

Avant propos	11
Mon chemin vers la méthode des chaînes	12
Buts de la méthode des chaînes	23
les fondamentaux de la méthode	25
PRÉSENTATION DES CHAÎNES	27
I - La statique	32
I-1- Le cahier des charges de la chaîne statique	32
I-1-a - Le tissu osseux	32
I-1-b - Le tissu musculaire	35
I-1-c - Le tissu conjonctif	37
I-2 - Description de la chaîne statique postérieure	42
I-2-a - Buts de la chaîne statique postérieure = CSP	42
I-2-b - Trajet de la chaîne statique postérieure	42
I-2-c - Composition de la chaîne statique postérieure	51
I-2-d - Les appuis antérieurs hydropneumatiques	56
I-3 - Conclusion sur la statique	74
II - L'équilibre	78
II-1 - La fonction de rééquilibrage	78
II-1-a - Rééquilibrage lors de positions statiques	78
II-1-b - Rééquilibrage lors de mouvements	78
II-2 - Le biomimétisme	80
II-2-a - « Rééquilibrage » de la trajectoire d'une fusée	80
II-2-b - « Rééquilibrage » d'une plateforme de forage en mer	81
II-2-c - « Rééquilibrage » de la trajectoire d'un avion	82
II-3 - Conclusion	84
III - Le mouvement	85
III-1 - L'organisation du mouvement	85
III-1-a - La sinusoïde	86
III-1-b - Les unités fonctionnelles	92

les chaînes du tronc	97
-----------------------------	----

Les chaînes musculaires du tronc	99
----------------------------------	----

I - La chaîne statique postérieure	100
------------------------------------	-----

II- Les chaînes de flexion	101
II-1 Trajet des chaînes de flexion du tronc : CF	101
II-2 Anatomie des chaînes de flexion du tronc	101
II-3 - Analyse fonctionnelle des chaînes de flexion	110
II-3-a Influences dynamiques des chaînes de flexion	111
II-3-b - Influences statiques d'une surprogrammation des chaînes de flexion	123
II-4 - Cas clinique	130
III- Les chaînes d'extension	135
III-1 - Trajet des chaînes d'extension du tronc : CE	135
III-2 - Anatomie des chaînes d'extension du tronc	135
III-3 - Analyse fonctionnelle des chaînes d'extension	145
III-3-a - Influences dynamiques des chaînes d'extension	145
III-3-b - Influences statiques d'une surprogrammation des chaînes d'extension	155
IV - Synthèse sur la surprogrammation des chaînes de flexion-extension	161
IV-1 - Au niveau vertébral	161
IV-2 - Au niveau du disque	164
IV-3 - Au niveau des bretelles	167
V - Système anti-gravitationnel - système d'auto-grandissement	169
VI - Les chaînes croisées de fermeture	173
VI-1 - Trajet des chaînes croisées de fermeture du tronc : CCF	173
VI-2 - Anatomie des chaînes croisées de fermeture du tronc	173
VI-3 - Analyse fonctionnelle des chaînes croisées de fermeture	183
VI-4 - Influences statiques d'une surprogrammation des chaînes de fermeture	186
VII - Les chaînes croisées d'ouverture	188
VII-1 - Trajet des chaînes croisées d'ouverture du tronc : CCO	188
VII-2 - Anatomie des chaînes croisées d'ouverture du tronc	188
VII-3 - Analyse fonctionnelle de la chaîne croisée d'ouverture	198
VII-4 - Influences statiques d'une surprogrammation des chaînes d'ouverture	200
VII-5 - Cas cliniques confirmant l'existence des chaînes croisées	201
VIII - Résumé des chaînes du tronc	205
IX - Les chaînes et le mouvement	209
IX-1 - La diversité des mouvements	209
IX-2 - Synthèse chaînes et mouvements	214
IX-3 - Tendances comportementales des chaînes	215
IX-4 - Complémentarité des chaînes	216

X - Le diaphragme	217
X-1 - Anatomie du diaphragme	219
X-2 - Physiologie du diaphragme	223
X-2-a - L'orifice de l'aorte	223
X-2-b - L'orifice de l'œsophage	224
X-2-c - L'orifice de la veine cave	225
X-2-d - La respiration	226
X-2-e - La digestion	229
X-2-f - La circulation	233
X-2-g - L'innervation	234
X-2-h - Conclusion	235

les compensations 237

I - Introduction 239

II - Les trois lois 241

III - La relation « contenu-contenant » La relation chaînes musculaires et viscéres 244

III-1 - Le déploiement viscéral 244

III-2 - Le repliement viscéral 247

III-3 - Relations « contenu-contenant » au niveau de la cage thoracique 249

III-3-a - Déploiement thoracique 249

III-3-b - Repliement thoracique 256

III-4 - Relations « contenu-contenant » au niveau de la cavité abdominale 263

III-4-a - Déploiement abdominal 263

III-4-b - Repliement abdominal 277

III-5 - Relations « contenu-contenant » au niveau de la cavité pelvienne 292

III-5-a - Déploiement pelvien 292

III-5-b - Repliement pelvien 296

III-6 - Synthèse sur le couple diaphragme-transverse 301

IV - Les lordoses - Les cyphoses - Les rectitudes 303

IV-1 - Les lordoses 303

IV-2 - Les cyphoses 307

IV-3 - Les rectitudes 311

IV-4 - Synthèse sur les lordoses et cyphoses 312

V - Les scolioses 314

V-1 - Les scolioses neurologiques - génétiques - endocriniennes - métaboliques 314

V-2 - Les scolioses idiopathiques 314

V-2-a - Les tensions internes musculo-squelettiques 315

V-2-b - Les tensions internes crâniennes	316
V-2-c - Les tensions internes viscérales	320
V-2-d - Scolioses de déploiement	321
V-2-e - Scolioses de repliement	331
V-3 - Questions sur les scolioses	342
V-4 - Synthèse sur les scolioses	347
V-4-a - La courbure primaire	347
V-4-b - Les courbures secondaires	350
V-4-c - Influences de la scoliose sur la statique globale	350
V-5 - Conclusion	353

la colonne cervicale

I - La chaîne statique	359
I-1 - Trajet de la chaîne statique du cou	359
I-2 - Anatomie de la chaîne statique du cou	360
I-3 - Analyse fonctionnelle de la chaîne statique	362
II - Les chaînes de flexion	363
II-1 - Trajet des chaînes de flexion du cou	363
II-2 - Anatomie des chaînes de flexion du cou	363
II-3 - Analyse fonctionnelle des chaînes de flexion du cou	368
II-3 a - Le plan postérieur prévertébral situé en arrière de l'axe aéro-digestif	368
II-3 b - Le plan antérieur situé en avant de l'axe aéro-digestif	369
III - Les chaînes d'extension	373
III-1 - Trajet des chaînes d'extension du cou	373
III-2 - Anatomie des chaînes d'extension du cou	374
III-3 - Analyse fonctionnelle des chaînes d'extension	378
IV - Les chaînes d'ouverture	381
IV-1 - Trajet des chaînes croisées antérieures du cou	381
IV-2 - Anatomie de la chaîne croisée antérieure droite du cou	382
IV-3 - Analyse fonctionnelle de la chaîne croisée antérieure droite du cou	387
V - Les chaînes de fermeture	389
V-1 - Trajet des chaînes croisées postérieures du cou	389
V-2 - Anatomie de la chaîne croisée postérieure droite du cou	390
V-3 - Analyse fonctionnelle de la chaîne croisée postérieure droite du cou	394

VI - L'os hyoïde	396
------------------	-----

les membres supérieurs	401
I - La chaîne statique	403
I-1 - Trajet de la chaîne statique du membre supérieur	403
I-2 - Anatomie de la chaîne statique du membre supérieur	404
I-3 - Analyse fonctionnelle de la chaîne statique	406
I-4 - Dysfonction de la chaîne statique	407
II - La chaîne de flexion	409
II-1 - Trajet de la chaîne de flexion du membre supérieur	409
II-2 - Anatomie de la chaîne de flexion du membre supérieur	410
II-3 - Analyse fonctionnelle de la chaîne de flexion	414
II-3-a - Au niveau de l'épaule	414
II-3-b - Au niveau du coude	417
II-3-c - Au niveau du poignet	418
II-3-d - Au niveau de la main, des doigts	418
III - La chaîne d'extension	419
III-1 - Trajet de la chaîne d'extension du membre supérieur	419
III-2 - Anatomie de la chaîne d'extension du membre supérieur	419
III-3 - Analyse fonctionnelle de la chaîne d'extension	422
III-3-a - Au niveau du tronc	422
III-3-b - Au niveau des bras	422
IV - La chaîne d'ouverture - supination	423
IV-1 - Trajet de la chaîne d'ouverture du membre supérieur	423
IV-2 - Anatomie de la chaîne d'ouverture du membre supérieur	423
IV-3 - Analyse fonctionnelle de la chaîne d'ouverture	427
V - La chaîne de fermeture - pronation	429
V-1 - Trajet de la chaîne de fermeture du membre supérieur	429
V-2 - Anatomie de la chaîne de fermeture du membre supérieur	429
V-3 - Analyse fonctionnelle de la chaîne de fermeture	434
VI - Synthèse sur la programmation des chaînes des membres supérieurs	435
Conclusion	439