

CAPÉ : La symbolique des muscles

Présentation

En résumé

- 14 muscles testés
- Chaque muscle symbolise une fonction
- 4 corrections possibles

Les 14 muscles

Supra épineux	1
Grand rond	2
Grand pectoral claviculaire	3
Grand dorsal	4
Subscapulaire	5
Quadriceps fémoral	6
Troisième fibulaire	7
Psoas	8
Moyen glutéal	9
Petit rond	10
Deltoïde antérieur	11
Grand pectoral sternal	12
Dentelé antérieur	13
Tenseur du fascia lata	14

Un muscle peut donner un Tf pour plusieurs raisons et peut également être rééquilibré de plusieurs manières.

Avec ce protocole, **les 14 muscles testés représentent symboliquement une fonction.**

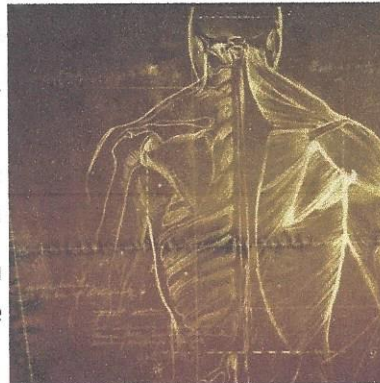
Nous avons déjà compris ce principe avec, par exemple:

- Les muscles supra-épineux G et D testés simultanément qui permettent de définir une Latéralité non-intégrée.
- Les muscles deltoïde antérieur et quadriceps (en croisé) testés simultanément qui démontrent une problématique liée à la fonction de la démarche avant.

Ici les muscles testés (blessures, émotions, stress....) vont donner une indication sur les blocages empêchant l'atteinte d'un objectif.

Les muscles ont en effet une fonction précise

et permettent un ou plusieurs mouvements spécifiques. Il arrive qu'une personne soit dans l'incapacité d'effectuer un geste, d'utiliser un muscle de manière optimale et sans compenser avec d'autre(s) muscle(s) pour des raisons variées



Alain Capé a fait le lien entre cette incapacité physiologique et la difficulté psychologique et / ou mentale de

cette personne à exprimer son potentiel, agir, évoluer.

Le principe est simple: si le corps ne peut bouger c'est que le mental, l'inconscient, l'émotionnel sont également bloqués.

Protocole

1. Tester les 14 muscles

2. 4 Corrections si Tf:

- Propriocepteurs
- Neuro-Lymphatiques (NL): avant et arrière
- Neuro-Vasculaires (NV)
- Bilatérale (si Tf à G et D)

.....

.....

.....

.....

.....

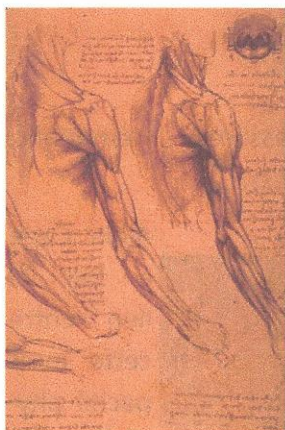
3. Faire le lien entre le muscle Tf et l'objectif

4. Ancrage: les muscles Tf ==> TF



CAPÉ : LA SYMBOLIQUE DES MUSCLES

Présentation du muscle



Le corps humain comprend plus de 650 muscles individuels (environ 40% du poids du corps) fixés sur le squelette. Ils se contractent volontairement pour produire un mouvement.

Les 14 muscles testés seront représentés ici avec :

- leur localisation anatomique
- Leur(s) action(s) mécanique(s)
- Leurs points d'attache à l'os appelés **O**rigine (point fixe) et **I**nsertion (point qui met en mouvement le muscle)

O et I permettent de renforcer le muscle Tf grâce à la **technique des propriocepteurs** (cf blocage)

Soit:

Dépincer le ventre du muscle (fuseau neuromusculaire)

Soit:

Pincer les cellules de Golgi situées sur les tendons (O / I)

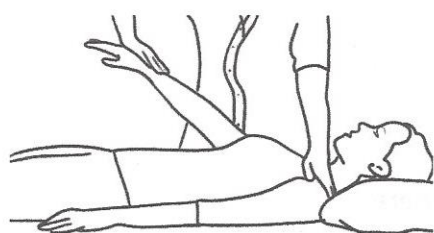
La symbolique du muscle

Ici sera présenté le lien entre la fonction du muscle et la difficulté à atteindre l'objectif de la personne. Face à une situation donnée, Capé permet de comprendre comment l'état d'esprit de la personne (qui est une forme d'énergie) ses pensées et ses émotions impactent son corps qui n'est plus assez efficace et dont les capacités sont altérées.

Contexte → perception → croyance → émotion → action → résultat

Test musculaire

La manière de tester le muscle se doit d'être précise.



On teste en veillant à respecter la position des mains, des

jambes, l'angle de test car ce dernier est effectué dans le sens des

fibres musculaires et dans l'optique d'isoler le plus possible le muscle testé.

Toutes les manifestations sont prises en compte pour déterminer le Tf: les mimiques, la respiration bloquée...

En cas de doute, il vaut mieux considérer le test comme « faible » et cor-

riger ce qui ne le nécessiterait pas plutôt que de passer à côté d'un muscle véritablement faible. Corriger un muscle déjà fort ne peut pas avoir de conséquences néfastes sur la personne.

Mieux vaut un excès de correction que pas de correction.

Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

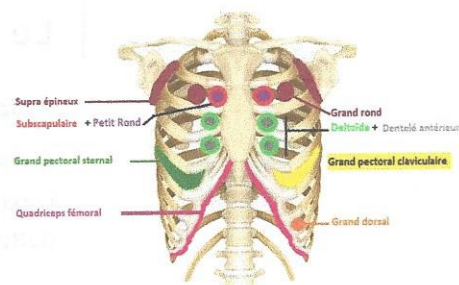
En 1930, le Dr. Frank Chapman remarqua qu'en stimulant certains points précis, localisés dans tout le corps, on pouvait agir sur la **quantité du flux lymphatique dans la région directement concernée** et ainsi augmenter le drainage lymphatique dans certains organes. Le Dr. Goodheart approfondit ses recherches et associa ces points aux muscles. Il observa que cette sti-

mulation permettait de renforcer un muscle ou de le détendre. Le Dr. Thie les nomma « Points réflexes Neurolymphatiques » et établit la carte des points sur le corps.

Pour renforcer un Tf, la technique consiste à un **massage circulaire sur la région du point concerné**. Le massage doit être énergique (s'il est douloureux, la pression sera progressive en in-

tensité et plus longue), la durée du massage dépend de la gravité du dysfonctionnement.

Cela a pour effet d'améliorer l'apport de **substances reconstituantes**, d'augmenter la circulation, d'améliorer les **défenses immunitologiques** et de réguler la **production** et la **libération des hormones**.



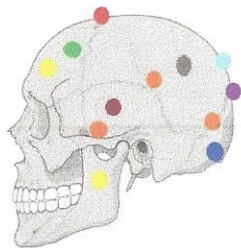
Les points NL sont situés sur les parties antérieures (ANT) et postérieures (POST)

Points Neuro-Vasculaires: NV

Dans les années 30, le Dr Terence BENNETT a découvert les points neuro-vasculaires. Ils sont pour la plupart localisés sur la tête.

La correction consiste en un **simple contact des points du bout des doigts** (comme lorsque vous toucher

vos paupières). Après quelques secondes, **une légère pulsation vasculaire** peut être ressentie. Il faut alors



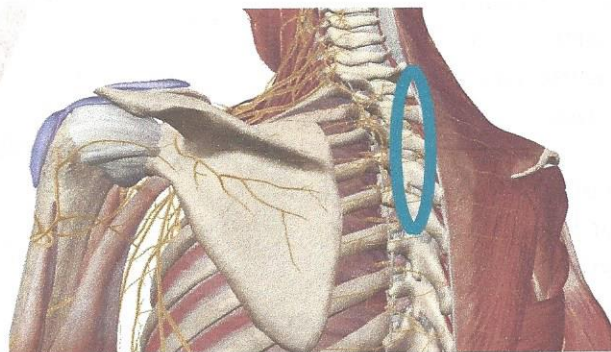
attendre qu'elle soit **synchrone entre G et D**.

Ceci aura pour effet d'augmenter la circulation sanguine vers le muscle concerné mais aussi une forme de détente. Le muscle montrera que la correction est suffisante par un meilleur tonus: TF.

Bilatérales

La correction consiste en un **massage vertical de la peau au niveau des processus épineux** de la colonne vertébrale.

Ce massage doit être suffisamment fort pour étirer la peau.



Cette technique a pour but de « réveiller » le système nerveux relié aux muscles Tf pour les renforcer.

1. SUPRA-ÉPINEUX

Le muscle: action, localisation et O/I

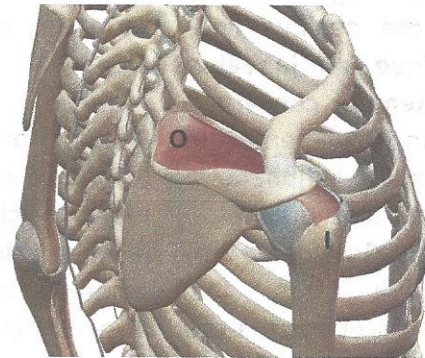
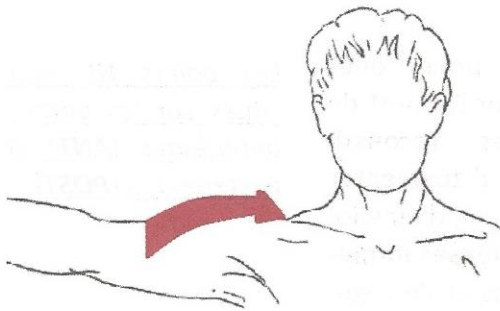
Action:

Abducteur accessoire de l'épaule avec le muscle deltoïde (faisceau moyen)

Ils ont le même rôle mais une insertion différente

O Au-dessus de l'épine, dans la fosse supra-épineuse de la scapula.

I Face supérieure du tubercule majeur (trochiter) de l'humérus.



La symbolique du muscle

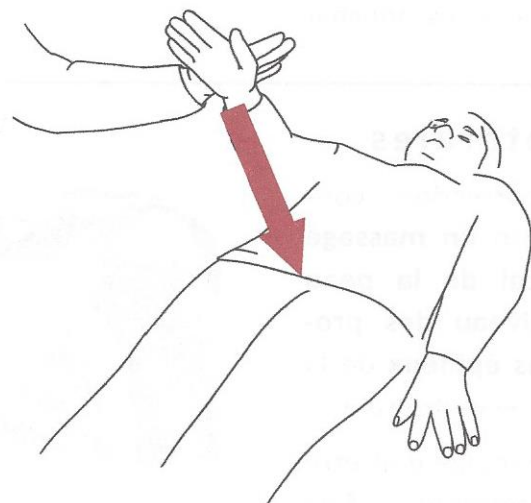
C'est le muscle qui démarre le mouvement du bras vers l'avant et le côté.
C'est le starter, celui qui donne l'influx de départ.

Si Tf: mon projet reste dans ma tête, il ne peut démarrer dans mon corps.

Test musculaire

Le bras tendu, élevé vers l'avant de 30°, écarté du corps, paume tournée vers le pubis.

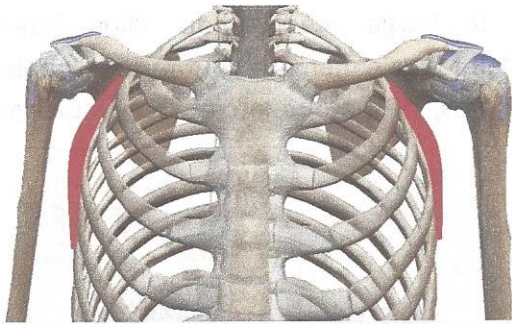
Exercer une poussée sur l'avant-bras vers le pubis.



Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

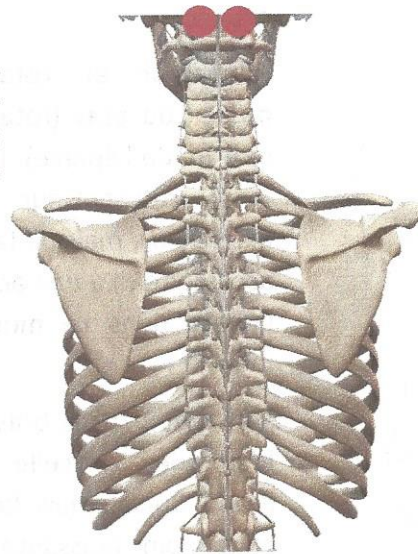
ANT:

le long du sillon delto-pectoral.



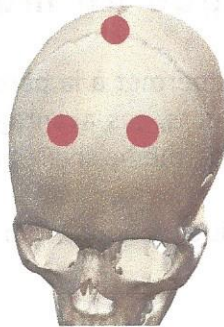
POST:

Sous le rebord crânien, de part et d'autre de la colonne.



Points Neuro-Vasculaires: NV

Sur les proéminences frontales
+ la fontanelle antérieure.

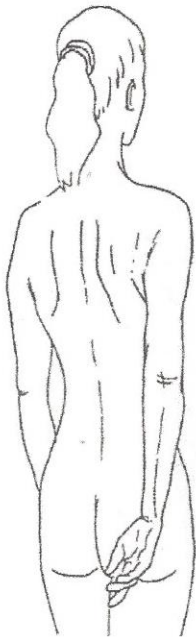


Bilatérales

C1 et C2



2. GRAND ROND



Le muscle: action, localisation et O/I

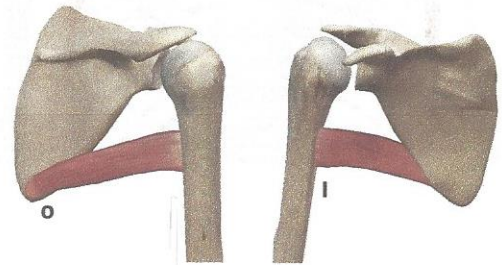
Actions:

Adducteur et rotateur médial du bras (rotateur interne de l'épaule). Il est aussi rétropulseur (ou extenseur), mais de façon accessoire (il a une action limitée dans ce mouvement).

Son action sur le bras est identique à celle du grand dorsal mais beaucoup moins puissante.

O Face dorsale de l'angle inférieur de la scapula (appelée omoplate) ; il se situe dans la moitié inférieure du bord latéral de la scapula, sous le muscle petit rond

I Sur la berge médiale du sillon inter-tuberculaire (anciennement gouttière bicapitale) de l'humérus, c'est-à-dire la crête tubercule mineur.



La symbolique du muscle

C'est le muscle qui permet à la personne de montrer sa force physique ou de montrer ses atouts, ses avantages en se projetant vers l'avant, en se mettant en évidence, même si elle peut être vulnérable.

S'il est faible, je suis sans doute trop timide, je ne me montre pas assez avec mes forces.

Test musculaire

La personne est sur le dos et met le dos de ses mains sous les lombes.

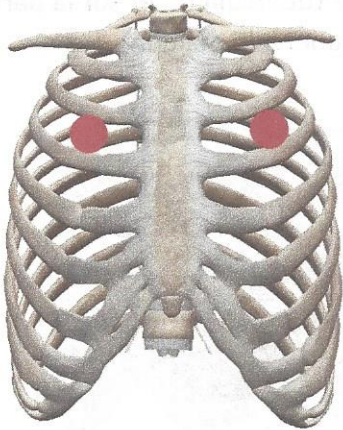
Relever le coude en soutenant l'épaule de l'autre main.



Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

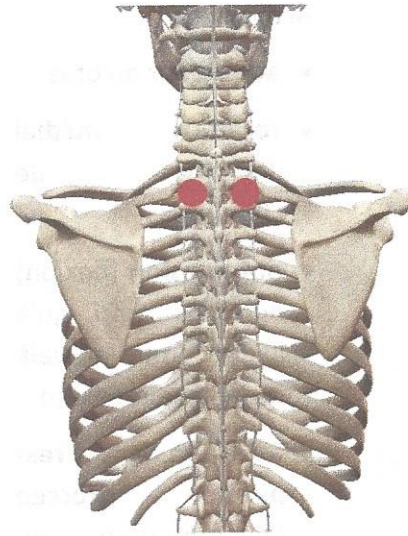
ANT:

Sous la clavicule, dans l'espace entre la 2e et la 3e côte, à 5 cm du sternum.



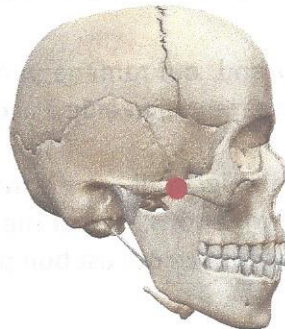
POST:

Entre T2 et T3, de chaque côté de la colonne.



Points Neuro-Vasculaires: NV

Devant les oreilles sur l'arcade zygomatique



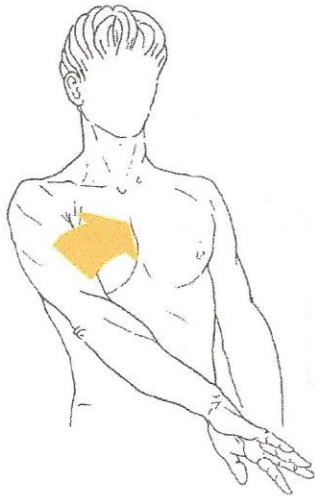
Bilatérales

T2



3. GRAND PECTORAL CLAVICULAIRE

Le muscle: action, localisation et O/I

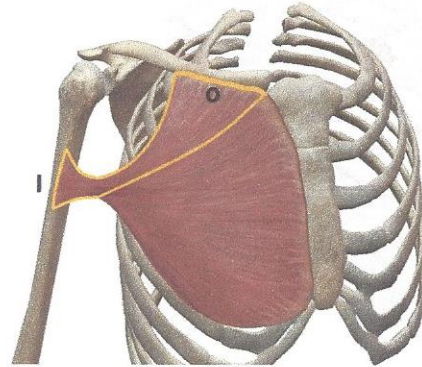


Actions:

- **adducteur** du bras
- **rotateur médial** (interne) de l'humérus
- **antépulsion** (flexion) du bras ainsi qu'à l'adduction au-delà de la ligne médiane
- **auxiliaire** dans la **respiration forcée** (augmentation du volume thoracique).

O 2/3 médiaux (interne) du bord antérieur de la clavicule

I deux faisceaux, qui s'insèrent à la face profonde du sillon inter-tuberculaire, et sur la partie antéro-latérale du tubercule majeur



La symbolique du muscle

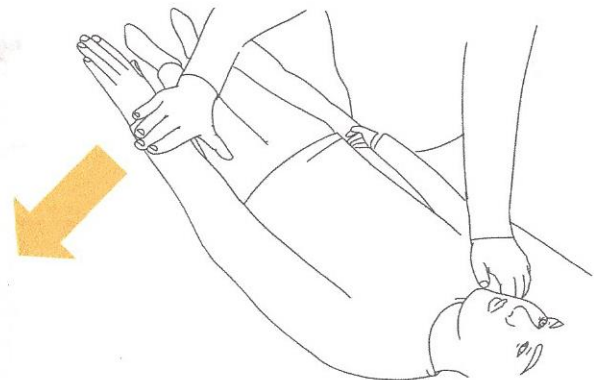
C'est le muscle qui prend, qui ramène vers moi, qui me permet d'amener de l'extérieur vers l'intérieur, il m'aide à accepter, à recevoir.

S'il est faible dans un objectif, il me dit mon insuffisance d'éléments extérieurs (personnes, informations...) pour me nourrir et réussir cet objectif ou bien ma difficulté à prendre ce qui est bon pour moi.

Test musculaire

Bras tendu en avant à 90°, paume tournée vers l'extérieur, à partir du poignet.

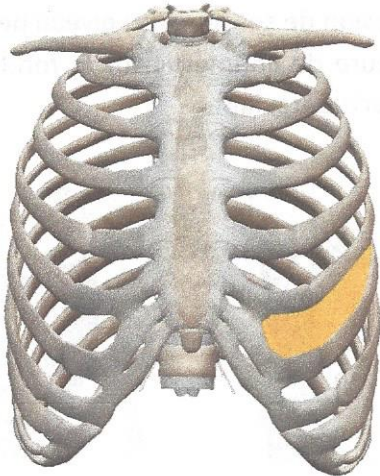
Repousser le bras vers l'extérieur et vers le bas. Maintenir l'épaule opposée avec votre autre main.



Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

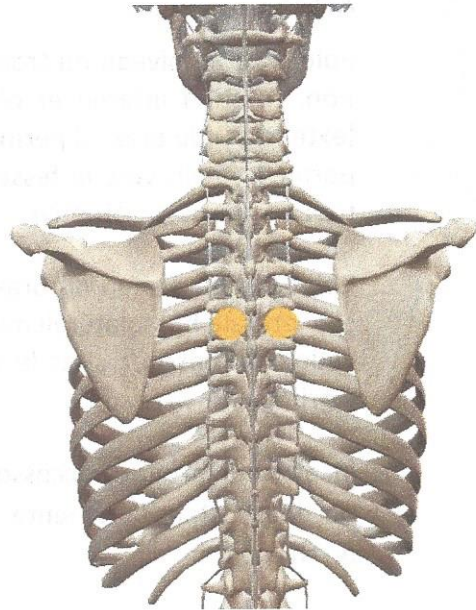
ANT:

Dans l'espace entre la 5^{ème} et la 6^{ème} côte, du côté gauche.



POST:

De chaque côté de la colonne, entre T5 et T6



Points Neuro-Vasculaires: NV

Sur les proéminences frontales



Bilatérales

T5



4. GRAND DORSAL

Le muscle: action, localisation et O/I

Actions:

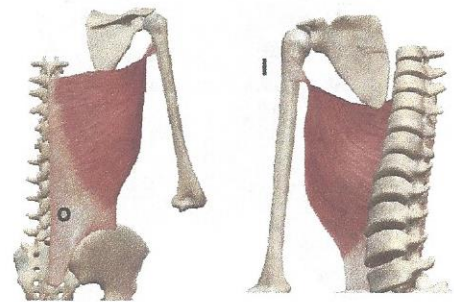
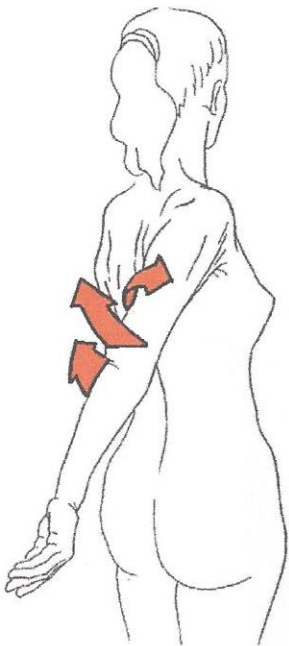
Point fixe au niveau du tronc : adduction, rotation interne et rétropulsion (extension) du bras : il permet ainsi de porter la main vers la fesse opposée, tout en abaissant l'épaule.

Point fixe au niveau du bras : inclinaison latérale homolatéralement ou élévation du bassin : c'est le muscle du « grimper ».

Inspirateur profond accessoire par sa portion costale (augmente le volume du thorax).

O Plusieurs points: au niveau des vertèbres dorsales (T6 au sacrum) sur la crête iliaque et les quatre dernières côtes

I Torsion de ses fibres au niveau de la face antérieure de l'humérus sur le fond du sillon intertuberculaire



La symbolique du muscle

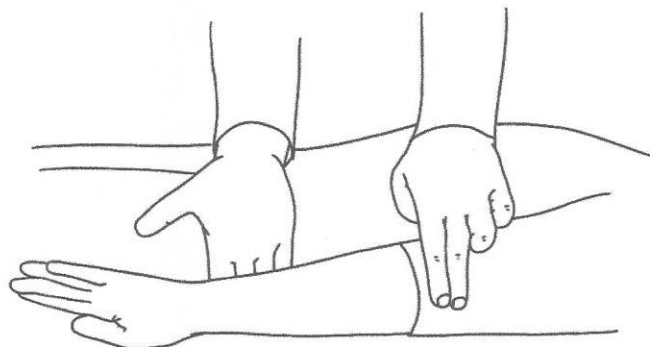
C'est le muscle de l'escalade. Quand il est faible, il cherche la correction qui va me permettre de vaincre la montagne qu'est symboliquement l'objectif.

Il n'est donc pas possible, pour être efficace, de contourner l'objectif, d'éviter d'affronter la situation. Il m'invite à aller tout droit dans l'objectif avec mes corrections de renforcement.

Test musculaire

Bras le long du corps, main tournée vers l'extérieur.

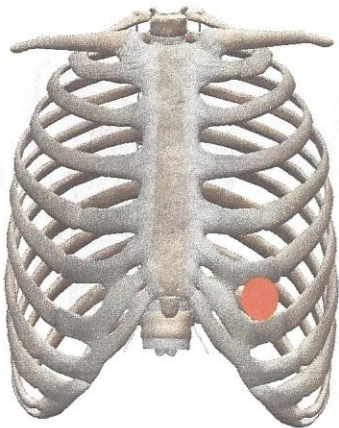
Tirer le bras vers l'extérieur en fixant le coude pour éviter l'hyperlaxité ligamentaire.



Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

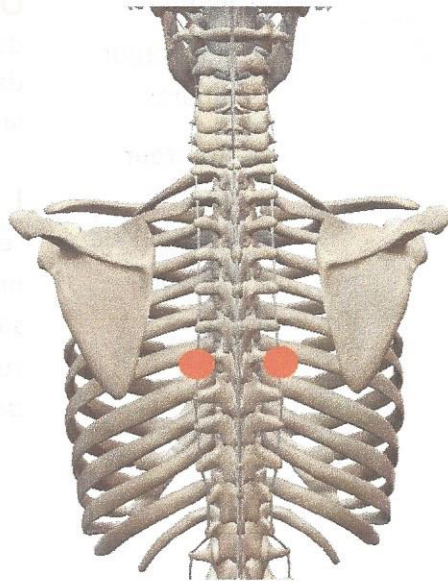
ANT:

Dans un creux situé entre la 7e et la 8e côte, sur l'avant du thorax, à gauche.



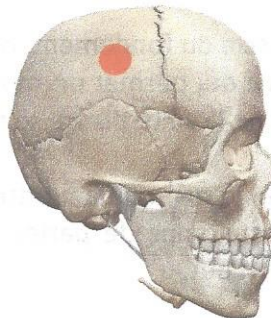
POST:

De chaque côté de la colonne, entre T7 et T8.



Points Neuro-Vasculaires: NV

Sur le pariétal, à mi-distance entre le bord supérieure de l'oreille et le sommet du pariétal

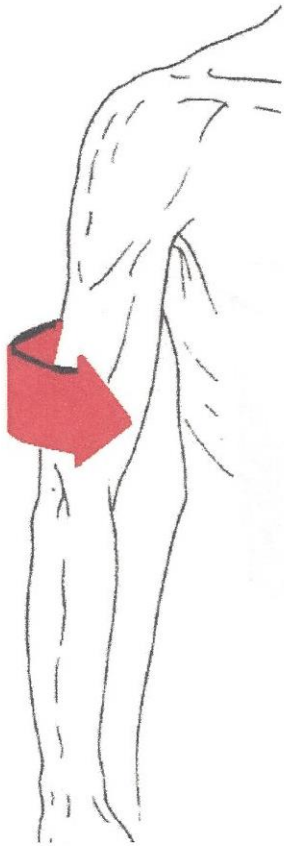


Bilatérales

T7



5. SUBSCAPULAIRE



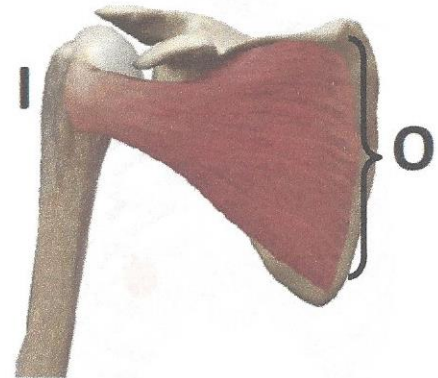
Le muscle: action, localisation et O/I

Actions:

- Adducteur du bras
- Rotateur interne (médial) de l'épaule

O Sur la face antérieure de la scapula: dans toute l'étendue de la fosse subscapulaire, sur le pilier de la scapula et dans la gouttière comprise entre le pilier et le bord axillaire.

I Insertions directes et tendineuses sur le versant supérieur du tubercule mineur de l'humérus.



La symbolique du muscle

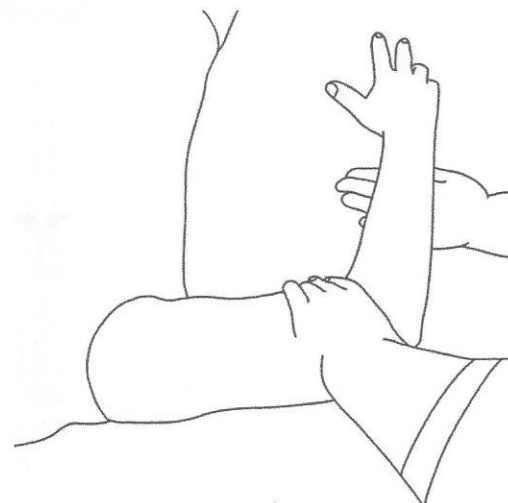
C'est un muscle du fondement, des fondations de mon objectif. Il maintient une structure qui permet un mouvement d'action du bras. Il est indispensable pour que la suite puisse se mettre en place.

S'il est faible, je manque peut-être de structures de base dans mon objectif ou bien il est temps de parler, d'agir, d'extérioriser mes capacités pour atteindre mon but.

Test musculaire

Épaule et coude à 90°, paume de la main vers l'arrière.

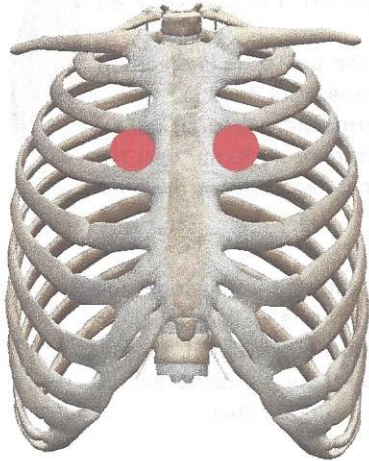
Tenir biceps et triceps et soulever le poignet vers l'avant de la personne.



Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

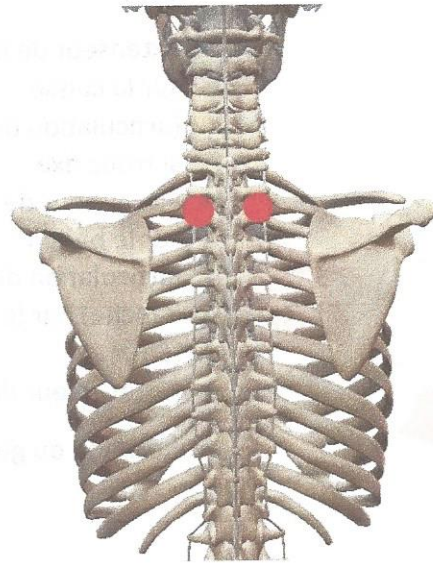
ANT:

Entre les 2^{ème} et 3^{ème}
côtes, près du sternum.



POST:

De chaque côté
de la colonne,
entre T2 et T3



Points Neuro-Vasculaires: NV

Fontanelle antérieure



Bilatérales

T2

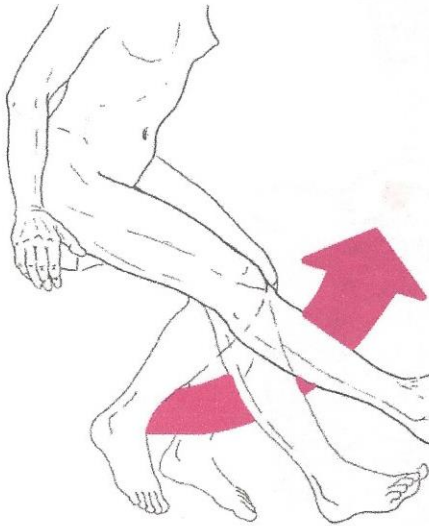


6. QUADRICEPS FÉMORAL

Le muscle: action,

Actions:

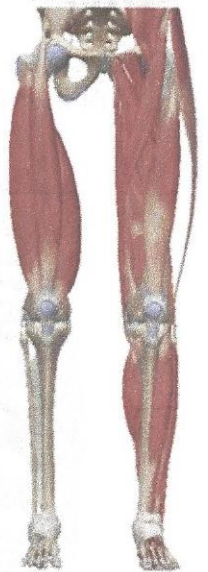
- Extenseur de la jambe sur la cuisse (articulation du genou) si tronc fixé
- Fléchisseur de la cuisse sur le bassin (articulation de la hanche) par le droit fémoral
- Antéverseur du bassin
- Rotation du genou



Il est composé de quatre parties :

- le **droit fémoral** qui va de l'épine iliaque antéro-inférieure à la base de la rotule ;
- le **vaste latéral** (vaste externe) qui va du grand trochanter à la tubérosité du tibia ;
- le **vaste interne** qui va de la diaphyse fémorale à la tubérosité du tibia ;
- le **vaste intermédiaire** (crural) qui va de la face antérieure du fémur vers les tendons des muscles vaste et droit fémoral.

Ces quatre parties se rejoignent au-dessus de la rotule. Elles forment d'abord le tendon quadricipital, puis le tendon patellaire qui s'attache sur la tubérosité antérieure du tibia.



La symbolique du muscle

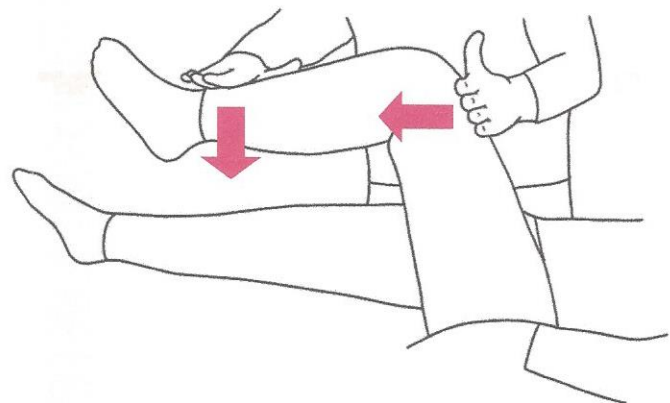
La meilleure façon d'aller de l'avant, c'est le quadriceps. Aller de l'avant, monter les marches; des mots qui nous parlent de cet ensemble musculaire important tourner vers l'avant, vers le futur.

L'élément physique et structurel du muscle permet à la personne d'avancer concrètement.

Test musculaire

Fléchir la hanche et le genou proche de 90°, placer une main au niveau du genou, l'autre sur la cheville.

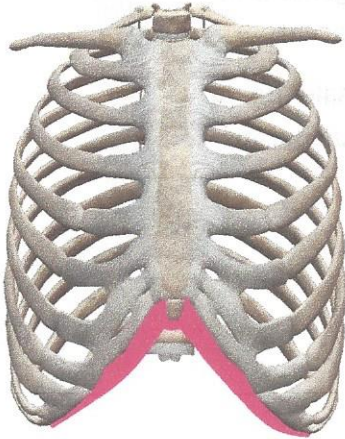
La pression s'exerce sur le genou et la cheville, poussant la jambe vers le bas.



Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

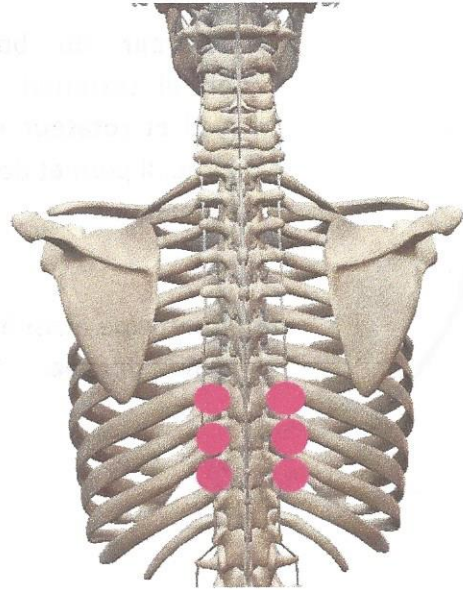
ANT:

Le long du rebord costal, sur la partie cartilagineuse du thorax



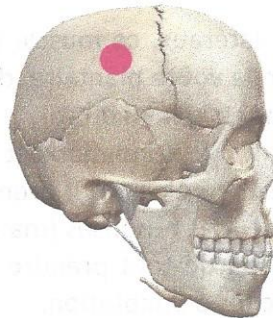
POST:

De chaque côté de la colonne, entre T8 et T9 / T9 et T10 / T10 et T11



Points Neuro-Vasculaires: NV

Sur les proéminences pariétales au-dessus de l'oreille



Bilatérales

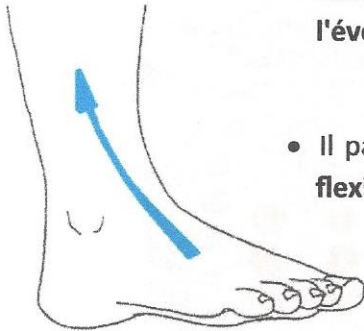
T 10



7. TROISIÈME FIBULAIRE

Le muscle: action, localisation et O/I

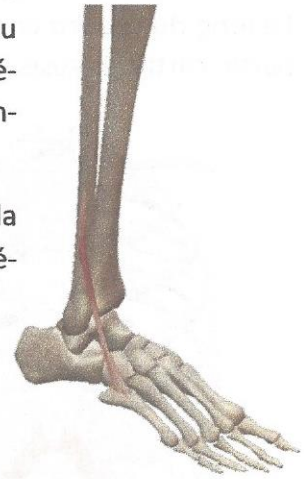
- **Releveur** du bord latéral (externe) du pied et **rotateur** externe. Il permet donc l'**éversion**.



- Il participe aussi à la **flexion dorsale**.

O face antéro-interne de la *fibula* (péroné) au niveau de son tiers inférieur et du ligament interosseux adjacent.

I face dorsale de la base du cinquième métatarsien.



La symbolique du muscle

Comme les péroniers latéraux, ce muscle participe à la stabilité de la cheville et au maintien de la voûte plantaire, dernier système d'amortissement de l'ensemble du poids au niveau du sol.

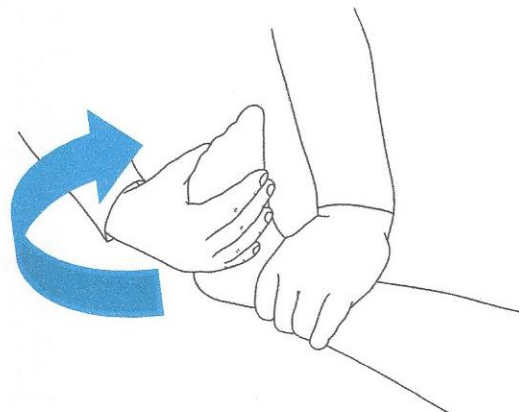
Ces muscles équilibrent mes fondations et me donnent la capacité d'amortir les chocs, les stress, de ne pas tout prendre de plein fouet, de répartir le poids de mon stress, de mes réponses (ma responsabilité).

Capacité de déléguer ou de tout prendre sur soi. En corrigeant le muscle j'augmente mes capacités d'adaptation.

Test musculaire

La jambe tendue, le pied en flexion dorsale et en éversion.

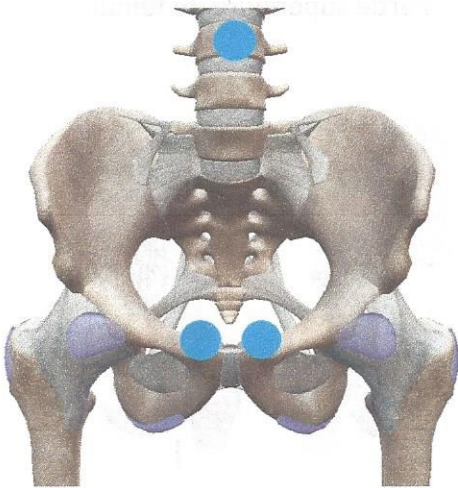
Tenir le dos du pied côté externe et le pousser vers l'intérieur dans un mouvement circulaire.



Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

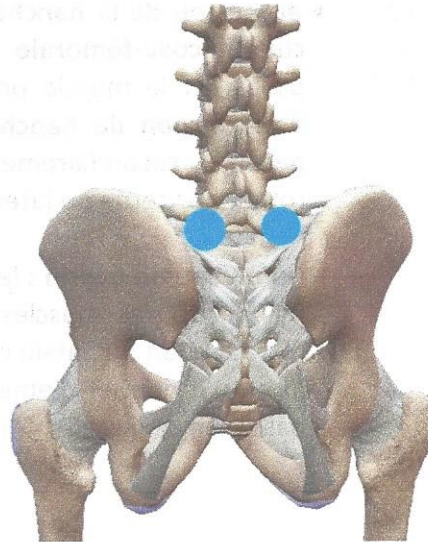
ANT:

Bord supérieur du pubis
et du nombril



POST:

De part et
d'autre
de L 5



Points Neuro-Vasculaires: NV

Proéminences frontales et
coins internes des sourcils

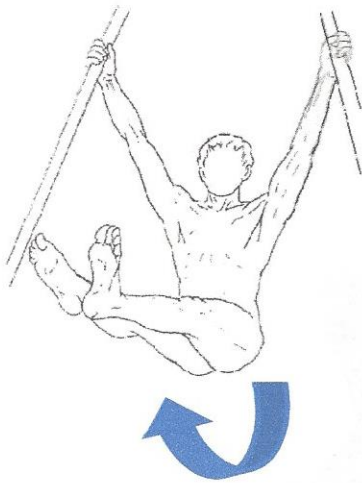


Bilatérales

T 12



8. PSOAS



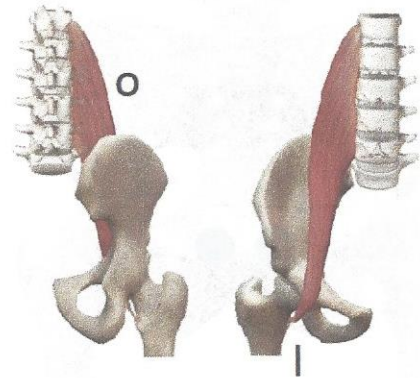
Le muscle: action, localisation et O/I

Actions:

- **au niveau de la hanche, articulation coxo-fémorale** : le psoas est le muscle principal de la **flexion de hanche** et il permet secondairement la rotation externe ou latérale
- **au niveau du bassin** : le psoas fait partie des muscles de la **réetroversion** du bassin c'est-à-dire qu'il permet d'amener le bassin en arrière.

O Dernière vertèbre thoracique (T12) et 5 vertèbres lombaires (L1 à L5)

I Partie supérieure du fémur



La symbolique du muscle

C'est le muscle de la colonne lombaire, qui en creusant la colonne crée le système d'amortissement.

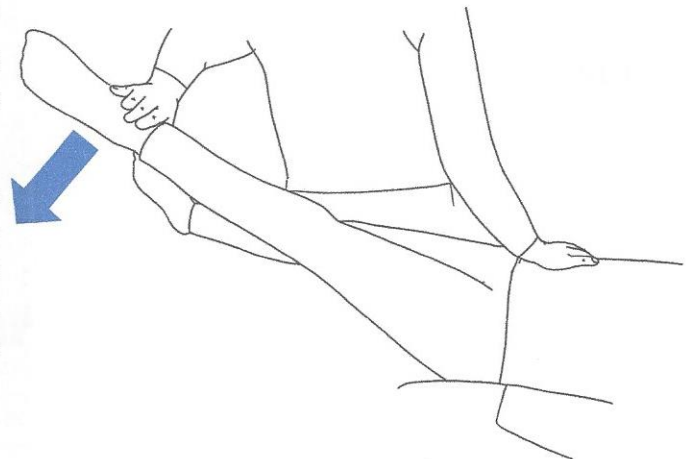
Quand il est faible, je porte ma vie plus durement j'en ai plein le dos. La colonne lombaire nous parle souvent de nos épreuves, des événements qui ont pesé des tonnes.

En relation avec les surrénales, donc l'adrénaline qui est un neuro-facilitateur, les psoas sont sensibles aux stress de longue durée.

Test musculaire

La jambe élevée à 45° en légère abduction, la pointe du pied tournée vers l'extérieur.

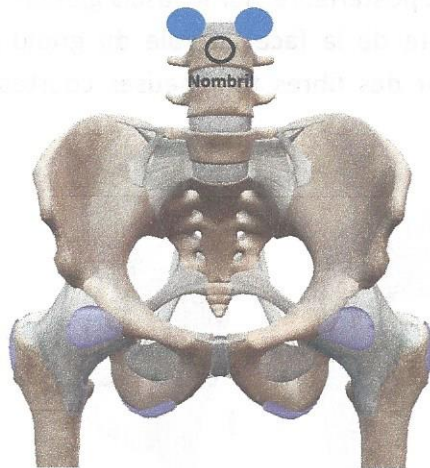
Une main tenant la cheville, pousser la jambe vers le bas et l'extérieur tout en maintenant la hanche opposée.



Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

ANT:

Au-dessus du nombril (2 cm),
de part et d'autre de la ligne



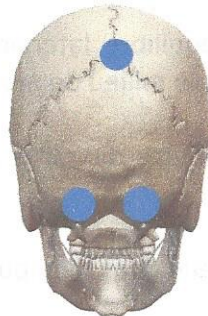
POST:

De chaque
côté de la
colonne ver-
tébrale,
entre T 12
et L 1



Points Neuro-Vasculaires: NV

Protubérances occipitales
+ fontanelle postérieure

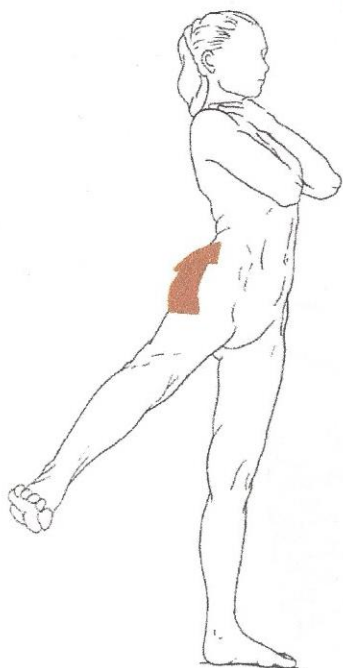


Bilatérales

T 11 et T 12



9. MOYEN GLUTÉAL

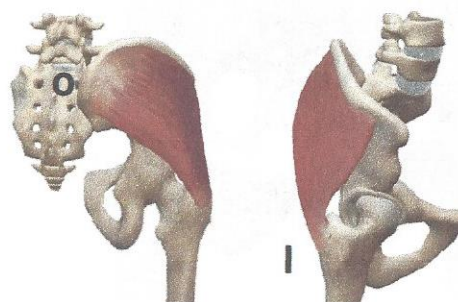


Le muscle: action, localisation et O/I

Actions:

- **Stabilisateur** du bassin, notamment lors de l'appui unipodal
- **Abducteur** de la cuisse sur le bassin
- **Rotateur médial** par ses fibres antérieures, et rotateur latéral par ses fibres postérieures

- O** sur les trois quarts antérieurs de la lèvre latérale de la crête iliaque sur l'aile iliaque, sur la face latérale de l'ilium entre les lignes glutéales antérieure et postérieure. sur le fascia glutéal.
- I** partie haute de la face latérale du grand trochanter par des fibres tendineuses courtes et denses.



La symbolique du muscle

C'est le muscle qui équilibre latéralement le bassin, celui du déhanchement. Il me maintient au milieu de mon chemin évitant des détours inutiles.

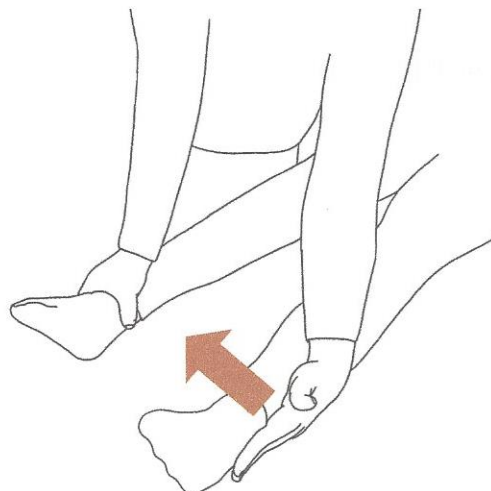
S'il est faible, je peux être distrait-e dans mon objectif, avoir tendance à louvoyer ou à l'éviter.

La correction me ramène dans mon but, dans mes choix.

Test musculaire

Les jambes éloignées l'une de l'autre

Soutenir la cheville et ramener la jambe vers l'axe médian.



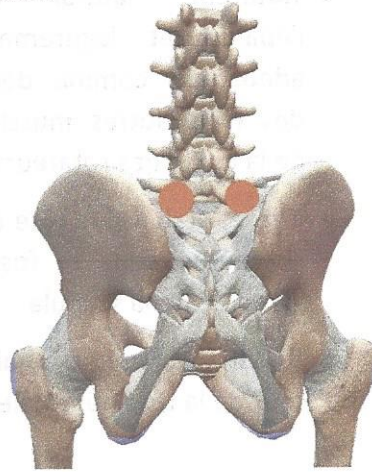
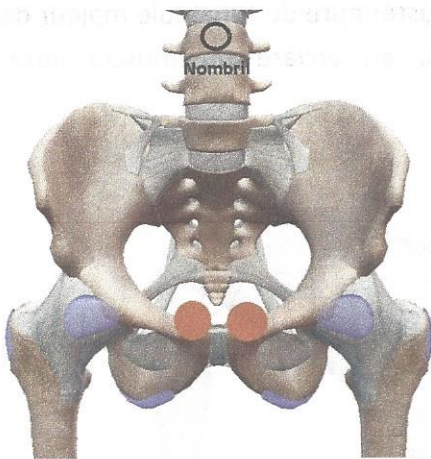
Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

ANT:

Bord supérieur du pubis

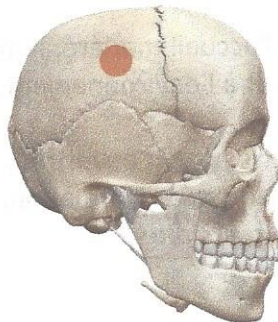
POST:

De part et d'autre de L5



Points Neuro-Vasculaires: NV

Proéminences pariétales

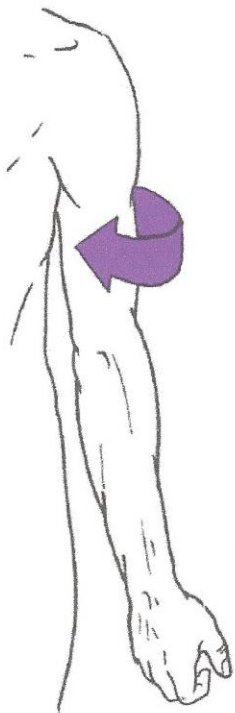


Bilatérales

L5



10. PETIT ROND



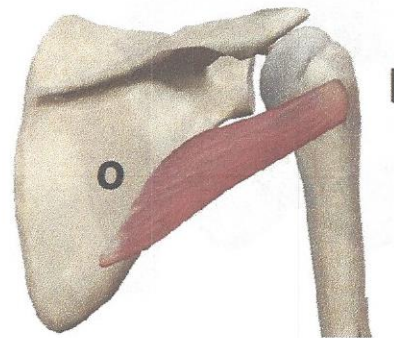
Le muscle: action, localisation et O/I

Actions:

- **Rotateur** latéral de l'épaule et légèrement adducteur, comme deux des trois autres muscles de la coiffe des rotateurs
- Tire et stabilise la tête de l'humérus dans la fosse glénoïde de la scapula
- Il est également **abaisseur** de la tête humérale

O 2/3 inférieurs de la face dorsale du bord latéral de la scapula

I Face postérieure du tubercule majeur de l'humérus, en arrière du muscle infra-épineux



La symbolique du muscle

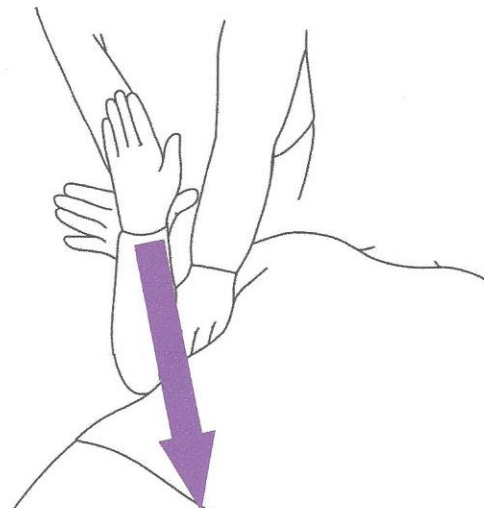
C'est le muscle de l'accueil modéré. Il me met dans un contact protégé par rapport aux autres et à l'environnement, dans une certaine réserve.

S'il est faible, il y a très peu d'ouverture, mon objectif n'est pas assez ouvert sur l'extérieur, il manque d'information, de ressenti, de miroir extérieur. La réserve devient de la timidité

Test musculaire

Bras écarté à 30° du tronc, en rotation externe, le coude fléchi à 90°, paume de la main vers l'avant, le pouce vers l'épaule

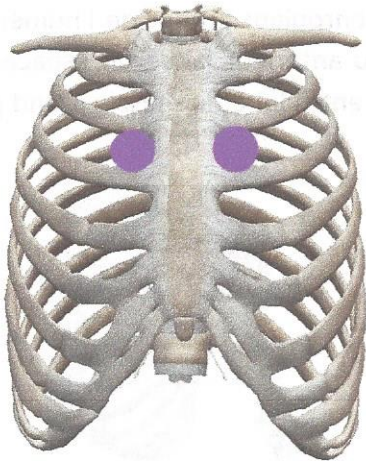
Tenir biceps et triceps et tirer le poignet vers l'axe médian



Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

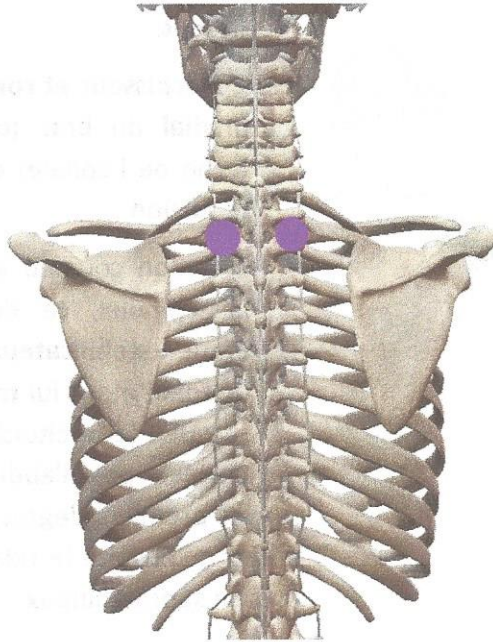
ANT:

Entre 2^{ème} et 3^{ème} côte, près du sternum



POST:

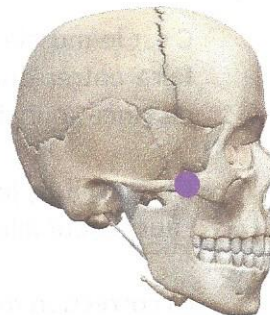
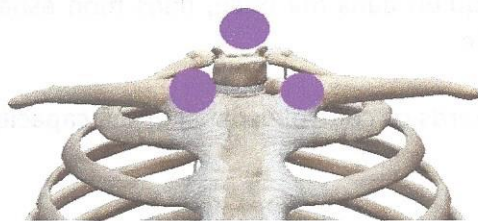
De chaque côté de la colonne, entre T 2 et T 3



Points Neuro-Vasculaires: NV

Triangle dont la base se trouve aux têtes des clavicules

+ sur les arcades zygomatiques, face aux oreilles.



Bilatérales

T 2



11. DELTOÏDE ANTÉRIEUR

Le muscle: action, localisation et O/I

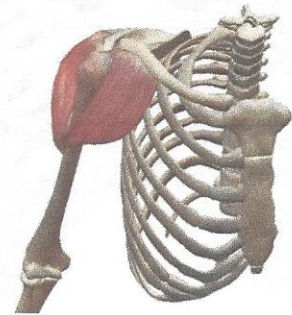
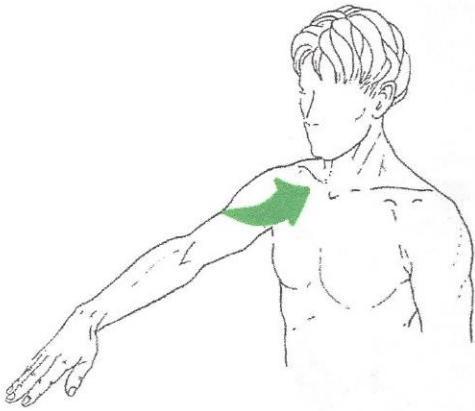
Actions:

- **fléchisseur et rotateur médial** du bras (ou interne de l'épaule) et **antépulsion**

- Action couplée au supra-épineux, ce dernier étant **stabilisateur**, le deltoïde étant lui **mobile**. Le deltoïde ne permet pas l'abduction sur les premiers degrés, il ne prend qu'ensuite le relais du muscle supra-épineux.

O bord antérosupérieur du tiers latéral de la clavicule

I faisceau claviculaire qui forme un demi-cône s'enroulant autour de l'humérus. Le faisceau antérieur laisse un espace triangulaire entre lui et le muscle grand pectoral



La symbolique du muscle

C'est le muscle qui dit « bonjour » et tend la main devant moi. Il permet de faire entrer quelqu'un dans ma bulle, dans mon espace en le tenant à la distance souhaitée.

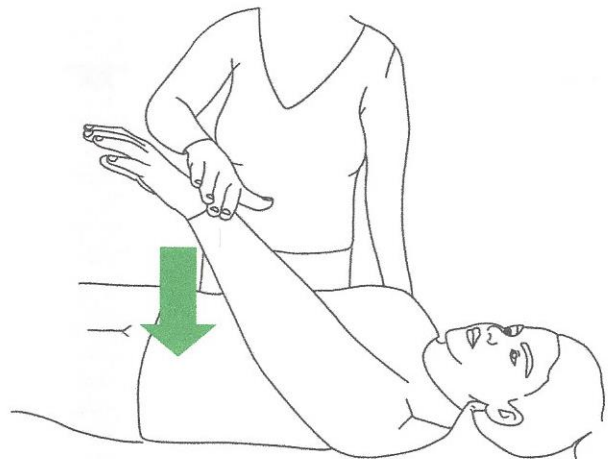
S'il est faible, je perds ce contrôle spatial et ma capacité de choisir jusqu'où l'autre peut aller.

La correction me rend cette capacité de justesse.

Test musculaire

Le bras élevé à 45°, la paume vers l'arrière.

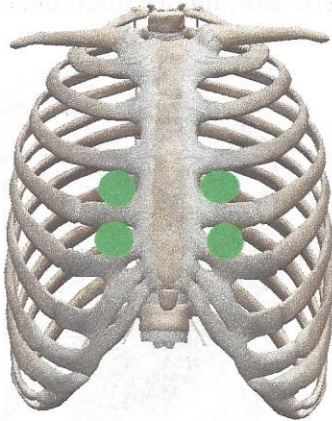
Abaisser l'avant-bras vers l'arrière de la personne.



Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

ANT:

Dans les espaces près du sternum, entre les 3^{ème} et 4^{ème} et les 4^{ème} et 5^{ème}



POST:

De chaque côté de la colonne vertébrale, entre T 3 - T 4 et T 4 - T 5



Points Neuro-Vasculaires: NV

Fontanelle antérieure



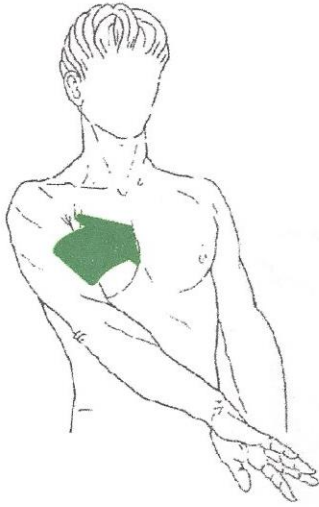
Bilatérales

T 4



12. GRAND PECTORAL STERNAL

Le muscle: action, localisation et O/I

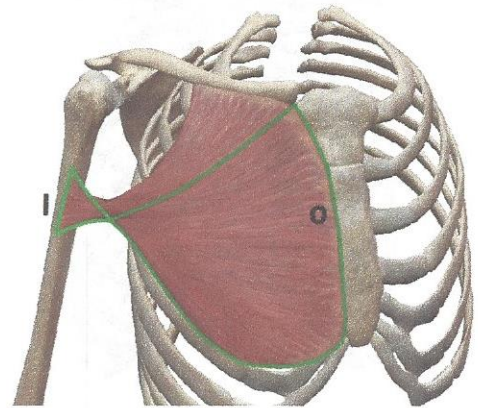


Actions:

- **adducteur** du bras
- **rotateur médial** (interne) de l'humérus
- avec les muscles grand dorsal et grand rond, **étend l'humérus** fléchi du côté du tronc lors de l'opposition d'une résistance
- **auxiliaire** dans la **respiration forcée** (augmentation du volume thoracique).

O Cartilages costaux de la 2^{ème} à la 6^{ème} côte

I Deux faisceaux, qui s'insèrent à la face profonde du sillon inter-tuberculaire et sur la partie antéro-latérale du tubercule majeur



La symbolique du muscle

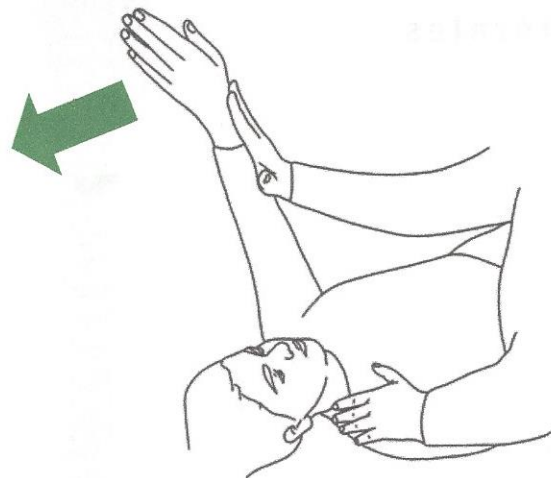
C'est le muscle qui garde les choses, les gens, les infos, les relations pour moi-même.

S'il est faible, il y a peut-être des difficultés à retenir, à garder un secret, un jardin personnel, peut-être suis-je trop réservé-e, je ne montre ni mes atouts ni ma force qui peuvent pourtant provoquer le respect de l'autre.

Test musculaire

Le bras élevé à 90°, la paume vers l'extérieur.

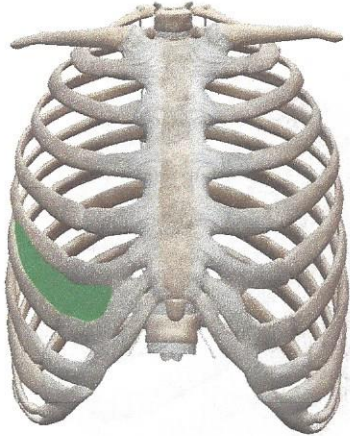
Repousser le poignet vers l'extérieur et le haut (côté tête) tout en mobilisant l'épaule opposée.



Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

ANT:

Entre les 5^{ème} et 6ème côtes du côté droit.



POST:

Entre T 5 et T 6 de la colonne vertébrale.



Points Neuro-Vasculaires: NV

Au-dessus des neuro-vasculaires du front, à la racine des cheveux



Bilatérales

T 5



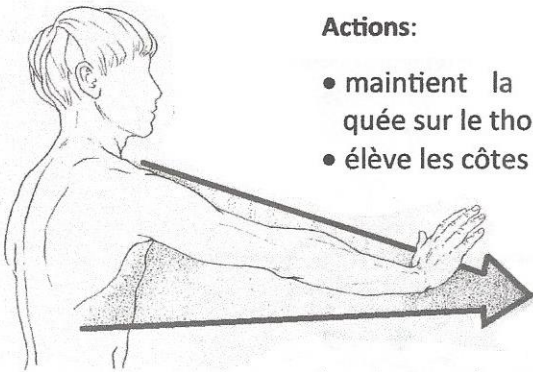
13. DENTÉLÉ ANTÉRIEUR

Le muscle: action, localisation et O/I

Actions:

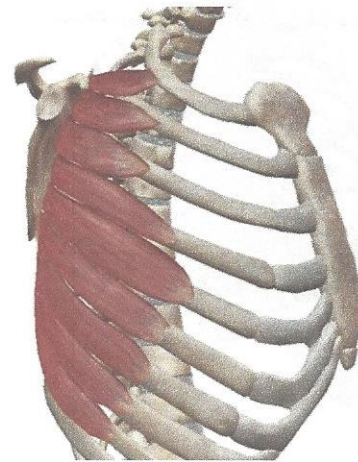
- maintient la scapula appliquée sur le thorax
- élève les côtes et devient

Voir fiche descriptive du grand dentelé avec les faisceaux supérieur, moyen et inférieur



inspirateur (accessoire)

- en prenant appui sur le thorax, imprime un mouvement de rotation de la scapula, crée les conditions nécessaires à l'abduction du bras



La symbolique du muscle

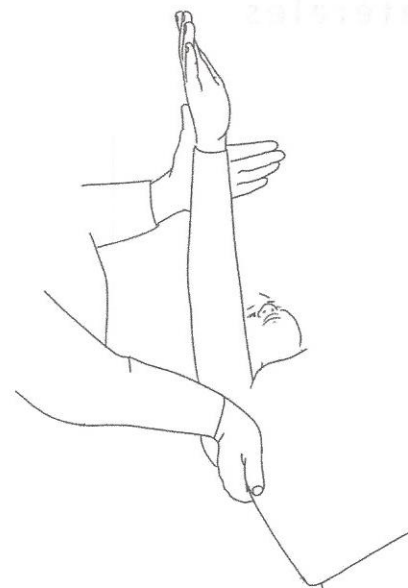
C'est le muscle qui pousse les objets, les gens en avant. Ce muscle maintient mon corps émotionnel intact, à une longueur de bras.

S'il est faible, il permet l'intrusion dans mon espace, on peut m'envahir.

Test musculaire

Élever le bras à la hauteur de l'oreille, paume de main vers l'intérieur.

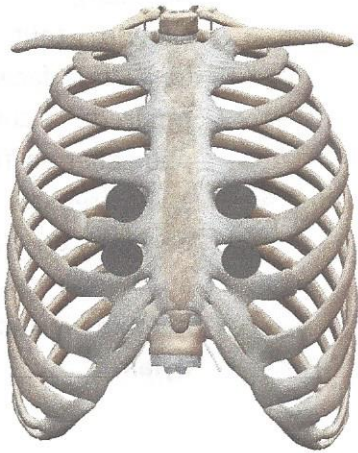
Amener l'avant-bras vers l'avant tout en fixant l'omoplate contre la cage thoracique.



Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

ANT:

Dans les espaces près du sternum, entre les 3^{ème} et 4^{ème} et les 4^{ème} et 5^{ème} côtes



POST:

De chaque côté de la colonne vertébrale, entre

T3 - T4 et T4 - T5.



Points Neuro-Vasculaires: NV

Fontanelle antérieure

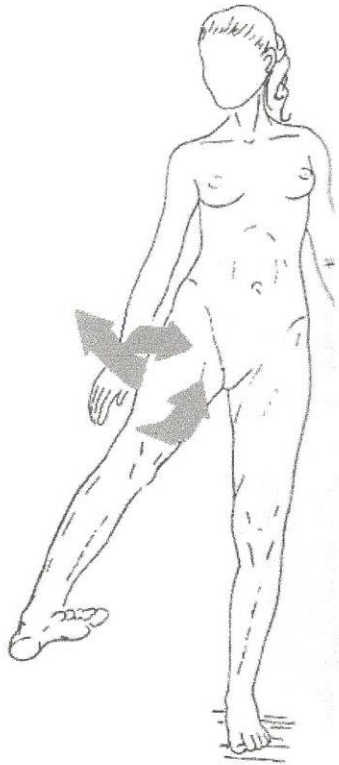


Bilatérales

T3 et T4



14. TENSEUR DU FASCIA LATA



Le muscle: action, localisation et O/I

Actions:

- **Fléchisseur, abducteur** (permet d'écarter la jambe) et **rotateur médial de la hanche**.
- Permet l'**extension, la rotation latérale du genou** ainsi que son verrouillage en fin d'extension.
- **Maintien du genou**, par exemple lors de la marche, en empêchant une bascule du bassin.

O Crête iliaque latérale

Les fibres musculaires se fixent au niveau du **tractus iliotibial** (anciennement Bandelette de



Maissiat), qui s'étend tout le long de la face latérale de la cuisse pour aller se fixer à l'extrémité supérieure du tibia, au niveau du **tubercule infracondyloire**.

La symbolique du muscle

C'est le muscle de la collaboration, il agit dans le maintien et le mouvement du corps avec les autres.

S'il est faible, il m'indique un manque de collaboration, une trop grande solitude.

Test musculaire

La jambe tendue, élevée à 45° en abduction, la pointe du pied vers l'intérieur (rotation interne).

Tenir la cheville et pousser la jambe vers le bas et l'axe médian.



Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

ANT:

Face latérale et externe de la hanche au genou



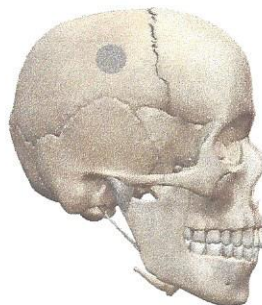
POST:

De chaque côté de la colonne vertébrale, dans un triangle de L 2 et L 4



Points Neuro-Vasculaires: NV

Proéminences pariétales



Bilatérales

L 2

