



par Léopold BUSQUET,  
Directeur de la Formation « Les Chaînes Musculaires »

Propos recueillis par Profession Kinésithérapeute

# Les chaînes musculaires

**Profession Kinésithérapeute :** Cher M. Busquet, pouvez-vous nous expliquer comment les maillons des chaînes de muscles ont été déterminés ?

**L.P. :** La question que vous me posez est pour moi la plus importante.

En effet la connaissance livresque de l'anatomie osseuse, musculaire, viscérale, neurologique n'est pas intéressante. L'important est de savoir que l'anatomie est la résultante d'une fonction. Il y a donc au-dessus de l'anatomie **un programme fonctionnel**.

En conséquence l'anatomie n'est qu'une réponse ingénieuse et c'est le moteur de mon travail de recherche.

Les chaînes musculaires représentent les structures dynamiques qui ont en charge l'organisation dynamique du corps.

En partant de ce constat, tout mon travail a été de chercher comment l'ensemble des muscles, au-delà de leur fonction analytique, pouvait collaborer dans un projet global afin d'assurer :

- 1- la statique,
- 2- l'équilibre,
- 3- les mouvements.

La solution d'un travail en chaîne de la tête aux pieds devenait une piste incontournable.

Avant moi Madame MEZIERES (physiothérapeute française) avait parlé d'une chaîne postérieure. Sa proposition a été déterminante, car c'est la première qui a valorisé le travail en chaîne. Mais elle proposait seulement une chaîne

postérieure qui incluait quelques muscles faisant uniquement l'extension. Les autres muscles étaient oubliés dans son organisation.

Dans un deuxième temps une physiothérapeute belge a proposé plusieurs chaînes intéressantes.

Les méridiens de la médecine chinoise lui ont servi de support d'analyse. Cette proposition a le grand mérite d'amplifier le rôle des chaînes. Mais à l'analyse rigoureuse de ces chaînes des incohérences anatomiques et fonctionnelles apparaissent.

**1975.** Le fonctionnement en chaînes musculaires me semble être une évidence. Il fallait décrire les chaînes avec rigueur.

## Comment éviter de se tromper ?

La solution c'est de ne pas chercher à créer des chaînes par un cheminement intellectuel, mais de se contenter de faire la lecture simple de l'anatomie. Si les chaînes existent, elles doivent devenir évidentes.

Pour les découvrir il fallait un code d'accès « une boussole ». Elle m'a été donnée par un livre « La coordination motrice » de Mesdames PIRET ET BEZIER (physiothérapeutes belges). Dans ce livre les auteurs parlent d'un système droit et d'un système croisé. Immédiatement cette proposition a fait en moi un déclic et j'ai essayé de vérifier si l'organisation musculaire s'inscrivait naturellement dans ces lignes droites et obliques.

Cela a été pour moi une réelle découverte, un émerveillement de voir que les muscles s'emboîtent entièrement dans des circuits en parfaite continuité de direction et de plan.

Les détails, les originalités de l'anatomie trouvent une justification simple dans « l'enchaînement » des muscles les uns aux autres. Certains muscles révèlent leur vrai rôle. Par exemple le triangulaire du sternum, si on l'envisage en analytique, est un muscle totalement accessoire que la génétique aurait dû faire disparaître. Par contre dans l'organisation en chaîne, c'est un maillon indispensable qui trouve sa réelle confirmation.

Autre expérience amusante, quand je me trouvais devant une feuille blanche avec le souci de ne pas imposer une sélection intellectuelle de muscles, j'ai choisi de « provoquer » l'anatomie. Par exemple pour les chaînes croisées postérieures gauches du tronc. L'addition des fibres musculaires obliques joignant l'hémi-bassin gauche à l'hémi-thorax droit est facile à mettre en évidence. Mais cette chaîne s'arrêtait au niveau de l'omoplate droite et je ne savais pas où le trajet pouvait continuer. Je me suis posé la question suivante : « si les chaînes existent réellement, elles doivent se continuer en avant de la colonne cervicale avec une chaîne croisée antérieure, joignant l'épaule droite au temporal gauche tout en prenant relais sur l'os hyoïde ». L'os hyoïde est pour le fonctionnement des chaînes, l'équivalent du nombril au niveau du ventre de la gorge.

Depuis l'omoplate droite j'ai décidé de ne pas réfléchir et de tester la réalité anatomique. J'ai pris une règle, j'ai placé une des extrémités sur la partie externe de l'omoplate et j'ai dirigé la règle vers l'os hyoïde en me disant « si les chaînes croisées existent » il doit y avoir un muscle qui a cette direction. Réponse : l'homo hyoïdien...etc.

Ce muscle dont la fonction analytique est « dérisoire » confirme l'existence du fonctionnement en chaîne où il trouve sa vraie physiologie indispensable. Plusieurs fois j'ai répété cette expérience en prolongeant le trajet virtuel de la chaîne au-delà de mon analyse et l'anatomie a toujours confirmé ce concept de chaînes.

**1980.** Une fois cette importante étape de décryptage faite, je me suis honnêtement posé la question : y a-t-il des erreurs dans ta proposition des chaînes ? Même si on est sincère on doit admettre qu'on puisse se tromper.

*L'important n'est pas de prétendre avoir la vérité. L'important est de la chercher avec une entière honnêteté.*

Donc j'ai été le premier à tester mes propositions. Pour éviter le plus possible d'avoir des erreurs voici comment j'ai procédé.

Les chaînes étant des circuits anatomiques où circulent les forces organisatrices du corps :

- 1- il faut qu'il y ait une continuité de plan et de direction sans faille dans toute la chaîne,
- 2- il faut que les chaînes soient en continuité de la tête aux pieds,
- 3- il faut que les chaînes musculaires puissent générer toute la chorégraphie des mouvements. Ce dernier point est capital. Je ne retrouve dans aucune autre proposition de chaînes cette capacité à pouvoir **faire et gérer** tous les mouvements. Pourtant c'est la priorité fondamentale des chaînes.

Dans le tome 2 je montre que :

- la chaîne de flexion fait la flexion - la cyphose,
- la chaîne d'extension fait l'extension - la lordose,
- les chaînes croisées font la torsion antérieure et postérieure.

A partir de ces trois mouvements de base : flexion - extension - torsion, je montre qu'on peut faire des « accords » de chaînes et réaliser toute la chorégraphie des mouvements.

De la même façon qu'un peintre avec trois couleurs de base peut faire toutes les couleurs de l'arc-en-ciel, de la même façon les chaînes font et gèrent toutes les variantes des mouvements.

### Le corps humain est un jeu vidéo en 3 dimensions.

**1982.** Je suis arrivé à ce bilan. Mais le traitement des patients me montrait des programmations de chaînes très aberrantes : scolioses, déformations thoraciques, attitudes antalgiques, déviations de genoux, subluxations de rotules, pieds versés, voûtes plantaires modifiées etc.... où était la logique de ces déformations ? Les cas traumatiques étaient plus faciles à comprendre. Mais les autres, les cas chroniques, fallait-il se contenter de vouloir redresser des déformations qui souvent résistent ?

Au lieu de dire à un patient « vous avez mal à la colonne parce que vous vous tenez mal » il m'est apparu de plus en plus évident qu'un patient qui a une statique très perturbée a en réalité adopté *la statique la plus intelligente, la plus ingénieuse pour assumer ses problèmes internes.*

D'où le travail que j'ai fait sur la **chaîne viscérale** qui gouverne toutes les chaînes quand elle est le siège de tensions.

Dans le tome 2 des chaînes musculaires, je mets en place le programme qui commande la logique du fonctionnement, de la programmation des chaînes musculaires à partir des influences viscérales siégeant dans les différentes cavités.

Quand ce programme a été défini, après plusieurs années d'observation, cela a été une nouvelle découverte enthousiasmante pour moi.

J'ai enfin pu rentrer dans la logique, dans la compréhension des scolioses *qui sont intelligentes et non «idiopathiques»*. Il en est de même pour toutes les déformations et douleurs.

Cette nouvelle étape m'a amené dans les cavités. La relation **contenant-contenu** s'impose. Contenant musculo-squelettique - Contenu viscéral. On sait que la relation psychosomatique est en réalité une relation psycho-viscérosomatique. Le traitement de la chaîne viscérale est simple, concret, structurel, il a une influence profonde qui relâche les tensions au niveau émotionnel.

**1992.** L'intégration de la chaîne viscérale dans le fonctionnement des chaînes me permet de redécouvrir la bio-méca-

nique du bassin. Les propositions ostéopathiques purement articulaires s'avèrent insuffisantes pour répondre à la variété des compensations observées cliniquement. Pourtant j'ai enseigné avec toute ma sincérité ces théories traditionnelles pendant de nombreuses années dans mon collège d'ostéopathie. Les chaînes musculaires m'ont obligé à me remettre en question. Les résultats de la pratique imposaient et confirmaient cette évolution. Quand on est motivé par la recherche de la vérité, il n'y a aucun problème pour reconnaître qu'on s'est trompé. Pour défendre mes nouvelles propositions il était nécessaire de les exposer avec un maximum de cohérence. D'où l'édition du tome 4 en 1992. La bio-mécanique du bassin étant dépendante des chaînes, les modifications statiques des membres inférieurs devenaient évidentes.

**2003.** Actuellement mon épouse qui a développé l'enseignement et la pratique de la chaîne viscérale termine la réalisation d'un livre sur la chaîne viscérale. (Le tome 6 des Chaînes Musculaires est édité depuis mai 2004). Il apporte une grande clarification sur la lecture anatomique de cette chaîne et sur la pratique correspondante.

De mon côté j'achève un travail sur les chaînes musculaires au niveau du crâne. (Tome 5 édité en mai 2004). En effet, les chaînes ne s'arrêtent pas au niveau du crâne mais se continuent par des trajets anatomiques évidents dans la structure crânienne.

L'ostéopathie crânienne a déjà fait des propositions intéressantes que j'ai développées dans deux de mes livres « L'ostéopathie crânienne » et « Ophtalmologie et ostéopathie ».

La théorie ostéopathique bien que remarquable ne nous permet pas d'aller aussi loin que les chaînes. Cette dernière proposition est totalement novatrice et a un langage moderne que les scientifiques de l'aéronautique, de la médecine, peuvent immédiatement appréhender parce que notre langage est compatible avec la recherche moderne.

Le crâne est donc intégré et dynamisé dans le fonctionnement d'ensemble des chaînes. On peut mieux comprendre comment par un traitement global on peut intervenir de façon efficace sur les problèmes d'occlusion, d'ATM, de vue, d'oreille, d'équilibre, de concentration etc. ...

J'ai pris conscience que les travaux australiens de notre confrère Buttler s'in-



## ÉVOLIS® plus près du corps

MÉTHODE JEAN FRELAT

Pour soulager les maux de dos, lutter contre la perte d'autonomie et la fonte musculaire, et redynamiser l'organisme, la Société Holiste a mis au point ÉVOLIS®.



Cette nouvelle approche corporelle, agit par le biais de la proprioception, de l'étirement et d'un travail musculaire en mode excentrique, en alternant un mode dynamique et un mode relaxant.

ÉVOLIS® permet une décompression articulaire et un renforcement musculaire profond.

Cette méthode globale s'adresse à tous [actifs, sédentaires, personnes âgées, sportifs et jeunes mamans...]

ÉVOLIS® trouve naturellement sa place chez les kinésithérapeutes, et dans les centres de rééducation fonctionnelle.

### L'effort sans effort

**Holiste** Le Port - P1110 Artaix - France  
Tél. 03.85.25.29.27 - Fax : 03.85.25.13.16  
Laboratoires & développement mail : contact@holiste.com

Je souhaite recevoir une documentation ÉVOLIS®

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_  
Code postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_  
Tél : \_\_\_\_\_ E-mail : \_\_\_\_\_  
Profession : \_\_\_\_\_

PK03/05

tégraient parfaitement dans la proposition globale des chaînes. Mais il n'aborde que le neuro-méningé périphérique. La sphère crânienne est en relation privilégiée avec les structures neuroméningées.

On ne peut aborder de façon globale la chaîne neuroméningée si on ne fait pas l'examen et le traitement de la sphère crânienne.

On ne peut aborder de façon globale la chaîne neuroméningée si on ne fait pas également l'examen de la chaîne viscérale afin de traiter la chaîne neuroméningée viscérale qui est particulièrement fondamentale.

Pour la première fois dans une formation au Brésil en 1999, j'ai intégré ce que j'appelle la chaîne neuroméningée. Elle s'inscrit totalement dans le concept des chaînes avec des exigences fonctionnelles qui lui sont propres.

Voilà où j'en suis en 2004. Je travaille en priorité sur l'intégration de ces différentes chaînes. En tant que praticien, nous devons dans nos bilans, nos diagnostics, mettre en évidence l'inter-relation des différentes chaînes entre elles. Quand un patient vient avec une déformation, une dysfonction, de l'arthrose, des douleurs, il ne faut jamais se demander : « quel traitement je vais faire » ? La première question qu'il faut se poser est la suivante : « quelle est la logique de son problème » ? Les déformations, les dysfonctions, l'arthrose, les douleurs ne sont que des conséquences.

Il y aura une prochaine étape dans mon travail, c'est la valorisation des chaînes vasculaires.

Je pense qu'on pourra alors faire un bilan complet du fonctionnement en chaîne du corps :

- 1- la chaîne statique
- 2- les chaînes de flexion
- 3- les chaînes d'extension
- 4- les chaînes croisées antérieures
- 5- les chaînes croisées postérieures
- 6- la chaîne articulaire
- 7- la chaîne viscérale
- 8- la chaîne neuroméningée
- 9- les chaînes vasculaires.

Voilà pourquoi ce travail est passionnant, car c'est une véritable aventure de découverte dans la profondeur du corps.

### Exportez-vous votre méthode ?

Mon désir est de partager avec mes confrères l'expérience de plus de 35 ans de travail et j'enregistre avec grand plaisir des demandes de Formation dans la majorité des pays européens mais aussi en Australie, Amérique du nord, Amérique du sud. Pour répondre à ces demandes, j'ai regroupé autour de moi des professionnels très compétents afin de faire une équipe dynamique pour l'enseignement et la recherche. Nous sommes actuellement 20 professeurs et chaque année cette « chaîne pédagogique » se renforce.

### Pensez-vous que cette méthode permette aux kinésithérapeutes de progresser dans leur démarche de soin ?

Oui, cette Méthode me paraît très importante pour l'avenir de la profession car elle augmente le champ de compétence. Si on veut faire un traitement global, il faut pouvoir traiter toutes les tensions tissulaires aux différents niveaux : musculaire, articulaire, viscéral, neuroméningé et crânien. Avec cette méthode on peut traiter les enfants dès la naissance. Quand on a pour objectif d'améliorer la statique des enfants, on ne peut attendre 8 ans, 10 ans. Il faut pouvoir intervenir dès la naissance sur les problèmes de torticolis, de strabismes, de déformations du crâne, du thorax, de rotations de membres, de problèmes de digestion, de régurgitations...qui peuvent avoir des répercussions ultérieures sur la statique de l'enfant.

Dans cette Méthode, on reste dans le champs de notre compétence en traitant les tensions tissulaires qui parasitent l'équilibre, qui parasitent des fonctions.

Dans cette Méthode, on renforce l'identité de notre profession qui est le traitement par nos mains.n

<http://www.chaines-musculaires.com>  
E-mail : [chainesmusculaires.busquet@wanadoo.fr](mailto:chainesmusculaires.busquet@wanadoo.fr)  
Tél. du centre de formation : 05 59 27 00 75