

Dr MARC PEREZ
médecin ostéopathe

*Cervicales,
lombaires, genoux...
soulagez vos douleurs
au quotidien*

*50 postures
et exercices simples
et efficaces*

*Tous les exercices
illustrés*

**GUIDE
VISUEL**



OSTÉO-GYM

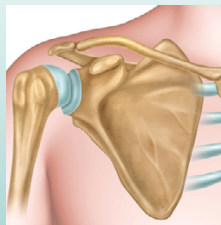
Les postures qui soignent

Mal de dos, douleurs cervicales, genoux sensibles... La sédentarité met notre corps à rude épreuve, mais nous pouvons le rapprocher pour nous soulager nous-mêmes et nous préserver sur le long terme. Grâce à cet ouvrage entièrement illustré, apprenez à pratiquer au quotidien et à votre rythme les postures et les exercices qui vous feront du bien.

Dans ce guide 100% visuel :

- **des informations pour comprendre** l'origine de vos douleurs et bien les diagnostiquer ;
- **6 techniques d'ostéo-gym** issues de la pratique du Dr Marc Perez : yoga, qi gong, étirements, raccourcissements, renforcements musculaires... ;
- **50 postures et exercices** accessibles et entièrement illustrés pour mettre en place votre routine quotidienne d'ostéo-gym afin de soulager et prévenir vos problèmes musculaires et articulaires.

Inclus : des photographies pas à pas pour pratiquer au quotidien en toute simplicité !



*Le guide indispensable pour soulager vous-même
vos douleurs au quotidien !*

ISBN : 979-10-285-1034-3



20 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SUPERNOVA

Photos de couverture : Shutterstock
RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ

D^r MARC PEREZ

OSTÉO-GYM

Les postures qui soignent

Du même auteur, aux éditions Leduc.s :
Soulagez vous-même vos douleurs avec l'ostéopathie, 2017.

Retrouvez l'auteur sur son site : www.osteopathe.net

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Maquette : Célia Cousty / Valérie Boukobza

Relecture-correction : Chantal Nicolas

Schémas anatomiques : Fotolia

Photographies : Éditions Leduc.s / Fotolia (p. 61, 104)

Modèles photo : Ted Perez, Charlotte Rose-Levy

© 2018, Éditions Leduc.s

29, boulevard Raspail

75007 Paris - France

ISBN : 979-10-285-1034-3

D^r MARC PEREZ

OSTÉO-GYM

Les postures qui soignent

*À ma petite-fille, qui naîtra au moment
où sortira ce livre...*

*Et à mes amis médecins ostéopathes
français, espagnols et surtout italiens.*

PRÉFACE

Alors que nous nous targuions de posséder, il n'y a pas si longtemps, le meilleur système de santé du monde, nous avons assisté ces dernières années, pour des raisons principalement socio-économiques, à son démantèlement et à sa dégradation progressive. Nous avons peu à peu glissé dans un indéniable climat général de défiance vis-à-vis de la médecine. Les experts, les pouvoirs publics, l'hôpital, les médicaments, les laboratoires, les industriels, les vaccins... à tour de rôle, seuls ou associés, ont subi ou essuient les critiques acerbes ou vindicatives, parfois ou souvent justifiées, de l'opinion publique. Citons pêle-mêle les affaires du Médiator®, des prothèses PIP, de la Dépakine®, du Lévothyrox®, de la calamiteuse campagne de vaccination contre la grippe H1N1 de 2009-2010, de l'aluminium de vaccins dont onze sont devenus récemment obligatoires pour les nouveau-nés de 2018...

Nous avons ainsi observé, sans réelle surprise, un désenchantement notoire et même le rejet du « médical » par une partie non négligeable de la population. Des patients effrayés par l'hypermécialisation de la médecine ont d'ailleurs fait le choix, à partir des années quatre-vingts, d'une démarche naturelle, globale, plus humaine qui avait et a toujours pour vocation de replacer l'individu dans son ensemble et son environnement, de privilégier les produits ou médicaments non toxiques, de rechercher une écoute attentive avec un espace-temps suffisant pour s'exprimer, de dialoguer, de (re)devenir en quelque sorte des « acteurs de leur santé ». Ces médecines autrefois dénommées péjorativement

parallèles sont devenues ensuite *naturelles*, puis *douces*, et enfin *alternatives et complémentaires (MAC)*, ce qui est plus conforme à la réalité des faits et de leur utilisation. Elles ont évidemment prospéré dans l'ambiance délétère évoquée ci-dessus, malgré le scepticisme, les critiques ou le mépris de l'institution médicale, au point d'en constituer en ce début du *xxi^e* siècle un phénomène de société incontournable. Un Français sur deux y a déjà eu recours au moins une fois. Un Français sur trois fait appel régulièrement à une des quatre « grandes » (homéopathie, acupuncture, phytothérapie, ostéopathie) ou à quelques méthodes apparentées, assimilées ou dérivées.

Non content d'être à la fois médecin du sport et ostéopathe, d'exercer à l'Hôtel-Dieu dans LE bastion hospitalier historique de l'ostéopathie médicale, de posséder la « paluche » indispensable de l'ancien rugbyman qu'il était, le D^r Marc Perez a encore enrichi sa palette thérapeutique en intégrant à sa pratique quelques-unes de ces méthodes thérapeutiques qu'il propose conformément à leur dénomination, de façon **alternative ou complémentaire**, en fonction de chaque cas. Esprit ouvert et gourmand de tout, il s'est en effet très vite rendu compte de l'intérêt qu'elles pouvaient représenter pour ses patients et s'y est initié aussitôt que le Professeur Pierre Cornillot, décédé il y a peu de temps, qui en a permis l'enseignement officiel dès 1984 à la faculté de médecine de Bobigny dont il était le doyen. C'est ainsi qu'à côté de l'utilisation de l'acupuncture et de la mésothérapie, dont il se sert quasi quotidiennement pour leurs propriétés antidouleur, du recours à l'homéopathie, à l'oligothérapie et aux plantes qu'il n'hésite pas à prescrire en aigu ou en traitement de fond pour éviter, quand cela est possible, les efficaces – mais dangereux – anti-inflammatoires, Marc Perez aborde systématiquement **l'hygiène de vie** en conseillant ses patients sur l'alimentation et sa supplémentation, la gestion du

stress, la préservation du sommeil... et en insistant sur les **indispensables exercices physiques** qu'il montre en consultation et que les patients sont invités ensuite à pratiquer chez eux pour parfaire les résultats du geste pratiqué ou du traitement proposé, hâter la guérison et bien sûr prévenir les récives. En bon pédagogue qu'il est de longue date, il a colligé dans cet ouvrage l'ensemble fort simple, mais très didactique, de ces conseils faciles, utiles, avisés. Et c'est vrai qu'il nous donne envie et nous persuade de les pratiquer alors qu'ils sont fréquemment perçus comme accessoires, voire vécus comme un pensum par nous, les patients.

Grâce soit rendue à ce dinosaure de **l'ostéopathie médicale et alternative**, une race malheureusement en voie d'extinction dans le nouveau système de santé que les pouvoirs publics cherchent à installer.

Dr Serge Rafal

*ancien Attaché en Premier à l'hôpital Tenon,
auteur de Mon guide des Médecines Douces, éditions Marabout ;
Ben mon côlon et Je prends soin de mon côlon, Leduc.s Éditions.*

INTRODUCTION

La sédentarité est aujourd'hui un véritable fléau ! Nous devons faire face à toutes ses conséquences, accentuées par les effets secondaires de la malbouffe (trop de sucre), de l'addiction aux écrans, et de la marche nuque courbée, les yeux vissés sur l'écran du Smartphone...

L'alimentation saine, l'exercice physique régulier, la marche, la pratique du yoga et du qi gong, les techniques de relaxation et de méditation : là est notre salut. Réagissons sans attendre : marchons, bougeons, rapproisons notre corps pour soulager nous-mêmes nos douleurs et pour prévenir les problèmes musculaires et articulaires à plus long terme.

Ce livre pratique vous aidera à pratiquer vous-même, chez vous, à votre rythme, les postures et les exercices qui vous feront du bien. Il repose surtout sur la prévention des troubles de l'appareil locomoteur ou troubles musculo-squelettiques, qui sont la seconde cause de consultation chez le médecin après les infections. Mais il propose aussi des postures curatives, qui soignent vraiment.



Adoptez les bons gestes dès le réveil !

- Avant de vous lever le matin, prenez 30 à 60 secondes pour réaliser ce petit exercice très simple : gigotez des pieds, puis étirez vos jambes et vos pieds l'un après l'autre. Cela permet d'étirer le carré des lombes et la colonne vertébrale.
- Passez doucement en position assise au bord du lit en gardant les genoux joints. Passez ensuite en position debout en décalant les pieds (un pied légèrement en avant par rapport à l'autre), en vous aidant des mains pour vous lever.
- Habillez-vous assis ou les fesses appuyées contre un mur, afin de ne pas vous bloquer le bassin dès le réveil !
- Enfillez toujours les manches de votre chemise ou de votre veste en rotation interne (bras tourné vers le bas et non vers le haut).
- Aux toilettes, pensez à relever les genoux en posant les pieds sur un petit tabouret afin de libérer l'ampoule rectale.
- Enfin, n'oubliez pas de marcher au moins 7000 pas par jour (30 minutes ou environ 5 km), en balançant les bras et en déroulant tout le pied depuis le talon et en insistant sur le passage antérieur des orteils.

Ce livre vous propose de découvrir 6 techniques d'ostéogym différentes. Elles sont issues de ma pratique quotidienne en cabinet, qui mêle à la fois l'ostéopathie, la médecine du sport et les techniques de médecine chinoise, en particulier l'acupuncture.

- **Partie 1 :** les exercices de qi gong, et en particulier les huit pièces de brocart, ont pour objectif de faire circuler l'énergie dès le matin, avec un enchaînement de postures revitalisantes. Vous pouvez en faire votre routine de réveil quotidienne !
- **Partie 2 :** les étirements sont essentiels pour travailler les muscles en profondeur et limiter la raideur musculaire. Vous découvrirez des exercices pour travailler plus spécifiquement chaque zone du corps : cervicales, épaules, coudes, poignets et mains, dorsales, lombaires, hanches, genoux, chevilles et pieds.

- **Partie 3** : les raccourcissements correspondent à une technique bien particulière qui vise à désactiver la douleur. Ce sont des postures curatives plus que préventives.
- **Partie 4** : place aux postures de renforcement musculaire, de mobilisation et de gainage, moins toxiques que les exercices classiques types abdominaux et crunchs.
- **Partie 5** : les techniques à la serviette permettent un autotraitement très efficace, facile et accessible à tous, afin de réaliser des automassages et des décompressions articulaires.
- **Partie 6** : les enchaînements de postures de yoga sont conçus comme une gymnastique d'entretien pour prévenir les problèmes sur le long terme.

Dans ce livre, vous découvrirez mes enchaînements de postures simples et accessibles à tous. Le premier jour, vous pouvez par exemple vous concentrer sur le qi gong des huit pièces de brocart, puis, au fil des jours, varier les techniques : le deuxième jour, les étirements de la tête aux pieds en insistant sur les régions les plus douloureuses pour vous ; le troisième jour, les raccourcissements musculaires ; le quatrième, les gainages ; le cinquième jour, les techniques à la serviette ; le sixième, les postures de yoga... Le septième jour, vous pouvez vous accorder une journée de repos bien mérité. Mais vous pouvez aussi réaliser ces exercices selon vos préférences !

Partie 1

LE QI GONG DES HUIT PIÈCES DE BROCARD

VOTRE NOUVELLE
GYM QUOTIDIENNE

Avant d'entrer dans les exercices d'ostéopathie « pure », il est important de souligner qu'une gymnastique quotidienne de prévention est essentielle pour maintenir les muscles, les articulations et les tendons en bonne santé.

Voilà pourquoi ma pratique ostéopathique va aussi puiser du côté de l'Asie... et plus précisément dans une pratique chinoise très ancienne, nommée « qi gong des huit pièces de brocart ». Cette gymnastique composée de huit mouvements fait partie de ce que l'on appelle le qi gong médical. Elle est très pratiquée en Chine, mais aussi dans le monde entier, notamment dans les cours de tai-chi.



Pour la petite histoire...

Selon la légende, cette série d'exercices aurait été inventée par un célèbre moine bouddhiste, Bodhidharma (fondateur de l'école Chan en Chine, devenue l'école Zen au Japon), au monastère de Shaolin.

Elle a ensuite été reprise au ^{XII}^e siècle par le général chinois Yue Fei, qui voulait rendre ses soldats plus forts et améliorer leur état de santé. Elle est aujourd'hui conçue comme une pratique de santé et de longévité.

En chinois, le qi gong des huit pièces de brocart se nomme *Ba Duan Jin*. *Ba* signifie huit, et *Duan Jin* désigne le brocart, étoffe de soie rehaussée de riches broderies d'or et d'argent. Selon certaines sources, ce terme faisait référence aux étendards utilisés par les divers corps de l'armée ; selon d'autres sources, il évoque les longs manteaux de brocart que portaient les dignitaires de l'Empire, dont l'image était associée à la bonne santé.

Une pratique matinale quotidienne de ces huit exercices permet de :

- renforcer les muscles et les tendons ;
- développer l'équilibre ;
- stimuler en profondeur les méridiens d'acupuncture ;
- relaxer l'ensemble du corps ;
- améliorer le fonctionnement des systèmes immunitaire, cardiaque, digestif et pulmonaire.

C'est donc une excellente gymnastique de prévention !

CONSEILS PRATIQUES

- Faites votre gymnastique matinale dans un lieu calme et aéré. Aux beaux jours, vous pouvez parfaitement pratiquer en extérieur !
- Prenez votre temps pour faire cette gymnastique.
- Ces exercices se pratiquent en série. Pour des résultats optimaux, enchaînez les différents mouvements, dans l'ordre. Chaque geste doit en général être répété trois fois de chaque côté.
- Les huit mouvements sont simples à mémoriser. Une fois que vous les aurez pratiqués pendant trois ou quatre jours de suite, ils deviendront des réflexes. Restez cependant toujours concentré sur ce que vous faites, le travail de votre respiration et celui de tout votre corps.
- Les étirements doivent être doux et continus. Ils ne doivent pas provoquer de sentiment désagréable ou de sentiment de contrainte.



À noter

Il existe de très nombreuses écoles de qi gong. La pratique de ces exercices peut donc légèrement varier d'une méthode à l'autre. Ne soyez pas étonné si, dans un cours ou dans un autre livre de qi gong ou de tai-chi, vous trouvez des mouvements légèrement différents...

1^{er} MOUVEMENT

SOUTENIR LE CIEL AVEC LES MAINS

Ce mouvement très doux vise à tonifier l'organisme et à harmoniser l'énergie. Il permet de libérer les poumons et de combattre la fatigue. Il permet aussi de prévenir les douleurs et les contractures du dos.

En médecine chinoise, il régularise le méridien des trois foyers (ou triple réchauffeur). Ces trois foyers correspondent aux trois régions suivantes : au-dessus du diaphragme, entre le diaphragme et le nombril, entre le nombril et le pubis. Ils gèrent la respiration, la digestion et l'élimination.

1



La position de départ

1. Debout, les pieds sont parallèles et joints. Les genoux sont souples et les bras le long du corps. La langue touche le palais.

Respirez calmement en inspirant et en expirant par le nez, en regardant droit devant vous, sans fixer quoi que ce soit. Détendez tous vos muscles.

Ensuite, en fléchissant les genoux, écartez le pied gauche du pied droit. Les pieds doivent être écartés de la largeur des épaules.

Le mouvement

2. En inspirant par le nez, écartez les bras sur les côtés, paumes vers le sol, afin de les monter vers le ciel. Les paumes se tournent alors naturellement vers le ciel, comme si elles venaient le soutenir. Portez également votre regard vers le ciel.

Revenez ensuite à la position de départ en redescendant les bras sur les côtés jusqu'à ce qu'ils soient le long du corps, et en regardant devant vous. Faites ce mouvement tout en expirant par le nez.

Faites ce mouvement 8 fois au total.

*Variante*

Vous pouvez monter sur la pointe des pieds en montant les bras vers le ciel. Remettez les pieds à plat sur le sol en redescendant les bras.

2^e MOUVEMENT

VISER UN AIGLE TRÈS LOIN (OU BANDER UN ARC)

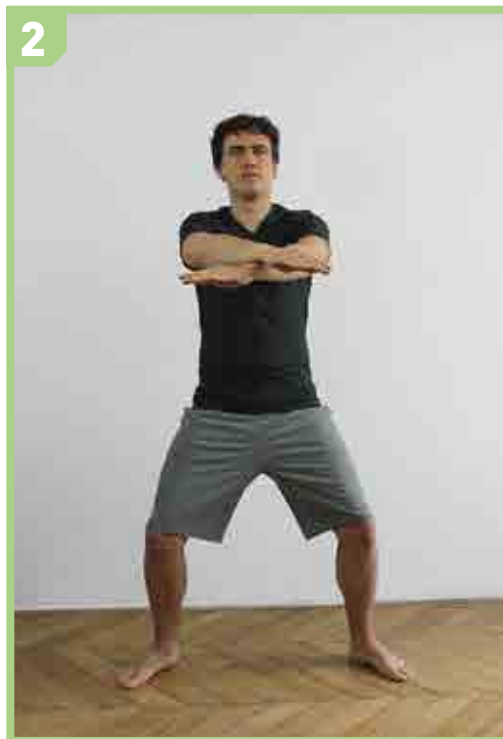
Ce mouvement permet de fortifier la musculature des épaules et des bras, mais aussi la région coxo-fémorale (taille et reins). Il dilate la poitrine, ce qui permet d'accroître la capacité et l'élasticité des poumons. Il améliore la circulation et les fonctions respiratoires.

1



La position de départ

1. Debout, les pieds sont parallèles, écartés de la largeur des épaules et légèrement ouverts. Les genoux sont légèrement fléchis (sans dépasser le bout des orteils). Le dos reste bien droit. C'est la position dite du cavalier.



Le mouvement

2. En inspirant, remontez les bras par le devant, en les croisant (le bras droit sur le bras gauche). Arrêtez-vous au niveau de la poitrine : la main gauche doit arriver à la hauteur du mamelon droit.

3. En expirant, déployez le bras gauche sur le côté, comme si vous teniez un arc à bout de bras. L'index et le majeur sont tendus, les autres doigts détendus et repliés.

Tournez la tête vers la gauche, de manière à regarder dans la direction de l'index et du majeur tendus, comme si vous « visiez un aigle au loin ». En même

temps, le poing droit se ferme et se place au niveau de l'épaule droite, le coude à l'horizontale, comme si vous tiriez sur la corde de l'arc. Les genoux se fléchissent un peu plus, mais sans dépasser la pointe des orteils.

4. Revenez en position initiale, bras croisés, avec le bras gauche au-dessus du bras droit. Les genoux remontent, pour revenir en position légèrement fléchie.

Refaites le même mouvement de l'autre côté.

Enchaînez ces deux mouvements 8 fois de chaque côté au total.

3^e MOUVEMENT

SÉPARER LE CIEL ET LA TERRE

Ce mouvement a pour but de stimuler la circulation entre l'énergie, le sang et les organes internes, notamment l'estomac et la rate. Il régule les fonctions digestives, en massant les organes et en étirant la cavité abdominale.



La position de départ

1. Debout, les pieds sont écartés de la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis, les bras détendus le long du corps. Le dos reste bien droit.

Le mouvement

2. En inspirant, amenez les mains parallèles à la hauteur de l'estomac. Les paumes sont parallèles, mais ne se touchent pas.

3. En expirant, et en tendant les jambes, séparez les mains : la main du dessus monte au-dessus de la tête, paume tournée vers le haut, les doigts du côté de l'épaule opposée ; la main du dessous descend, paume tournée vers le bas.

En inspirant, ramenez les paumes parallèles à la hauteur de l'estomac, en changeant le sens des mains (la main qui était au-dessus passe en dessous, et vice versa).

Refaites le même mouvement de l'autre côté.

Faites l'exercice 8 fois de chaque côté.



L'astuce en +

Pendant le mouvement, vous devez avoir l'impression que les mains poussent quelque chose qui résiste un peu. Mais il ne faut pas contracter les bras outre mesure : ils doivent être tendus, mais pas raides.

4^e MOUVEMENT

OSCILLER LA TÊTE ET BALANCER LE FONDEMENT

Ce mouvement stimule la circulation du sang et la digestion, et active le fonctionnement des poumons. Il a aussi des propriétés bénéfiques et équilibrantes sur le système nerveux.

En médecine chinoise, on dit qu'il diminue le yang et nourrit le yin. Il calme le corps et l'esprit.

1



La position de départ

1. Mettez-vous en position du cavalier : debout, les pieds sont parallèles, écartés de la largeur des épaules et légèrement ouverts. Les genoux sont légèrement fléchis (sans qu'ils dépassent le bout des orteils). Le dos reste bien droit.



Le mouvement

2. Placez les deux mains dans le creux des aines, pouces placés vers l'arrière. Fléchissez le tronc en avant, afin de placer le dos à l'horizontale.

3. En inspirant, décrivez un arc de cercle vers la droite, tout en déplaçant le poids du corps sur la jambe droite qui reste fléchie : la jambe gauche, elle, se tend.

Amenez ensuite l'épaule droite vers l'arrière afin que tout le côté gauche soit aligné et étiré (tête, tronc et jambe).

Portez le regard vers les orteils du côté gauche, sans pencher la tête, et gardez la position entre 1 et 3 secondes.

En expirant, replacez le buste au centre, à l'horizontale, les deux genoux fléchis en position du cavalier. Puis exécutez le mouvement de l'autre côté.

Faites ce mouvement 8 fois de chaque côté.

5^e MOUVEMENT

REGARDER EN ARRIÈRE

Ce mouvement permet d'étirer les muscles de la zone scapulaire, renforçant la musculature et prévenant ainsi les douleurs au niveau des épaules, du cou et du dos. Il permet aussi de faire travailler le nerf optique, afin de réduire la fatigue oculaire. Il stimule la circulation du sang au niveau de la tête, et régule le système nerveux.



Pour en savoir plus...

- Selon le concept de la médecine chinoise, ce mouvement a pour but de prévenir les « cinq maladies » (Wu Lao) et les « sept blessures » (Qi Shang).
- Les cinq maladies sont les suivantes : regarder trop blesse le sang, s'asseoir trop blesse les muscles, être debout trop longtemps blesse les os, marcher trop blesse les tendons et s'allonger trop blesse le qi (l'énergie vitale).
- Les sept blessures sont liées aux émotions excessives : colère, joie, tristesse, peur, obsession, inquiétude, effroi. Chacune peut blesser un organe en particulier, et engendrer des maladies.

La position de départ

1. Debout, les pieds sont parallèles et presque joints. Les bras sont détendus et placés le long du corps. Le dos est bien droit.





Le mouvement

2. En gardant la même position de départ, en ne bougeant ni la taille ni la poitrine, tournez lentement la tête le plus possible à droite.

3. Quand le point maximum est atteint, en expirant, reculez l'épaule droite vers l'arrière de manière à faire une rotation de la colonne vertébrale, sans bouger le bassin.

Une fois le point maximum atteint, faites une très légère rotation du bassin,

toujours vers la droite, en procédant lentement.

4. En inspirant, revenez ensuite tout aussi lentement à la position de départ en ramenant d'abord le bassin, puis l'épaule, puis le cou.

Faites le même mouvement à gauche.

Faites cet exercice 8 fois de chaque côté, en alternant une fois à gauche, une fois à droite.



L'astuce en +

Pendant tout le mouvement, le regard reste à l'horizontale. Il ne doit pas être fixé sur un point en particulier, mais viser l'infini. Au moment où l'épaule puis le bassin tournent, le regard doit porter à l'extrême opposé de la position de départ (angle à 180°).