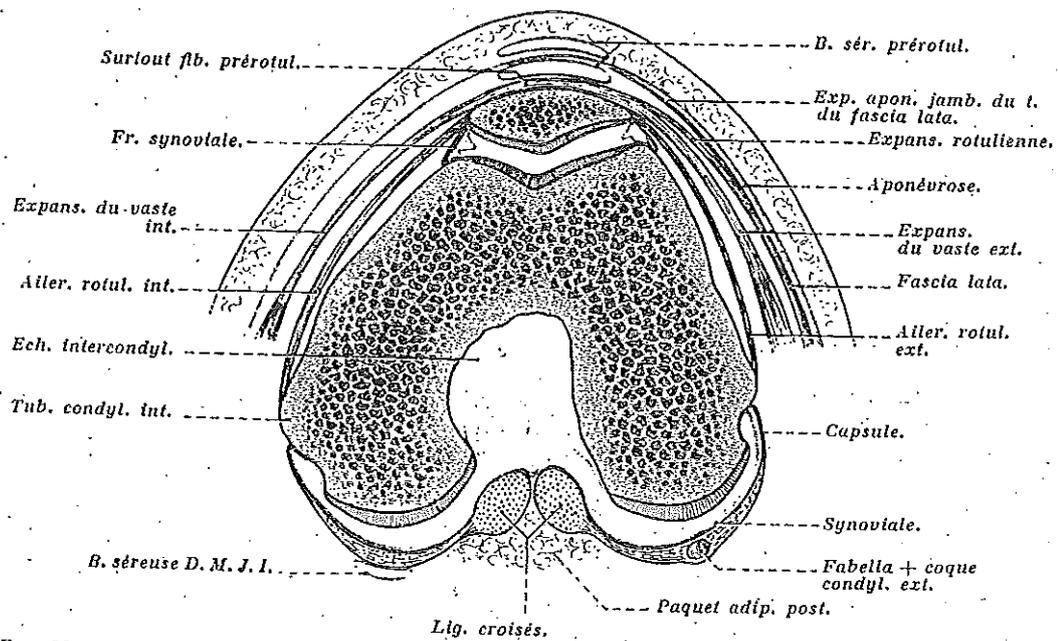


FIG. 526. — Coupe transversale de l'articulation du genou ; côté droit, segment inférieur de la coupe (demi-schématique). — En rouge, la synoviale et les bourses séreuses de voisinage ; en vert, l'aponévrose.

PETIT RAPPEL ANATOMIQUE SUR LE GENOU d'après PATURET (Ed. Masson)

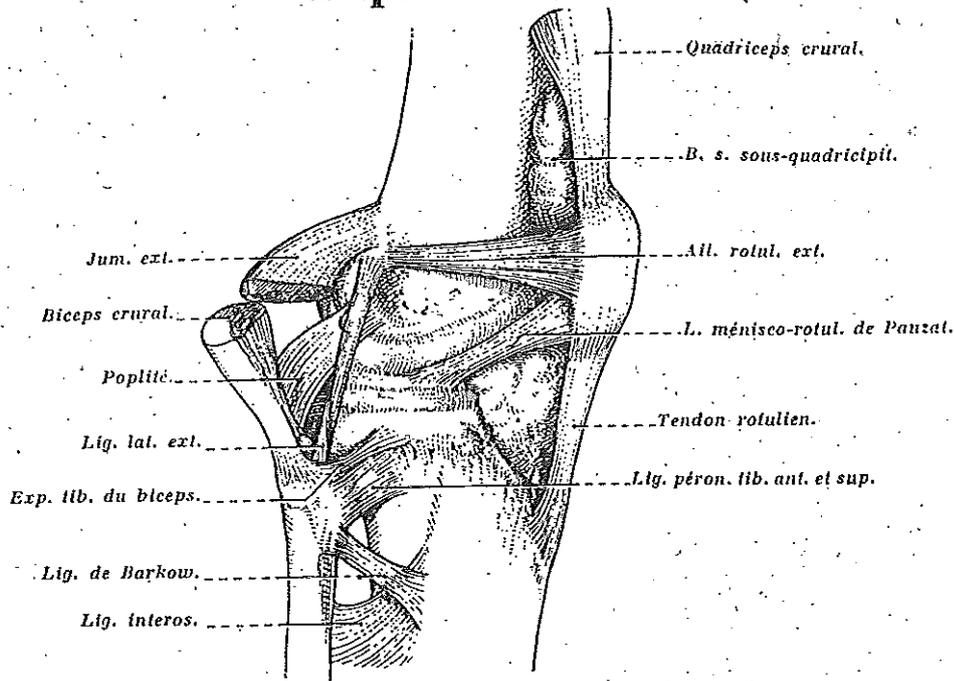


FIG. 529. — Articulation du genou; côté droit, face externe (demi-schématique).

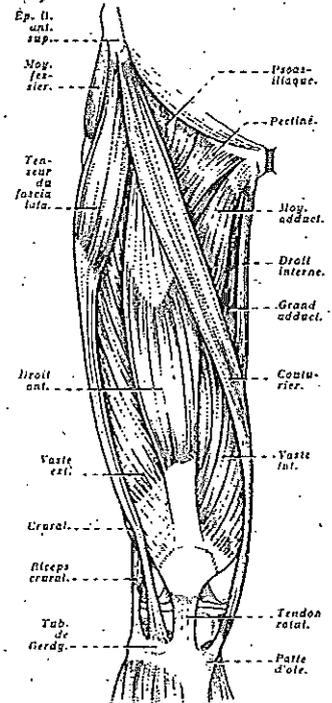


FIG. 395. — Muscles de la cuisse, triangle du quadriceps; côté droit, vue antérieure.

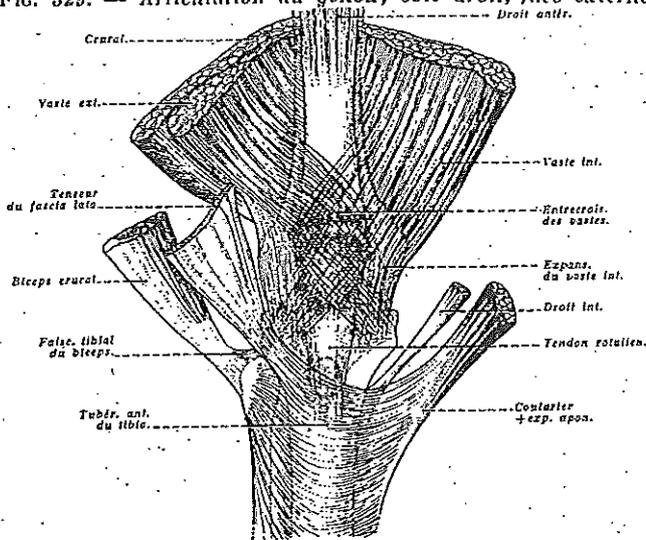


FIG. 604. — Insertions inférieures du quadriceps crural; expansions des vastes et tendon rotulien; expansions aponévrotiques jambières des muscles de la patte d'oie et du tenseur du fascia lata.

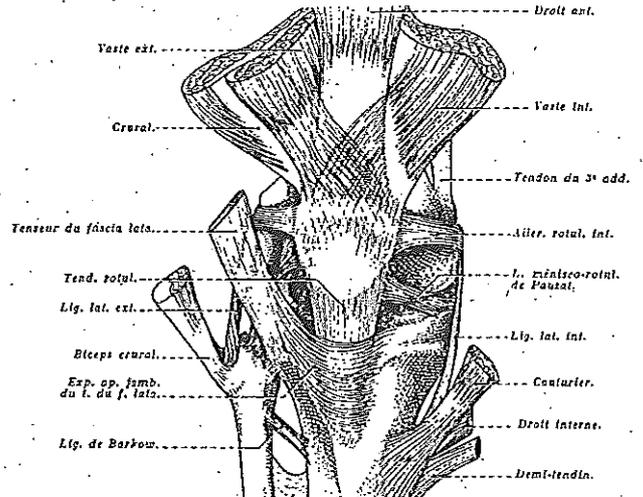


FIG. 525. — Articulation du genou; côté droit, face antérieure.

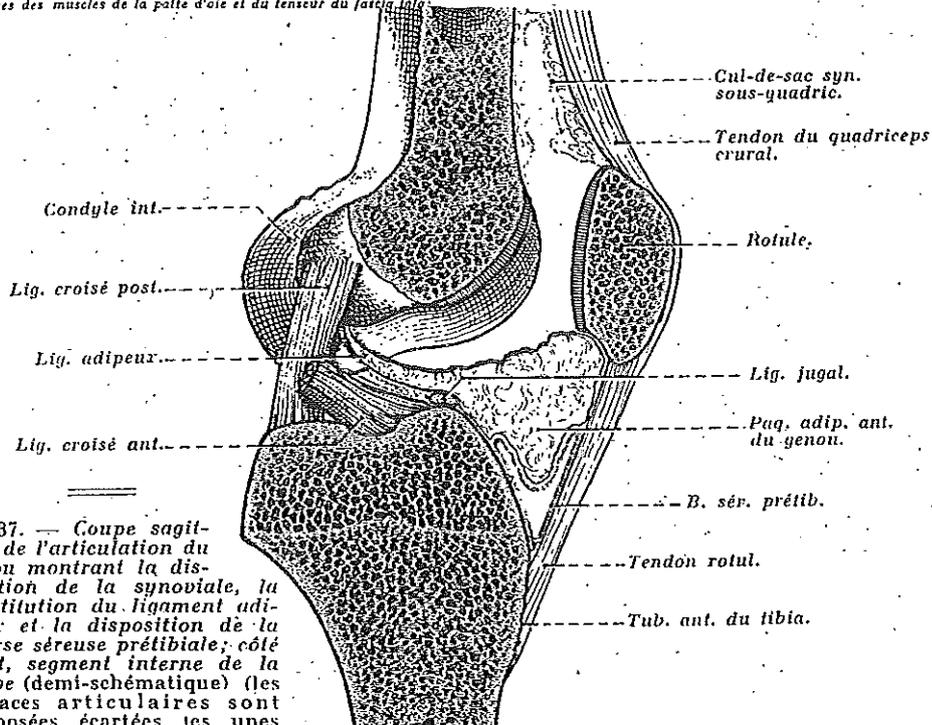


FIG. 537. — Coupe sagittale de l'articulation du genou montrant la disposition de la synoviale, la constitution du ligament adipeux et la disposition de la bourse séreuse pré-tibiale; côté droit, segment interne de la coupe (demi-schématique) (les surfaces articulaires sont supposées écartées les unes

PETIT RAPPEL ANATOMIQUE SUR LE GENOU d'après PATURET (Ed. Masson)

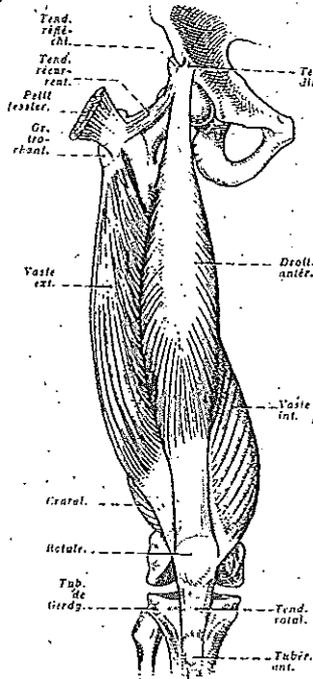


FIG. 590. — Muscle quadriceps crural: côté droit, vue antérieure.

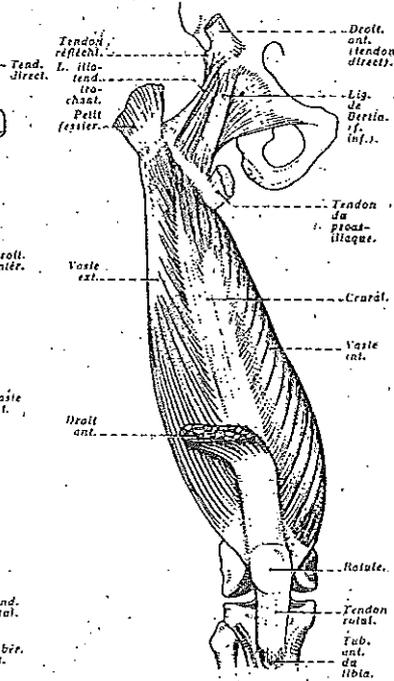


FIG. 591. — Muscle quadriceps crural: côté droit, vue antérieure le droit antérieur a été sectionné et enlevé.

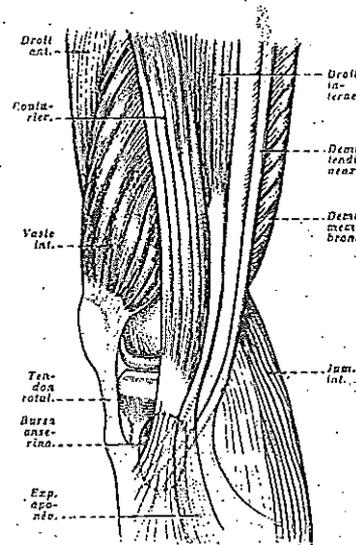
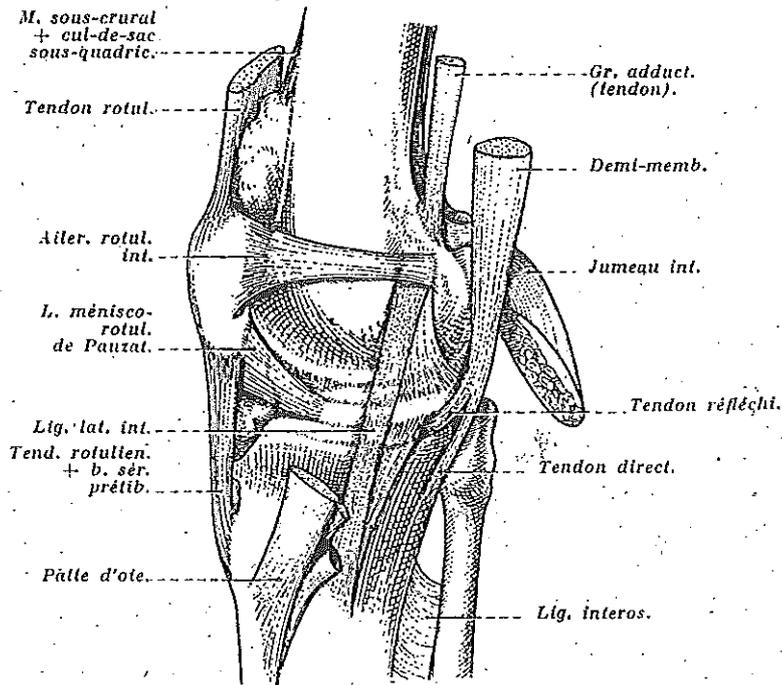


FIG. 597.

FIG. 597. — Muscles de la patte d'ote: côté droit.

FIG. 527.
Articulation
du genou;
côté droit,
face interne
(demi-schématique).



PREPARATION AU SKI B

2ème semaine sans se tenir. Jamais tous les jours. Jamais quand il subsiste une petite courbature. Cette fois-ci, vous pliez un peu plus. Pas tellement mais plus. Observez bien les travaux des chevilles. Tant que vous n'avez pas l'acquisition de vos freins, la rotule qui n'est pas encore suffisamment retenue, présentera cette angulation très explicite.

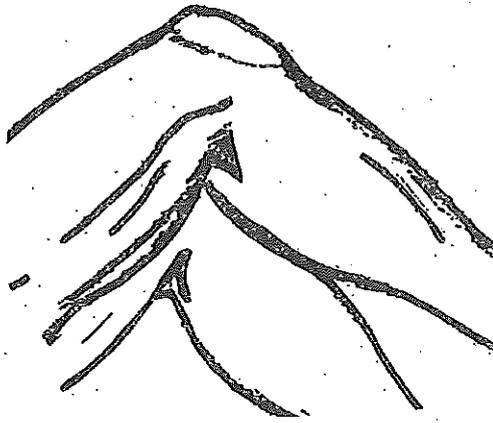


Vous descendez un peu plus que cela. Ne cherchez pas encore vos limites. Passez directement dans cette position à celle de droite.

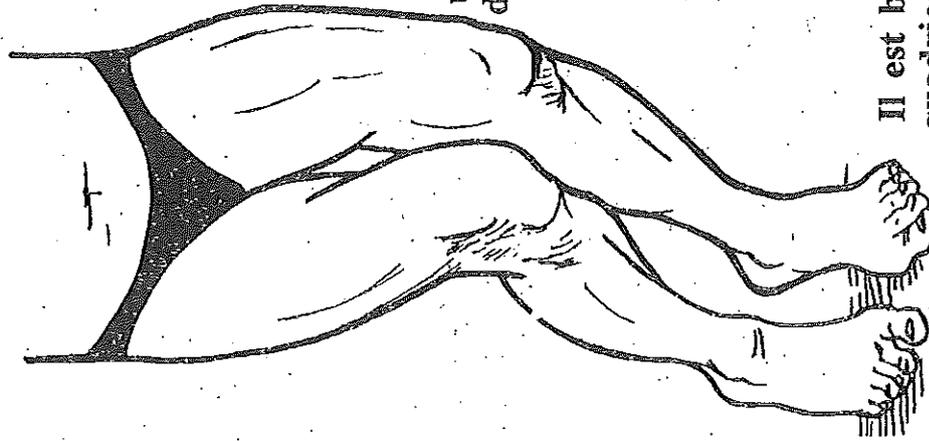
C'était la 1ère semaine



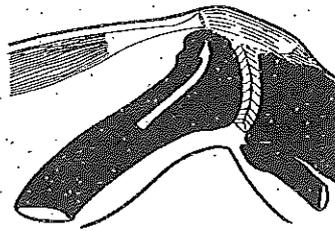
Nous sommes à la seconde semaine



Vous aurez une 3ème semaine, mais ne descendez jamais plus que cela. Passez alors simplement à 60 mouvements 3° semaine.



Cette angulation de la rotule apparaît quand à la 2° semaine on plie un peu plus. C'est révélateur de vos limites (momentanées)



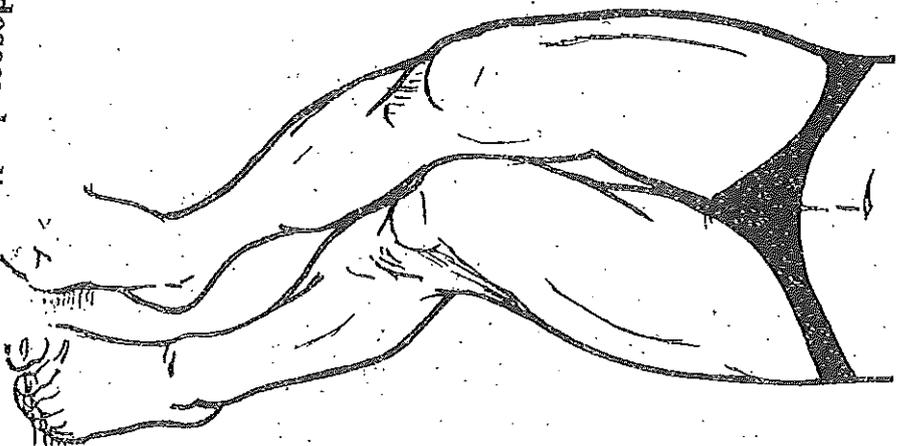
Il est bien évident que si le muscle quadriceps à la partie confuse de son tendon s'il n'est pas assez tonique ne retient pas assez la rotule et le fémur pousse alors le tout.

vous repartez en fléchissant de l'autre côté. N'oubliez aucun axe ni situation.

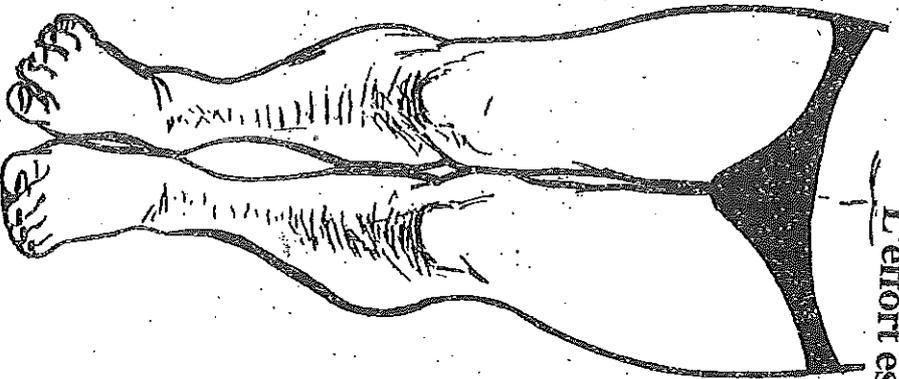
PREPARATION AU SKI

A

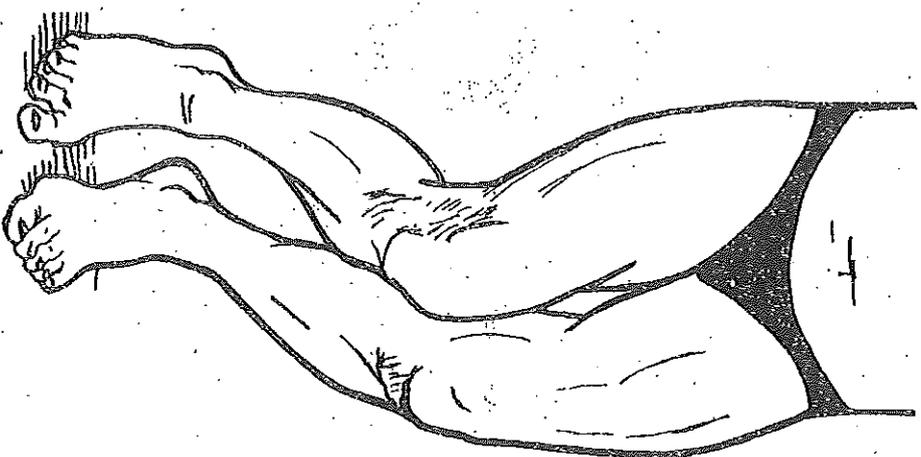
minimum 4 semaines avant. Jamais tous les jours. Ces mouvements s'exercent sans se tenir à quoi que ce soit. Il faut regagner le sens de l'espace et de l'équilibre.
L'effort est pour l'instant léger.



Je descends d'un côté en tournant spiralement selon mes moyens. Mais surtout sans forcer. Voir à droite le maximum de flexion. C'est peu. Cela autorise à le demander 30 fois complets.



Je remonte et me remets droit. Les premiers jours, lentement. Après la 1ère semaine : gestes secs.



Je redescends de l'autre côté. Parfois on descend ou remonte mieux d'un côté. Surveillez cela et faites un travail symétrique.

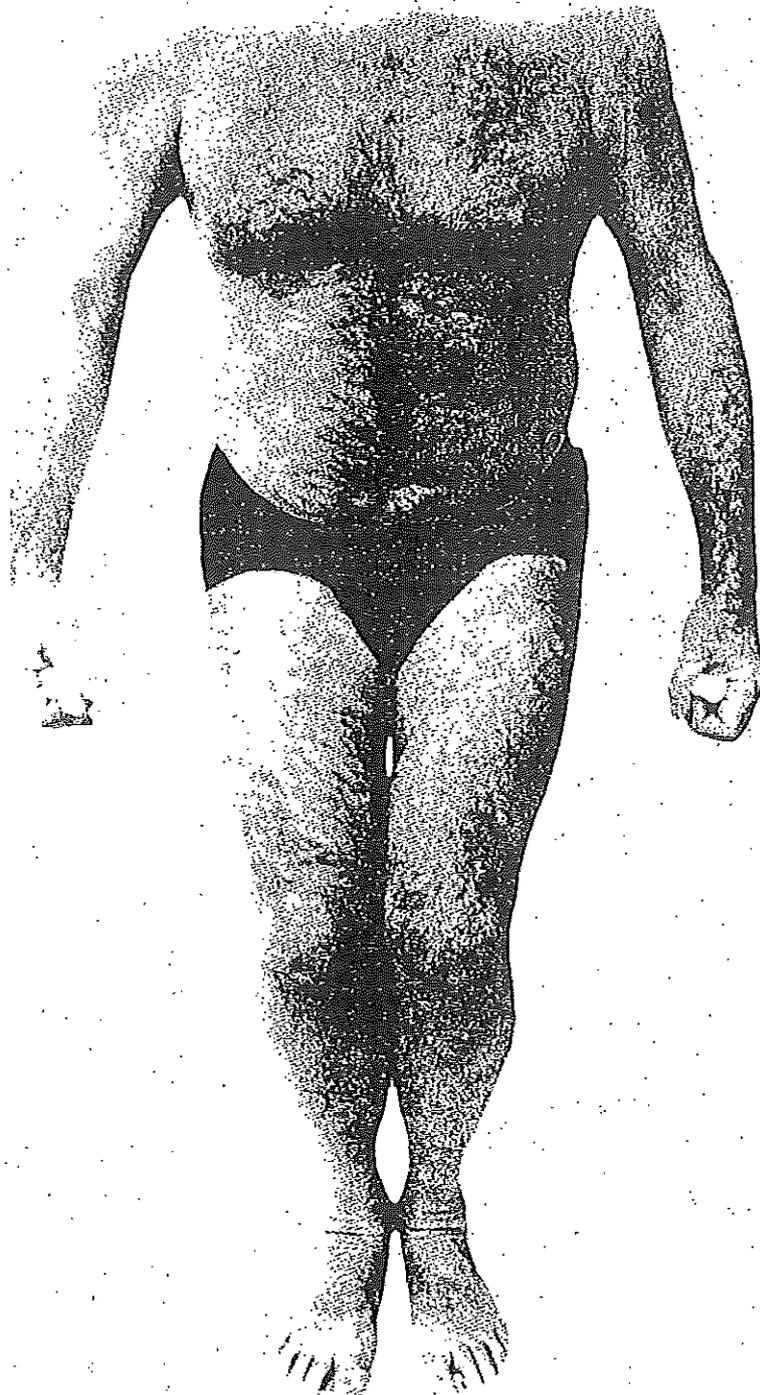


La 1ère semaine je ne descends pas plus que cela

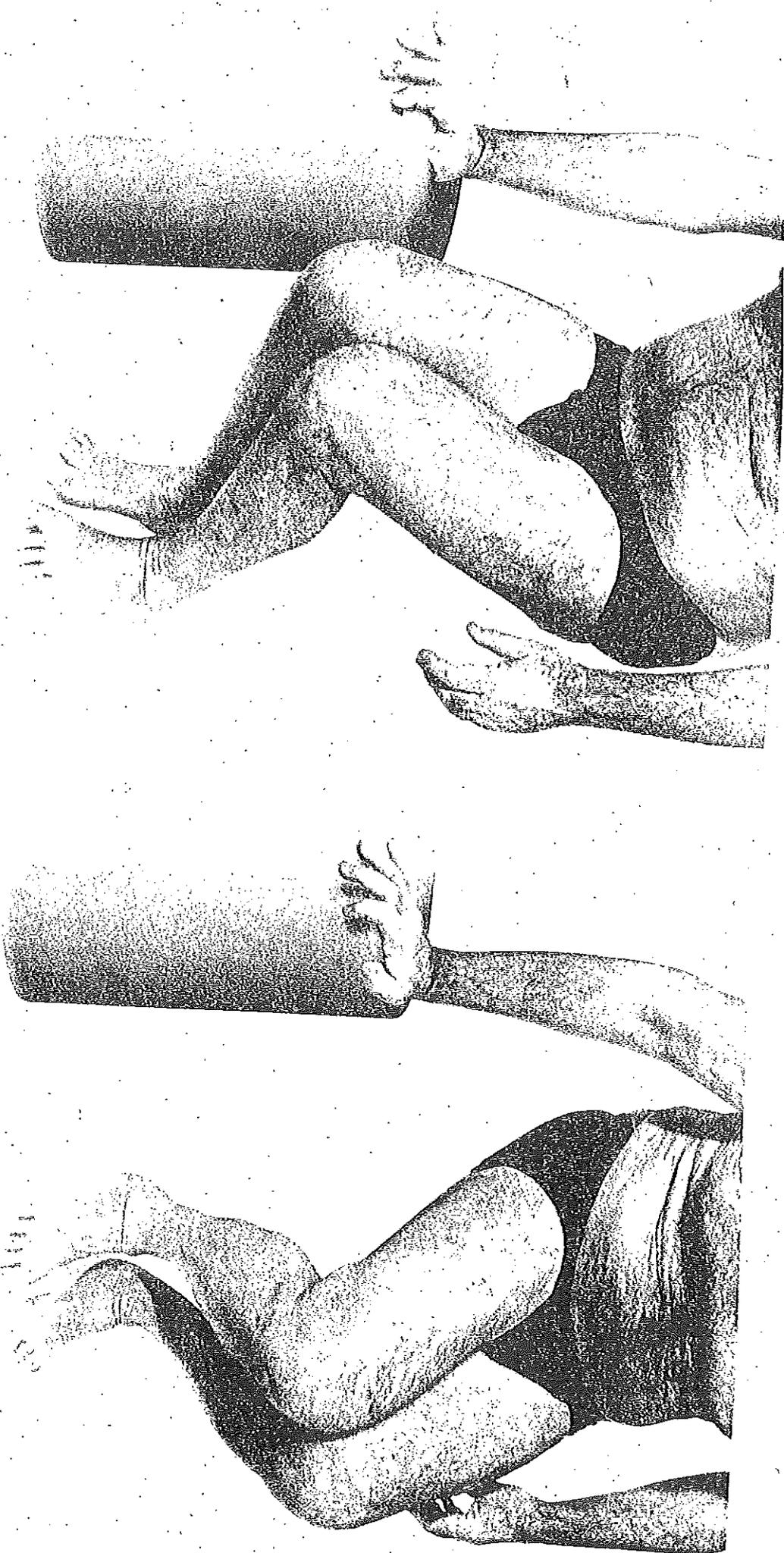
PREPARATION AU SKI

L'ATTITUDE MAJEURE AU SKI IMPOSE UNE FLEXION NON FIXEE - PLUTOT SUSPENSION - QUI PARTICIPE DES DEMARCHES DE L'HOMME PARMIS LESQUELLES LA MARCHE, LA MARCHE FORCEE, LE TROT, LE GALOP ET LE SPRINT.

IL S'AGIT DE CES 15 DEGRES QUE L'ON RETROUVE AUTANT SUR LA REEDUCATION QUE SUR L'AUTO CHIROPRACTIQUE DU GENOU QUI INSPIRE CE LIVRE.



PREPARATION AU SKI



D'EVIDENCE SI VOUS VOUS PREPAREZ SURTOUT AU DEBUT TOUT EST FRAGILE.
NE DESCENDEZ PAS PLUS BAS.
SECURISEZ AVEC UN TABOURET ET PARFOIS MEME SELON LA MEFORME OU
L'AGE, APPUYEZ-VOUS POUR REMONTER. LES PREMIERS JOURS...

LES DEMI-PLIES DU GENOU

BIEN ENTENDU JE VAIS PLAIRE AUX AUTORITES DE TUTELLE EN PRECISANT QUE LES ACCROUISSEMENTS AU TIERS PUIS A LA MOITIE S'ADRESSENT AUX PERSONNES ROUILLEES, D'AGE MOYEN N'EXERCANT PAS DE METIER PHYSIQUE, N'AYANT JUSQU'ALORS JAMAIS PRATIQUE OU NE PRATIQUANT AUCUN SPORT.

MAIS LE SPORTIF DEJA PLUSIEURS FOIS TOUCHE AU GENOU, TEL LE JUDOKA DONT LES SAUTS ACCROUIS SONT NOCIFS AU GENOU OU QUELQU'AUTRE SPECIALITE DU GENOU SI JE PUIS DIRE EST ENCORE PLUS DELICAT.

IL N'EST DONC PAS INDIGNE D'ETRE EXTREMEMENT PRUDENT. IL EST INTELLIGENT DE NE PAS ETRE PRESSE. TOREROS ET FOOTALLEURS ONT DES URGENCES A TOUT PRIX QUI SONT DES PROMESSES D'ECHEC.

LA REEDUCATION DU GENOU ENTREMELE COURBATURE ET AVANTAGE CREE PAR LA PHYSIOLOGIE UN PEU TRAUMATIQUE DU TRAVAIL EN PLEIN SUR L'AXE DU GENOU. ON NE TRAVAILLE PAS LE GENOU QUI FAIT MAL AU LENDEMAIN DE SA REEDUCATION.

JAMAIS GYMNASTIQUE TOUS LES JOURS POUR LE GENOU. ON NE TRAVAILLE PAS UN QUADRICEPS EN RESTANT ASSIS. MAXIMUM TOUS LES DEUX JOURS. PARFOIS TROIS. SELON REACTION.

SI VOUS N'ENVISAGEZ PAS LES REACTIONS, VOUS N'ENTREREZ PAS DANS LA LOGIQUE DE LA FONCTION QUI FAIT L'ORGANE DONC QUI RESPECTE SES MANIFESTATIONS PARLANTEES.

JE ME PREPARE AU SKI PAR EXEMPLE 4 SEMAINES AVANT. LA PREMIERE SEMAINE ACCROCHE A MON BANC, JE PLIE D'UN TIERS 25 FOIS D'UN COTE, PUIS DE L'AUTRE.

MAIS J'AI DEJA PREPARE LE TERRAIN EN TRAVAILLANT LA PARTIE INFERIEURE DU MUSCLE DE LA CUISSE COMME LE MALADE PRECEDENT.

LE GENOU BIEN PORTANT, SELON L'IMMOBILITE EST UN MALADE QUI IGNORE L'ENTRAINEMENT DE L'ARTICULATION A L'EXERCICE. IL EST BIEN EVIDENT QUE LE SKI AVEC LA VITESSE VA DONNER DES EPREUVES QUI DEPASSERONT BIEN SUR TOUTE NORME PREVUE PAR L'OPTIMISTE.

C'EST UNE BELLE CLIENTELE NOMBREUSE, AU RETOUR DES SPORTS D'HIVER.

LES DEMI-PLIES DU GENOU

A GAUCHE, A DROITE, AU MILIEU, EN SPIRALANT DEJA 25 FOIS LA PREMIERE SEMAINE (tous les 2 jours hein ? maxi). LES ARTICULATIONS ELLES-MEMES S'ALIMENTENT PAR L'EXERCICE. AU TIERS PLIEES.

SECONDE SEMAINE DEMI-PLIEES ET ON N'IRA JAMAIS PLUS BAS. 25 A GAUCHE, 25 A DROITE. PLUS, SI ON EST SOLIDE ET CHAUD. MOINS SI ON EST FRELE OU PEU DYNAMIQUE.

APRES ON PEUT METTRE UNE BARRE DE 10 OU 15 KGS SUR LES EPAULES ET SANS SE TENIR NULLE PART. LE PROFESSIONNEL DU SKI SAIT QUE LES RESULTANTES DES GRANDES DESCENTES DANS LES VIRAGES SE GERENT COMME DES POIDS.

JE NE FAIS PAS DE PLAN D'ENTRAINEMENT. IL FAUT ETRE AUTONOME ET JUGER LES CHOSES TELLES QUE J'AI FAIT CE LIVRE. EN EFFET, IL N'Y A PAS UN INDIVIDU PAREIL MEME PHYSIOLOGIQUEMENT, J'ENTENDS FORCE, REEDUCATION, EQUILIBRE, ETC..

ET BIEN ENTENDU, CES DEMI-PLIES SONT PRECEDES DES MOUVEMENTS COUCHES AVEC LES POIDS DESSUS ET QUELQUES LIVRES SOUPLES ENTRE LES GENOUX. LES MIENS SONT PARTICULIEREMENT CONSEILLES.

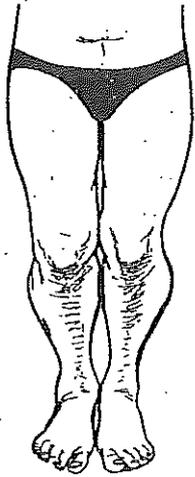
CAR LE GENOU QUI TRAVAILLE EXPOSE BEAUCOUP LE DOS. IL FAUT LES TRAVAILLER ENSEMBLE, CE N'EST PAS QUE DE L'HUMOUR, MAIS UN AUTRE LIVRE.

LE SKI DE FOND EXPOSE L'ARTICULATION SACRO-ILIAQUE. IL DEVRA ETRE PREPARE PAR LE SPRINT AVEC TOUTE LA PROGRESSION ET PRUDENCE ADEQUATES.

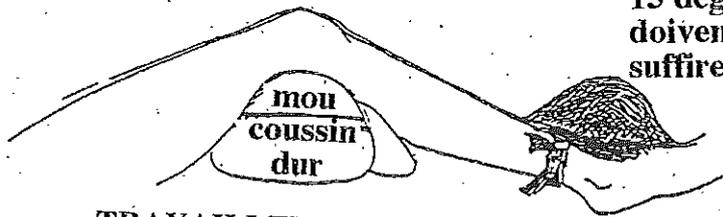
ET LE SOIR : POSTURES DU DOS POUR TOUT LE MONDE, 10 MINUTES, EN AYANT BU DES EAUX DIURETIQUES 1/2 HEURE AVANT. SI VOUS AVEZ MAL AU GENOU AVANT, PENDANT ET APRES GYMNASTIQUE, DEFIEZ-VOUS DU TROP DE CAFE, VASO-DILATEUR EN DIABLE.

COMME LES BAINS TROP CHAUDS OU CHAUDS. FROID SUR LES GENOUX INTERNES ET LES PATURONS COMME DE FIERES CAVALES. 3 MINUTES LE SOIR. ALCOOL ? NON.

PREPARATION AU SKI

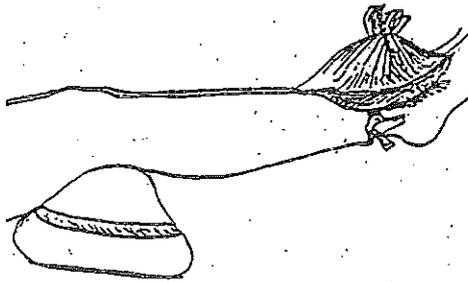


LA SUSPENSION
EFFORT LE PLUS
FREQUENT EST
UNE ACQUISITION
A CONSOLIDER
OBLIGATOIREMENT
POUR LA PRATIQUE
DU SKI.
ELLE REPOSE SUR
15 DEGRES
D'EXTENSION
DE LA JAMBE.



15 degrés
doivent
suffire

TRAVAILLER LE GENOU
SANS METTRE DESSUS LE POIDS DU CORPS

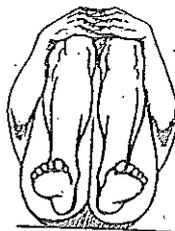
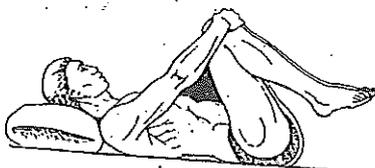


LE POIDS SERA PLACÉ
A CHEVAL SUR LES
PERONES, TIBIA ET COUP
DE PIED AFIN DE NE PAS
ETIRER LE LIGAMENT
ANTERIEUR ET EXPOSER
L'ARTICULATION A
L'ELONGATION.

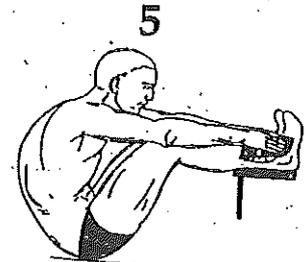
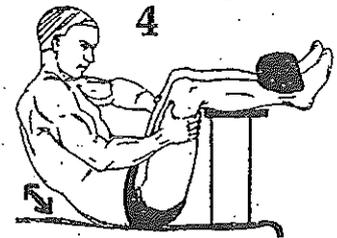
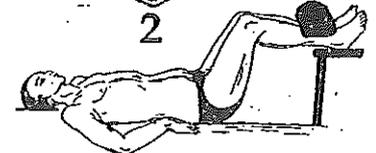
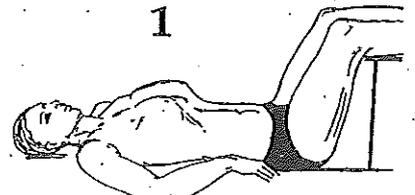
LA GYMNASTIQUE DU GENOU
EXPOSE BEAUCOUP LE DOS



POSTURE APRES REEDUCATION
DU GENOU



REEDUCATION DU DOS



Reportez-vous à l'ouvrage
que j'ai écrit sur "LE DOS
LOMBAIRE". Ceci n'est
qu'un rappel rapide.

N'oubliez pas que
LA PREPARATION
DE CETTE FACON
DU GENOU AU SKI
EXPOSE LE DOS.
IL N'Y EN A PAS
D'AUTRE.
L'ANATOMIE NE SE
CONTOURNE PAS.
IL FAUT DONC
CONSOLIDER LE
DOS EN MEME TEMPS
QUE LE GENOU.