

GDS Muscle Chains theories

GDS sont les initiales du nom du fondateur de la théorie, Godlieve Denys Struyf, kinésithérapeute et ostéopathe belge.

Voici un extrait tiré du site Web de la méthode GDS décrivant bien ce dont il s'agit :

«La méthode G.D.S. est une approche tant préventive que thérapeutique s'intéressant aux rapports entre la mécanique corporelle et le comportement.

Toutes les parties du corps sont dépendantes les unes des autres; ce sont les muscles et leurs enveloppes organisés en chaînes qui les relient entre elles. Ces muscles sont par ailleurs les outils de l'expression psychocorporelle : nos états de tension, nos émotions, nos sentiments et nos manières d'être s'expriment au travers du système musculaire qui influence nos postures, notre respiration et nos gestes...

Lorsque de telles tensions ou des attitudes se répètent et se prolongent dans le temps, un excès de tonus musculaire s'installe et gagne de proche en proche des muscles bien spécifiques jusqu'à faire apparaître sur le corps de véritables bandes tensionnelles...

Godelieve Denys-Struyf décrit six familles de muscles que le corps utilise pour s'exprimer, mais qui, dans l'excès, peuvent devenir chaînes de tension l'emprisonnant dans une attitude rigidifiée, ce qui réduit ainsi sa liberté de mouvement et le marque d'empreintes spécifiques.»

