

La cage thoracique et le corps en mouvement

Leçon : Les doigts entrelacés

L'IPSM est une pédagogie du mouvement et de la perception. Le corps y est abordé comme un lieu d'apprentissage, non comme un objet à corriger. Cette approche non thérapeutique vise à éveiller la conscience de soi en mouvement, à cultiver l'adaptabilité et la curiosité sensorielle.

“Enseigner, c’est apprendre quelles stratégies conscientes et inconscientes l’élève élabore pour apprendre.” – Alain Berthoz

Objectifs de la séance

- Retrouver la mobilité de la cage thoracique.
- Relier respiration et mouvement.
- Sentir le dos, le bassin et la colonne comme un ensemble vivant.
- Observer ses habitudes corporelles sans chercher à “bien faire”.
- Favoriser une présence détendue et attentive.

Exploration guidée – « **Croiser les poignets** » – Mobilité du haut du corps

Asseyez-vous sur un siège stable, pieds nus si possible. Les pieds bien à plat, les ischions en contact avec l'assise. Bougez légèrement le bassin dans toutes les directions pour trouver une posture confortable. Relâchez les épaules, laissez-les tomber vers le bas sans les laisser aller vers l'avant du corps.

Respirez tranquillement : sentez l'air circuler, les épaules se relâcher à l'expiration.

Première séquence : **croisement gauche sur droite**

- Croisez le poignet gauche sur le poignet droit le plus délicatement possible.
- Entrelacez les doigts, paumes tournées l'une vers l'autre. (souvenez-vous les sensations liées à l'étude de pronation et supination)
- Laissez les épaules tomber, éloignez-les des oreilles.
- Doucement, faites pivoter les mains liées vers le corps puis vers l'extérieur.
- Relâchez, posez les mains sur les genoux, respirez.

Deuxième séquence : **ouverture des côtes**

- Croisez à nouveau les poignets (gauche sur droite).
- Levez doucement les bras, amenez la tête entre les bras. Attention n'utilisez pas seulement la nuque mais impliquez le déjà votre rachis, votre cage thoracique.
- Sans cambrer le bas du dos, effectuez un balancement latéral.
- Respirez dans la cage thoracique.
- Relâchez les mains, laissez les épaules tomber. Scannez.

Variation : **entrelacement non habituel**

- Observez quel pouce est en dessous lorsque vous entrelacez les doigts.
- Changez l'ordre : placez l'autre pouce en bas.
- Reprenez les mouvements précédents : rotation douce des mains, puis balancement latéral avec les bras levés.

Laissez votre respiration ouvrir et fermer vos côtes.

- Relâchez la mâchoire, les yeux, les doigts, les orteils.
- Sentez le soutien du sol et la stabilité du bas du dos.

Troisième séquence : **croisement inverse (droit sur gauche)**

- Croisez cette fois le poignet droit sur le gauche et entrelacez les doigts.
- Faites tourner les mains vers l'avant puis vers le corps, remarquez la différence dans les épaules et entre les omoplates.
- Reprenez le balancement doux, sans tension, en gardant la colonne stable.
- Relâchez lentement. Scannez votre corps.

Intégration

Prenez quelques instants pour observer les changements sur place et en marchant.

- Comment respirez-vous maintenant ?
- Les épaules sont-elles plus libres ?
- La poitrine respire-t-elle plus largement, dans toutes les directions ?
- Sentez-vous un espace nouveau entre le sternum et le dos ?

Cette leçon peut aider à soulever la poitrine, à libérer la cage thoracique et à créer de l'espace à l'avant et sur les côtés du corps. Elle invite à retrouver une respiration fluide, un axe vivant et une présence tranquille.

La leçon peut se prolonger traçant des cercles avec les mains, en marchant de façon rythmée etc

À retenir

- Ne cherchez pas à "bien faire" : soyez curieux.
- Laissez le mouvement naître du souffle.
- Moins d'effort = plus de perception.
- L'apprentissage vient du ressenti, non de la performance.