

# GYMNASTIQUE AVEC LES MALADES

**Alice Graetz**

Avant de parler du traitement de maladies particulières, il faut savoir quelles exigences de base doivent être prises en compte dans le travail avec les malades. Il s'agit d'abord, lorsqu'on démarre un processus physique, de trouver les différentes possibilités de guérison, puis quel usage on en tirera, en faisant participer le malade à sa guérison.

Premièrement, il faut observer ce qui suit. Comme tout est en relation dans le corps, rien de ce qui se produit ne doit être considéré isolément. La relation complète est établie grâce au sang, qui circule dans tout le corps - et les nerfs, qui non seulement fonctionnent comme centre de régulation, mais transportent également des stimuli d'un organe à l'autre. Chaque partie agit sur le tout à partir de sa place, dans un sens positif ou négatif.

Le poumon malade, par exemple, empêchant l'expiration de l'oxyde de carbone en quantité suffisante, conduit à une mauvaise oxygénation du corps entier. Il en sera affaibli et le fonctionnement des organes en sera altéré. Ils ne recevront pas les nutriments en quantité suffisante et ne pourront se libérer de leurs déchets parce que le sang n'est pas épuré. Considéré dans son ensemble, cela s'aggraverait toujours plus, car les autres organes qui purifient comme le foie et les reins, seront également atteints. Cela signifie aussi un plus grand stress sur le poumon malade que ce qui serait bon pour lui, même s'il était sain. Son état empirera donc. A la fin, à travers les nerfs auxquels ils sont reliés, les organes épuisés exercent un stimulus nocif sur le système nerveux central qui sera affaibli, car un échange de métabolisme naturel ne peut se produire en lui à cause d'une concentration anormale du sang. Cela peut aboutir à une perturbation du système nerveux dans son ensemble, une aggravation de la maladie pulmonaire conduisant à une détérioration de l'état de santé.

Ce cycle se reproduit toujours. Il s'agit d'empêcher l'action des causes qui ont aggravé l'état de santé et d'appliquer les remèdes qui permettent de convertir la situation en aubaine. Après cela il est clair qu'un métabolisme augmenté est toujours nécessaire. Cela veut dire qu'on doit s'occuper de la respiration avec une nourriture adaptée, et aussi de la peau avec une bonne influence nerveuse.

Là nous devons mettre en place d'autres conditions préalables, desquelles la gymnastique médicale dépend toujours et qui touchent à la personne même du malade. Ce dernier doit trouver une relation avec sa maladie, une attitude adéquate, la connaissance de ses causes, une plus grande conscience et sensation de ce qui se passe dans son corps. Cela est relativement facile à obtenir, car les douleurs qui accompagnent chaque perturbation produisent des sensations dans des parties du corps non définies. Pourtant une capacité renforcée de sentir à elle seule signifie plutôt un danger qu'un avantage pour la guérison parce que le malade peut être amené à se soucier de lui-même durablement, car il trouvera de nouvelles culpabilités qui le rendront plus irritable et plus malade. C'est seulement quand il comprend l'usage efficace d'une conscience plus grande que c'est vraiment efficace. La condition en est que le maître doit l'amener à comprendre que ce n'est pas que le corps, mais l'être entier qui est malade, ce qui n'est pas contestable. Sans qu'il en soit clairement conscient, l'excitation, les émotions, etc. provoquent une aggravation de sa maladie, qu'il peut néanmoins améliorer par une excitation nerveuse raisonnable, dit autrement, il se sert de son système nerveux central pour le contrôle des nerfs, en rétablissant la connexion normalement inutilisée entre les deux.

La reconnaissance de cette capacité peut ensuite éveiller chez le malade un sentiment positif, ce qui est déjà bien. Car chaque maladie opprime l'être humain et cette oppression renforce la maladie. A cause de cela l'impact psychique de quelque façon que ce soit, la mise en évidence de la conscience de soi et la pulsion de vie sont une obligation importante, qui forment la base de la pratique de la gymnastique. Pourtant la connaissance de la maladie oblige. Si le malade reconnaît que la guérison dépend de lui, sa confiance en soi est mise à l'épreuve. Souvent la patience l'abandonne quand il remarque une rechute. Bien que ce soit plus difficile pour l'élève que la responsabilité soit mise entre ses mains, c'est en fin de compte la tâche principale que le maître doit réaliser. Cela doit mener l'élève à l'autonomie et lui apprendre à maîtriser sa maladie, non dans un cas mais dans tous, en lui montrant avant tout comment empêcher une récurrence. Quand il a mené l'élève aussi loin, la tâche n'est pas terminée. Il est indispensable de toujours l'encourager et de lui donner des instructions pratiques, parce qu'après cela, beaucoup plus tard, quand la juste conscience est acquise, le corps commencera à changer.

En fonction de la maladie, le degré d'importance de ces conditions peut se déplacer. On doit distinguer entre maladies aiguës et maladies chroniques et dans les deux cas, il y a à nouveau à distinguer les maladies nerveuses. S'il s'agit par exemple d'un refroidissement, il est plus important de prendre en compte les antécédents physiologiques et d'améliorer l'état par une nourriture appropriée, des soins corporels et respiratoires, que porter l'attention sur le système nerveux. Par contre pour toutes les manifestations nerveuses, la coopération consciente du malade est le moyen le plus sûr. Mais jamais avec cela il ne faut négliger l'activité corporelle.

Un remède reconnu de la gymnastique est le massage. Toutefois, il n'est utilisé habituellement que pour les dommages du squelette et des muscles, alors que son action est plus étendue lorsqu'il est bien utilisé. Si ce n'est pas le cas, il peut avoir des conséquences néfastes. Au lieu de la détente de la peau et des muscles, une paroi de vaisseau par une action soutenue peut être affectée, entraînant alors possiblement l'apparition d'une maladie mortelle, la thrombose. Le vaisseau abîmé laisse passer plus lentement le sang et cela peut entraîner la formation de caillots sanguins. Si le malade ne se tient pas tranquille, le caillot de la thrombose peut se libérer et provoquer une embolie pulmonaire. Cela exerce un tel choc sur tout le poumon que ce dernier perd ses capacités entraînant le décès du malade par embolie. En cas de thrombose localisée dans la cuisse, le massage s'avère absolument dangereux. Chez les personnes âgées peu mobiles (le risque de la thrombose existe seulement pour elles et les femmes enceintes), il faut absolument rechercher pourquoi elles ne peuvent pas bouger.

Tous les massages adaptés doivent produire de la détente dégageant une influence nerveuse qui régule le tonus de la peau et des muscles. Donc il existe différents types de massages, en particulier un qui stimule la peau par de fines vibrations et un autre qui agit plus profondément sur la chair. En cas d'échec, il en existe un troisième, qui saisit directement le muscle. Tous les trois sont utilisables conjointement, mais plus ou moins indiqués selon la sensibilité nerveuse et la constitution particulière de chaque individu. Comme chaque organe possède une liaison nerveuse particulière avec un effet sur la peau qui le recouvre, le massage peut aussi l'influencer. C'est la grande valeur du massage. En effet, il n'est pas rare que des troubles de l'organisme soient causés par une mauvaise position, ou par des crampes des muscles du squelette qui ont changé le tonus d'un organe – ou que cela soit produit par une maladie ou un trouble de l'esprit dans un état convulsif, ce qui entraîne une réaction connue au niveau de toutes les fonctions.

Une maladie chronique de la vieillesse, l'emphysème, s'explique ainsi. A la suite d'une bronchite chronique le malade ressent sans arrêt le besoin d'inspirer l'air sans lien avec

l'expiration. Par cela les alvéoles pulmonaires sont anormalement dilatées et cette surtension du poumon gonfle la cage thoracique. Son métabolisme se transforme, le cartilage costal se calcifie ainsi que la cage thoracique. Si on le masse et si en même temps (par un mouvement extérieur) on essaye de restaurer une expiration augmentée – à condition que les os le permettent – le changement est possible, mais une guérison totale n'est possible que si le malade toujours conscient trouve la force de maîtriser l'inspiration de l'air jusqu'à ce que cette oppression excessive cesse et aussi que la bronchite est vaincue. Pour cela, un mode vie particulier est nécessaire.

A l'opposé de ce changement chronique, une maladie aiguë s'exprime par de la peur et des cris, etc. Selon la prédisposition, cela concerne pour l'un les intestins, pour l'autre l'estomac, pour un troisième le cœur, qui est d'abord atteint. De graves dérangements métaboliques s'ensuivent si ce mauvais état n'est pas traité. Aucun organe ne peut travailler correctement quand les conditions mécaniques ne sont pas réunies. Le massage peut cependant contribuer à restaurer l'état normal. Lorsque qu'on éveille chez le malade la conscience de la relaxation et de sa résolution, la convalescence sera durable. Cela vaut en particulier pour les asthmatiques.

Un succès réel des massages dépend néanmoins de la participation du patient lui-même, que ce soit le patient ou le maître dans chaque traitement qui le fasse, ses pensées agissent. Ainsi il apprend à soumettre ses nerfs à sa volonté. Dans quelle mesure il faut utiliser le massage et le mouvement, cela dépend du genre de maladie et de sa gravité. Si le cœur, par exemple est affecté à la suite d'un trouble nerveux, l'insuffisance cardiaque ou une inflammation de l'endocarde, il faut s'abstenir de mouvements importants pour ne pas perturber le cœur. Au lieu de cela il faut s'occuper comme toujours de la respiration et des facultés sensitives pour leur action en vue du soin. Une amélioration peut être sûrement visée de cette façon pendant la conversion ou le renouvellement de l'organe, qui par principe est concevable même dans une maladie cardiaque moins grave comme le défaut valvulaire, l'énergie vitale des malades étant rarement suffisante.

L'impact psychique joue aussi un rôle important dans les nombreuses maladies pulmonaires. Les asthmatiques et les malades cardiaques ont besoin de calmer leur état exagérément irrité. Les tuberculeux ont besoin d'un encouragement. Ils doivent savoir qu'un rétablissement est possible quand un organe est atteint. L'augmentation du métabolisme à laquelle contribue déjà une meilleure respiration pourrait augmenter la calcification des tubercules, en les neutralisant. En même temps la plus grande intensité des procédés vitaux améliore son humeur en redonnant confiance au malade. Par contre la tristesse et la mélancolie diminuent la capacité des organes et entraîne la disposition à la maladie. Cette dernière, en fonction de la constitution des malades, se manifeste dans les organes les moins à mêmes d'opposer une résistance. Il est important de montrer au malade que sa santé mentale agit sur l'évolution de sa maladie et qu'elle aurait pu être décisive dans l'apparition de sa maladie.

Le succès de la méthode de guérison par la gymnastique se distingue par le fait qu'elle en constitue le travail principal et qu'elle demande la confiance de l'élève. Ceci n'est légitime pour le maître que s'il connaît assez le malade et sa maladie et dans le cas où il sait quelles directives il doit proposer à son élève.

La gymnastique est capable de remédier à des modifications corporelles incurables dans certaines circonstances en raison de l'entraînement particulier des voies nerveuses, alors qu'elle est impuissante quand le malade éprouve une résistance à sa mise en œuvre. Naturellement, il existe de nombreuses maladies, en particulier des infections, contre lesquelles la gymnastique

peut être appliquée, mais sans guérir. Une chose est sûre : la gymnastique est indiquée pour empêcher d'abord la maladie d'apparaître.

En conclusion, il faut indiquer qu'il n'y a pas de différence entre la gymnastique des malades et celle des bien-portants. Seulement la signification de certains domaines est valorisée comme la responsabilité du maître.

25/03/1928