

IPSM : Le volume de la cage thoracique

Objectifs principaux de la séance :

- **Prévenir** le manque de mobilité de la cage thoracique.
- **Redonner au thorax** son rôle central dans le mouvement et la respiration.
- **Développer l'écoute sensorielle**, repérer ses habitudes corporelles.
- **Mobiliser le corps entier** dans des gestes simples du quotidien.
- **Créer de nouvelles connexions motrices** par le toucher et le mouvement doux.

Matériel nécessaire :

- Une **serviette roulée ou pliée** en bande épaisse en cas de besoin.
- Un espace calme où s'allonger (sur le dos et sur le côté).

Installation & Éveil sensoriel (sur le dos)

- S'allonger confortablement sur le dos, jambes et bras libres.
- Observer les **appuis du corps au sol** : poids, pressions, zones de contact.
- Scanner les **sensations internes**, sans jugement
- Bouger et s'étirer librement, **en suivant les impulsions du corps**, en jouant avec les articulation, comme on s'étire au réveil , comme un chat , comme on le sent tout simplement.

Exploration des côtes, du sternum

- Se replacer au sol et poser les mains sur le thorax, coudes au sol :
 - Observer **le mouvement naturel de la respiration** sous les mains, sans modifier le souffle.
 - Déplacer les mains grandes ouvertes pour sentir différentes zones.

Exploration latérale (sur un côté)

- Choisir un côté, s'y allonger confortablement.
- Placer la serviette **entre les côtes et le sol** *si besoin* pour mieux sentir.
- Observer les **points d'appui** et les sensations dans la région thoracique.
- Commencer un petit **roulement du thorax** (vers l'avant / vers l'arrière) :
 - Comme un **bercement**, lent et confortable.
 - Laisser **tout le corps suivre** le mouvement : tête, bassin, jambes...
 - **Ne pas bloquer la respiration**, rechercher le **minimum d'effort**.
- S'intéresser aux variations de **toucher, pression, consistance, forme des côtes**.

- Compléter le roulement vers l'arrière pour revenir s'allonger sur le dos.

Comparaison & deuxième côté

- Sur le dos, comparer **les deux côtés du thorax** (forme, volume, mobilité).
- Poser à nouveau les mains sur le thorax pour sentir la respiration.
- Recommencer **la même exploration sur l'autre côté**.
- Observer **les différences** entre les deux côtés pendant l'expérience.
- Terminer en revenant sur le dos, en comparant à nouveau les sensations.

Finalement

- Bouger, s'étirer librement, éventuellement passer à une **position assise ou à quatre pattes** pour mobiliser la colonne et le thorax.
- Observer les **effets globaux** de la séance sur votre état corporel et intérieur.

Association sans forme ni chemin

Nicolas Ragot

20 10 2025