

# LES CHÂÎNES MUSCULAIRES ET LA DANSE

**La méthode des chaînes musculaires et articulaires de Godelieve Denys-Struyf est une approche de la kinésithérapie préventive et thérapeutique. Elle vise une prise de conscience du corps à travers de nombreux outils. En plus des massages et des étirements musculaires des six chaînes, elle propose, entre autres, l'intégration de la conscience osseuse par l'image juste.** PAR MATILDE CEGARRA POLO

chaînes musculaires. Elle va aussi constater que chaque personne a une chaîne qui domine sur les autres, ce qui donne lieu à une posture précise et à une attitude déterminée. Elle en déduit que du geste naît la forme et développe davantage ce lien entre mécanique corporelle et comportement psychologique. Godelieve introduit alors la notion de «terrain prédisposant», qui est notre corps avec ses points forts, ses tendances et ses faiblesses. La prise de conscience de son terrain par chacun est la clé pour mieux se gérer et, dans le cas de pathologies, pour pouvoir guérir.

C'est dans le respect de l'individualité de chacun que les kinésithérapeutes en chaînes GDS soignent. Comme explique Marie Struyf, fille de Godelieve Denys-Struyf et kinésithérapeute appliquant les chaînes GDS, «l'approche de la personne est individualisée et les symptômes sont placés dans un contexte global qui tient compte des liens étroits qui unissent notre corps, nos émotions et notre mental. L'approche kinésithérapique utilise des outils dont la variété permet une adaptation au terrain spécifique de chacun. On applique des manœuvres de massage, des techniques réflexes, des postures d'étirements ou encore des stimulations, dans le but d'accorder les tensions musculaires entre elles. Des modelages ostéo-articulaires sont appliqués pour redonner une liberté de mouvement. La méthode accorde aussi une grande importance à la prise de conscience du corps, en particulier de notre charpente osseuse, ainsi qu'à l'apprentissage du geste juste. Ce sont les clés d'une utilisation optimale du corps».

## Les six terrains

Selon les chaînes musculaires GDS, six grands ensembles musculaires déterminent six manières de placer son corps dans l'espace ainsi que ses interactions avec tout ce qui l'entoure. Selon la méthode, le corps est langage et exprime dans sa posture ce que les mots ne parviennent pas toujours à exprimer. On peut vérifier que notre posture est différente selon qu'on se sente en forme ou pas. Ce langage du corps peut être un langage parlé, une expression passagère, ou un langage écrit, quand les tensions restent de façon permanente. Les muscles vont être les outils de ces expressions psychocorporelles.

Ces chaînes reçoivent leur appellation d'après la localisation qu'elles ont dans le corps: A pour antérieur, P pour postérieur, M pour médiane et L pour latérale. La méthode divise ces chaînes en deux catégories: les chaînes de l'axe vertical, en résonance avec le tronc et la personnalité profonde et les chaînes de l'axe horizontal, davantage en résonance avec les membres et notre modalité relationnelle au monde.

Font partie de l'axe vertical, l'AM (antéro-médiane), la PM (postéro-médiane), la PA (postéro-antérieure) et de l'axe horizontal, la PL (postéro-latérale), et

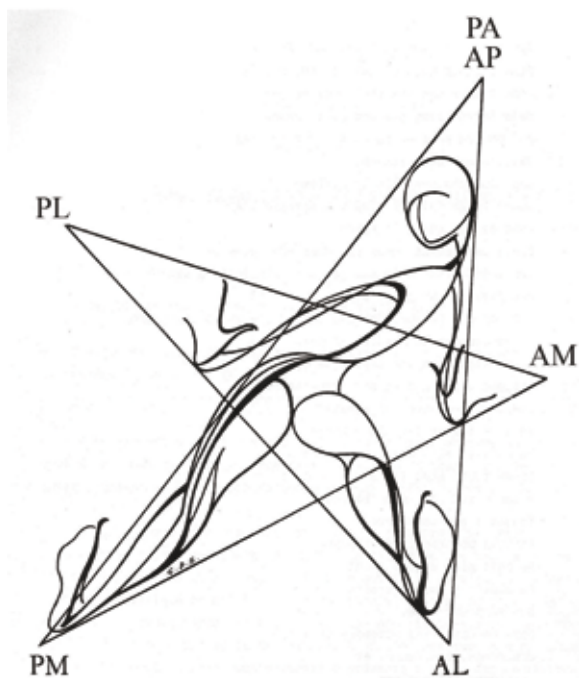
l'AL (antéro-latérale). Une sixième chaîne, l'AP (antéro-postérieure), s'associe à la PA tout en étant également présente dans l'axe horizontal. La fonction de la chaîne AM est de donner ancrage et centrage, mais quand elle travaille en excès, elle peut figer la personne dans une personnalité plutôt statique et tournée vers le passé. La chaîne PM est la chaîne de l'action et de la performance, souvent stimulée chez les personnes curieuses et dynamiques. En excès, elle peut conduire à l'insatisfaction, l'inquiétude et l'agitation. L'attitude résultant de l'activité de la chaîne PL, positionnera les membres tournés vers l'extérieur avec le bassin poussé vers l'avant et donnera une dynamique d'extériorisation. Tandis que la chaîne AL au contraire, donnera une attitude introvertie en plaçant les membres en rotation interne.

L'idée n'est pas de mettre des étiquettes sur les personnes mais d'aider à mieux comprendre comment on est construit et comment on fonctionne. Selon Marie Struyf, «lorsque les chaînes musculaires deviennent de véritables chaînes qui nous enchaînent et nous figent dans certaines attitudes, on peut en prendre conscience et travailler à s'en libérer. Les chaînes musculaires et articulaires sont nos outils d'expression mais à partir du moment où l'excès d'activité de l'une d'elles se prolonge dans le temps, cela va entraver nos mouvements et la libre circulation de la tension d'une chaîne à l'autre. À la longue, cela risque d'enfermer notre charpente osseuse et nos articulations dans une carapace musculaire, comme dans un vêtement trop serré qui va réduire notre liberté de mouvement et donc notre palette d'expressions et nos capacités à ajuster notre équilibre. L'idée est donc de se libérer de ces chaînes».

«Mais avant de libérer et de défaire des excès de tensions», continue Marie Struyf, «il faut s'assurer qu'il y ait une structure en-dessous qui tienne debout. D'où la nécessité première de construire et de consolider. Pour ce faire, la stratégie dite de la *Vague*, est avant tout une stratégie de construction des bases psychocorporelles de l'humain».

Godelieve Denys-Struyf place sur cette *Vague* les six attitudes qui correspondent aux six structures musculaires et comportementales de base dans un ordre précis qui est celui des étapes de la croissance et du développement chez l'enfant. «Petites ou grandes *vagues* se répètent tout au long de nos journées, de nos semaines, de notre vie. Ces *vagues* vont nourrir ces six étapes plus ou moins bien ou mal vécues en fonction des circonstances de notre vie et de la façon dont notre *vague* de l'enfance s'est construite», poursuit Marie Struyf.

«La méthode GDS utilise cette stratégie afin de reconstruire des étapes parfois manquantes ou mal intégrées aux fondations de notre base humaine. D'autres stratégies viendront ensuite, en s'appuyant sur des fondations consolidées, défaire les excès et harmoniser les tensions des chaînes musculaires entre elles», explique Marie Struyf.



La notion de chaîne musculaire naît dans le cadre de la kinésithérapie autour des années 50. Plusieurs spécialistes développent cette approche de manières différentes mais celles-ci ont toutes une chose en commun: la solidarité musculaire. L'idée que les muscles travaillent ensemble, en familles, et qu'ils doivent s'harmoniser, va révolutionner le monde de la kinésithérapie. Dès lors, on ne va plus isoler une zone à soigner et on va commencer à regarder l'homme de façon globale.

Mezières, Kabat, Piret et Béziers sont quelques-uns des pionniers. En Belgique, c'est Godelieve Denys-Struyf qui développe la méthode appelée «chaînes musculaires et articulaires GDS». Chacun d'eux va mettre l'accent sur un aspect différent. La kinésithérapeute Françoise Mezières (1909-1991) observe que la plupart de ses patients avec des pathologies diverses partagent le raccourcissement de la chaîne musculaire postérieure du corps. Elle se rend compte que les muscles de l'arrière du corps, depuis les orteils jusqu'à l'occiput, s'organisent et fonctionnent ensemble. Pour elle, son raccourcissement est la cause principale de déformations de la colonne vertébrale. La solution était claire, il fallait étirer les muscles de l'arrière du corps. Sa démarche s'est fort développée ensuite et est utilisée aujourd'hui par un grand nombre de kinésithérapeutes. Les recherches de Kabat, Piret et Béziers ajoutent le concept de coordination motrice et de mouvement spiroïdal.

Mais c'est Godelieve Denys-Struyf (1931-2009) qui va, dans les années 60-70, identifier l'organisation musculaire de façon précise en nommant six

## À la base: la charpente osseuse

Dans un de ses écrits, Godelieve raconte l'anecdote d'une petite fille de six ans qui dessine un squelette pour sa maman lors d'une séance de kinésithérapie. La séance se termine au milieu des os en plastique qu'on a utilisés pour faire la transposition au squelette en soi, notamment par des percussions osseuses. Quand la mère vient chercher sa fille et reçoit son dessin, elle s'écrie: «Mon Dieu, pourquoi montrer la mort à mon enfant!». C'est la petite fille qui répond sans hésitation: «Mais maman, ton squelette n'est pas mort! Regarde: tu es debout, il est vivant».

Un des éléments que vise la méthode GDS est la prise de conscience du squelette comme étant une structure vivante et, dans une certaine mesure, élastique. Selon Marie Struyf, «il faut faire la différence entre le squelette mort et le squelette vivant. Le squelette vivant est en nous, c'est dans la moelle de l'os que se fabrique le sang. Cette circulation du sang lui donne son élasticité en même temps que sa solidité et le rend vivant. Un os est comme une grotte qui abrite la vie».

Ensuite, on peut prendre conscience de la charpente osseuse comme architecture de base du corps. «La présence au squelette est importante pour garder la notion de base et d'appui, c'est-à-dire, la solidité intérieure qui permet de trouver le juste tonus musculaire», continue Marie, «quand on n'a pas la conscience osseuse, on se sent souvent plus exister par les muscles et on se construit des muscles pour se sentir exister, quitte à s'enfermer dans une cuirasse musculaire qui peut nous faire perdre l'adaptabilité. Une des clés fondamentales pour se libérer

des chaînes est la conscience de l'os, la conscience de ses appuis, pour trouver la tension juste. On ne se tient pas debout, on est debout».

Une fois qu'on s'est approché de cette base, on va y placer la musculature. «Les muscles habillent le squelette. Quand on va jusqu'au bout d'un mouvement, on peut sentir les muscles qui tirent. L'important c'est d'utiliser cette conscience osseuse avec le juste appui d'un os en rapport à l'autre pour donner la juste longueur à ses muscles. En connaissant ses structures, on remet le muscle à la juste longueur. Si on part dans la mauvaise direction, les muscles vont être comme les cordes d'une guitare dans le mauvais axe et les articulations peuvent se déformer. C'est pour cela qu'il est fondamental pour faire un bon étirement de trouver le bon placement osseux», affirme Marie, «l'idée est de trouver l'alignement juste, qui respecte l'architecture de base, pour avoir la tension juste dans le muscle».

## La notion d'asymétrie

«Une des trouvailles les plus fabuleuses de la méthode des chaînes musculaires est l'asymétrie physiologique. Le cercle est tordu, et on se construit dans cette imperfection», affirme Alain d'Ursel, kinésithérapeute en chaînes musculaires GDS et enseignant de conscience corporelle à l'école de théâtre Lassaad à Bruxelles.

Cette asymétrie semble surtout liée à la disposition des viscères (le foie est à droite, l'estomac est à gauche). Mais elle est aussi présente dans l'activité des chaînes musculaires, qui n'est pas symétrique. Certaines chaînes dominant plus à droite ou à

gauche. Dans la méthode GDS on dit, par exemple, que notre articulation coxo-fémorale gauche est plus en ouverture et que le côté droit est plutôt fermé, ce qui, traduit en langage chaînes, voudrait dire que la PL s'installe de préférence à gauche et que l'AL domine à droite.

«Godelieve disait que nous avons une scoliose physiologique et que nous sommes tous un peu tordus», affirme la chorégraphe Flavia Ribeiro Wanderley. «Se rendre compte de ça est très humanisant et, en plus, cette idée d'être en torsion crée une dynamique de mouvement déjà dans la statique».

## La danse: pesanteur et image

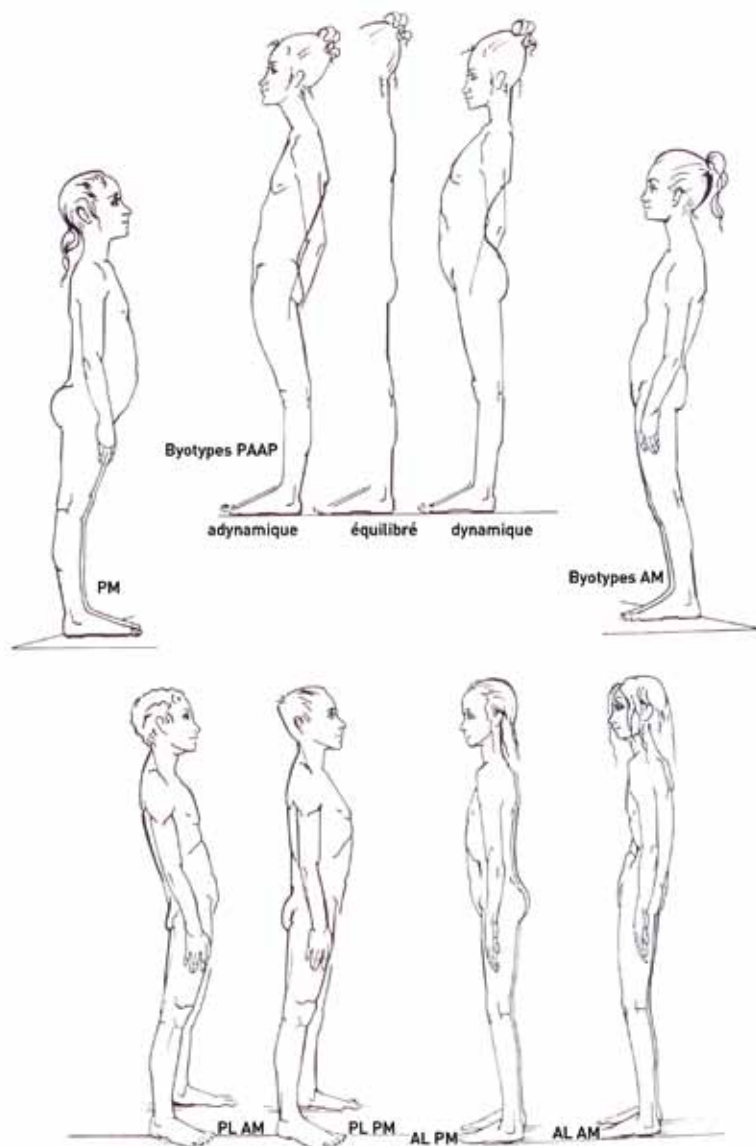
«Si l'on voit la caricature de la danse dite classique, l'enjeu est de défier la pesanteur en étant extrêmement léger», explique Alain d'Ursel. «Même si on parle des points d'appuis, ce qui va, à long terme, sculpter le corps c'est l'image-modèle à laquelle il s'identifie. Sans être spécialiste et en me permettant d'utiliser de gros clichés: dans le cas de la danse classique cette image serait un corps qui se tend vers le haut et l'avant dans un élan 'inspiré'. La chaîne postérieure et médiane qui propulse le corps vers le haut et l'avant, en association avec celle qui l'érige verticalement vont être hyper sollicitées au détriment de la chaîne antéro-médiane et créer un déséquilibre propice à divers dysfonctionnements. Avec la danse contemporaine, on a vu apparaître l'obsession de la chute: on tombait et on tombait, on n'arrêtait pas de tomber, avec un lâcher caractéristique où l'on se sert de la pesanteur, comme Steve Paxton, par exemple».

Selon Marie Struyf, «les danseurs classiques ont souvent des problèmes mécaniques, parce qu'ils se sont moulés dans une forme. Les mouvements sont les mêmes pour tous et il faut correspondre à cette esthétique. Alors on force les articulations dans une direction. Malgré cela, la danse classique comporte des choses positives, comme, par exemple, le positionnement des bras dans le prolongement des épaules qui prennent appui avec l'omoplate et la clavicule sur le thorax, au lieu de s'accrocher aux oreilles; ce qui donne la grâce et la légèreté des mouvements».

«Dans la danse, il faudrait se poser la question: apprend-t-on les mouvements à partir de la conscience osseuse ou à partir de la vision du miroir? Je crois que dans la danse classique c'est souvent à partir de l'image extérieure, ce qui change beaucoup la qualité du mouvement», remarque Marie.

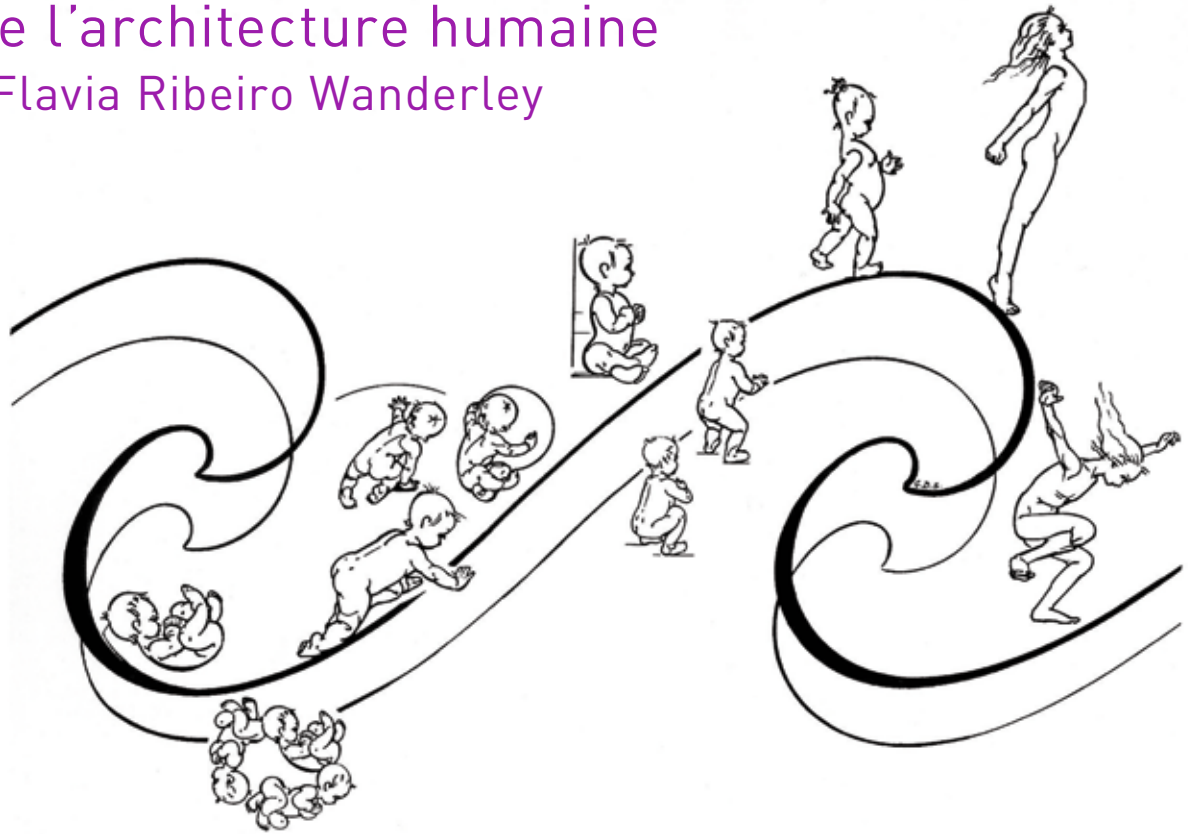
Par rapport à l'image, Alain d'Ursel se pose la question de «pourquoi certains grands chorégraphes sont devenus si raides à la fin de leur vie. Et pour ceux dont ça n'a pas été le cas, qu'est-ce qui a fait la différence? Peut-être est-elle au niveau de l'image. Si on a une image-modèle fixe, cette fixité va petit à petit s'inscrire dans le corps. Le corps en effet mime ce que je pense de lui! Si on a une image-modèle en mouvement et en alternance on pourra vivre cette alternance jusque dans ses articulations!».

Pour finir avec un exemple, Patrick Dupond, qui fut danseur étoile chez Béjart, suit depuis deux ans des séances avec Thérèse Windels, kinésithérapeute en chaînes musculaires et praticienne en Eutonie. Selon Thérèse, «cela a profondément changé sa perception et la façon de voir la pédagogie de la danse. Il a surtout découvert à quel point la perception globale et consciente du corps, la faculté de se réordonner, de se réaxer, sont des qualités fondamentales pour le danseur, qui favorisent la présence. En plus, le fait de pouvoir décompenser, arriver à se dégager de tensions accumulées (d'après les lois des chaînes GDS), favorise énormément la récupération», clôture Thérèse.



# Le respect de l'architecture humaine

## Entretien avec Flavia Ribeiro Wanderley



**Flavia Ribeiro Wanderley a étudié la danse et le théâtre au Brésil et s'est installée ensuite à Bruxelles où elle s'est formée à la méthode des chaînes musculaires et articulaires de GDS. Puis elle a démarré avec Godelieve Denys-Struyf une recherche pour amener la méthode GDS à la danse qu'elle continue actuellement avec la kinésithérapeute Anne Gavard. Elle a créé en Belgique la série de pièces *Danses du Quotidien*, ou elle étudie les gestes du quotidien en mettant en scène ce qu'elle a appelé les «citoyens dansants». Flavia donne occasionnellement des stages établissant des liens entre les chaînes et la danse, le prochain aura lieu le 18 et 19 mai 2012 au Grand Studio à Bruxelles.**

### Qu'est-ce que c'est pour vous les chaînes musculaires?

Quand j'entends le terme chaîne musculaire, je pense à des chaînes qui sont reliées et emprisonnées. Godelieve parlait de cet emprisonnement, elle parlait aussi de structurer pour après libérer, de libérer les chaînes de manière coordonnée. Quand j'ai fini ma formation, j'ai eu une proposition pour donner un atelier faisant le lien entre la méthode GDS et la danse. Elle supervisait ce travail et avait suggéré le titre les «mots du corps», un jeu de mots entre maux (mal être du corps) et en même temps expression du corps. Ça m'a fait réfléchir sur ce qu'elle voulait dire par chaîne musculaire, je reçois cette expression comme «attention, faites gaffe».

### Pourquoi avez-vous suivi la formation de chaînes musculaires et qu'est-ce qui vous a marqué?

J'étais attirée par sa méthode parce que je trouvais qu'elle abordait le corps avec énormément de rigueur scientifique et beaucoup d'amour pour l'humanité. Ce qui m'a le plus marquée c'est le fait de changer la façon de penser l'être humain. On pense toujours

qu'on doit avoir une posture juste et qu'on doit tous arriver à cette posture-là qui est la bonne. Godelieve pensait le corps avec des terrains comportementaux qui ont un lien avec des situations spatiales. Elle parlait du corps comme d'une boîte contenant un être qui, en voulant sortir de cette boîte, pourrait le faire de plusieurs façons (l'avant, l'arrière, les côtés, le haut et le bas). Elle disait que toutes étaient bonnes, du moment qu'il n'y a pas trop d'excès et qu'aucun des langages ne se fige. Par exemple, si je sors toujours de ma boîte par l'avant, en utilisant la chaîne Postéro-Médiane, je n'irai pas vers le haut, direction que l'on imagine être la seule et unique structure à laquelle on doit vouloir arriver. L'important est d'avoir la flexibilité et la mobilité pour utiliser les autres structures. Pour sortir vers l'arrière avec mon AM, vers le haut avec la PA, vers le bas avec la AP, AL-PL pour les latéraux. On peut avoir des équilibres différents et tout aussi efficaces, l'efficacité ne consiste pas à arriver à un point déterminé mais à une coordination, à une compréhension de notre façon d'être qui pourrait changer non seulement d'une personne à l'autre mais aussi d'un moment à l'autre de la vie. Cette idée-là, a changé ma façon d'aborder la danse, l'être humain, et moi-même.

### Que vous a apporté la formation en tant que chorégraphe?

Elle m'a apporté des éléments pour la gestion des rythmes, grâce surtout à la stratégie de la vague. En fait, ces six structures ne sont pas seulement présentes dans notre corps mais aussi dans la vie. Ça m'a aidé à percevoir et à nommer ce que je voyais comme mouvement autour de moi. Tant par la qualité des mouvements que par les rythmes du mouvement, les stations, tant d'une année comme d'une personne ou d'une journée. Ça m'a inspiré dans la création, ça m'a donné aussi plus de calme, plus d'assise. Par exemple, quand on est dans une création, on passe par des moments de vide et ces vides sont devenus beaucoup moins angoissants voire même très intéressants. J'ai commencé à sentir ces moments comme des opportunités pour me nourrir. Prendre conscience de cette succession de mouvements de la vie m'a aidé aussi dans la gestion d'un groupe. Par ces éléments j'ai pu mieux comprendre quelle était la personne devant moi et mieux l'aider à trouver ses outils pour pouvoir elle-même danser et s'exprimer.

### Et en tant que danseuse ?

La formation donne beaucoup d'outils. Déjà penser que le corps n'a pas qu'un équilibre possible et se mettre à la recherche de son propre équilibre,

ça ouvre tout un univers. Aussi le concept de masse et d'intermasse et notamment le travail sur la conscience osseuse qu'on connaît si peu. Je pense que le monde de la danse pourrait profiter plus et mieux des connaissances de l'anatomie. On n'a pas besoin de tout connaître, mais découvrir sa charpente osseuse, et surtout de l'incorporer, peut être un atout énorme pour les danseurs. D'autres notions qui peuvent donner un support pour la danse sont le bassin comme centre de mouvement, la notion de levier... Il y a beaucoup de points qui peuvent être développés.

### Comment peut-on travailler la conscience osseuse?

Pour prendre conscience des os, on fait, entre autres, un travail sur des images justes, ce qui va changer énormément le mouvement, notamment en dessinant nos os. Par exemple, on va dessiner l'insertion des jambes dans le bassin. Il y a des gens qui dessinent des choses très étranges et drôles. Le fait de comprendre comment s'articule la jambe dans le bassin peut changer la façon de marcher et alors de danser. En faisant ce travail, on se rend compte qu'il y a beaucoup d'images manquantes. Et pourtant c'est nous! Je pense que c'est quelque chose qu'on devrait apprendre dès l'enfance parce que c'est notre outil de vie. En plus de l'image, on va essayer d'approcher l'humain par toutes ses facettes, par tous ses récepteurs, le toucher par modelage, les tapotements, les percussions. Sur certaines parties du corps, on peut toucher l'os et sur d'autres, on doit le chercher par la vibration et le tapotement. Et puis il y a tout ce qui est mimique, ça c'est le travail d'Alain D'Urso. On cherche les lignes de ses os et on les met dans l'espace pour après les sortir de l'espace vers le corps. Il y a tout un jeu qui se crée, une théâtralisation, ce qui va faire de ses os quelque chose de vivant. Ça change aussi énormément parce qu'on voit souvent les os comme quelque chose de morbide ou de mort. Pour ceux qui cherchent une excellence dans le mouvement c'est très efficace de voir cette structure comme une structure vivante et porteuse, forte, et qui n'est pas du tout plate mais qui est en torsion, ce qui évoque et provoque déjà le mouvement. De cette façon on peut aller vers l'excellence en respectant notre architecture humaine commune.

### Pouvez-vous développer un peu plus cette idée d'image juste?

Imaginons qu'on ferme les yeux et qu'on imagine comment est notre bassin. Je suis certaine que pour 99,99 % des personnes, l'image ne sera pas juste. Le fait d'avoir une image juste pour faire un mouvement plus juste est un des aspects essentiels de la méthode

et qui la rend efficace. L'idée est de créer un rapport entre l'image juste et le geste juste. Le geste juste est le geste où le mouvement respecte une architecture humaine dont on a une image réelle. Donc on va aller vers l'extérieur, créer des images, lire de la poésie, faire des métaphores... on va utiliser toutes sortes d'artifices pour sentir son corps comme un corps structuré. L'idée est de sentir la structure osseuse pour que les muscles puissent se relâcher. Donc, ce n'est pas du tout une méthode qui va faire primer la musculation. La force, il faut la sentir d'abord dans la structure osseuse et les muscles vont servir plutôt à la coordination.

Par exemple, dans la méthode il y a ce qu'on appelle les étirements en circuit. Je l'ai tiré d'un schéma que Godelieve a appelé les étirements en étoile. Ils peuvent aller dans des mouvements très dansés, tout en pensant à une «pentacoordination». En fait, l'une des stratégies de la méthode GDS est l'étoile à cinq branches. À chaque pointe, il y a une chaîne musculaire et la sixième serait couplée entre chacune d'entre elles. L'étoile symbolise l'idée du contrôle juste d'une chaîne sur l'autre pour qu'on puisse les coordonner de façon optimale.

Toutefois, je me suis rendu compte que ce n'est pas si nécessaire de s'étirer. Pour quelqu'un qui a conscience de ses os, les muscles vont retrouver une autre façon de se placer, de s'emboîter, de se relier, de communiquer. Il y a un ajustement musculaire qui se fait spontanément une fois que cette structure osseuse est incorporée. Je pense que les muscles qui doivent être étirés sont les muscles qui ont un langage qu'on va appeler un langage écrit ou figé. Dans la majorité des cas, les gens ne sont pas dans des situations vraiment pathologiques. Pour les petits maux qu'on a tous les jours ici et là, physiques plus au niveau de l'être, la méthode donne énormément d'outils et crée une dynamique. Comme Godelieve disait, dès qu'il y a mouvement il n'y a pas pathologie, la pathologie existe quand quelque chose est figé.

#### L'image juste peut-elle aider à la prévention de lésions chez les danseurs ?

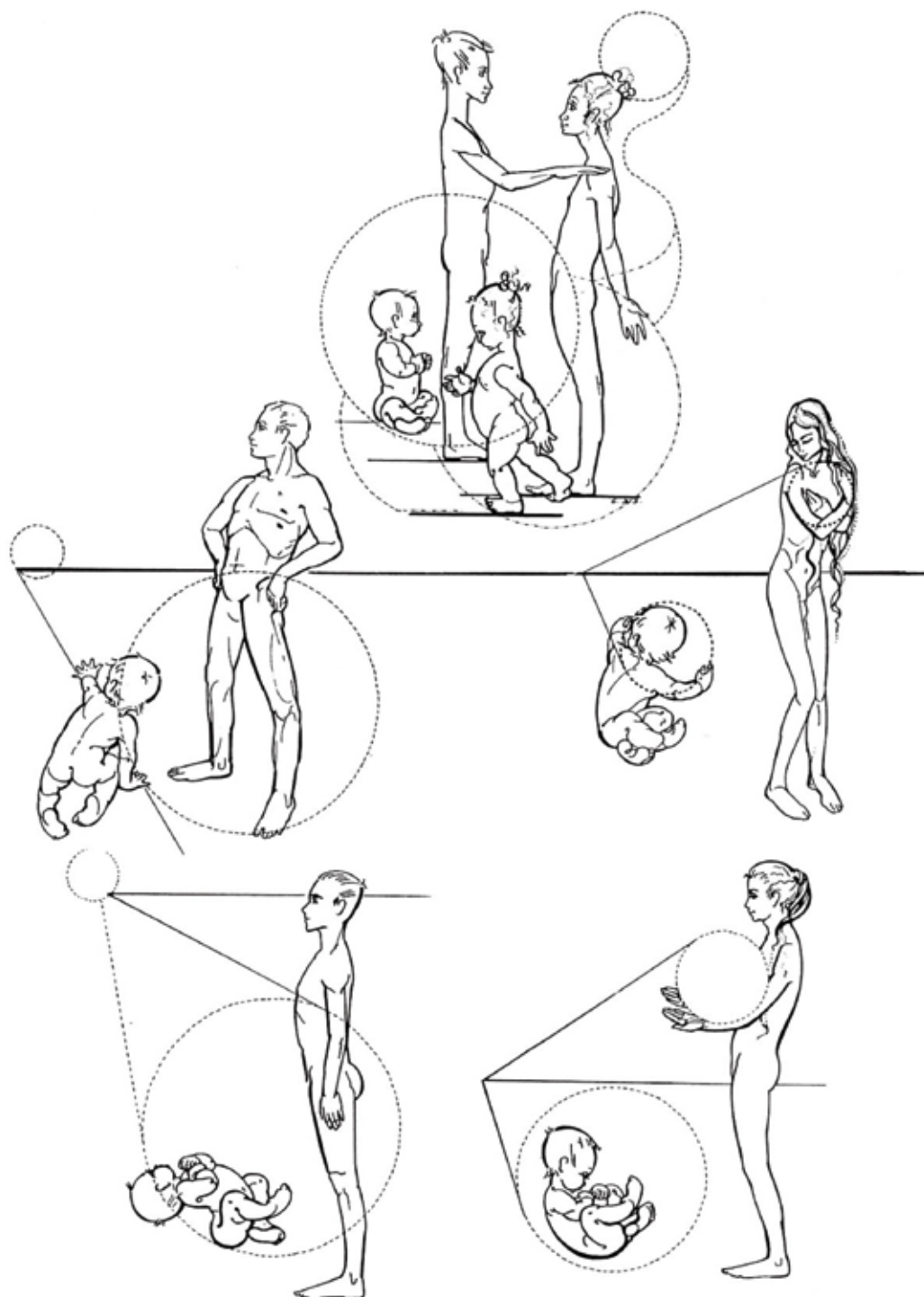
Oui, mais pas seulement pour le danseur. Tout le monde va apprendre à mieux utiliser son corps pour moins se blesser. Pendant la formation de GDS, on parlait beaucoup de la prévention et des lésions. On a tendance à se blesser toujours au même endroit, qu'on soit un danseur ou un non danseur, ce qui prouve que cette blessure vient, s'installe, et n'arrive pas par hasard, elle arrive sur un terrain qui est déjà fragilisé, prédisposé à cette blessure par une série de facteurs. Connaître ces facteurs va aider tant dans la prévention d'une lésion que dans la guérison. Godelieve donnait des outils pour mieux dialoguer avec soi-même, avec moins de préjugés et plus de connaissances.

#### Comment peut-on concrètement utiliser les chaînes dans l'entraînement en danse ?

C'est le travail que j'avais commencé avec Godelieve il y a quelques années et qu'on a du arrêter faute de temps. L'idée est de faire en sorte que toutes les chaînes, chacune dans son territoire, marquent des empreintes utiles. Toute chaîne peut laisser des empreintes par la répétition d'une expression. Ces empreintes peuvent être utiles, neutres ou nuisibles. Les empreintes utiles sont bien concrètes, chaque chaîne musculaire doit laisser une empreinte utile dans un certain territoire du corps pour que les muscles puissent bien se coordonner. Je peux citer quelques exemples des empreintes utiles. Le maintien de la vertèbre D8 au sommet de la cyphose et le déverrouillage des genoux pour une bonne chaîne AM. Pour la chaîne PM, une empreinte utile serait de maintenir le sacrum ancré entre les iliaques. Pour la PL, ce serait de maintenir l'extrémité supérieure du fémur en rotation externe. Pour la AL, arrimer la ceinture scapulaire au bassin. Et ainsi de suite. En tout cas, le chemin pour utiliser la méthode dans la danse a commencé mais il y a encore beaucoup à faire. •

Plus d'informations sur la méthode GDS :

[www.methode-gds.com](http://www.methode-gds.com)  
[www.apgds.com](http://www.apgds.com)



Illustrations:

© Institut des Chaînes Musculaires et de techniques GDS [I.C.T.G.D.S.]

## POUR APPROFONDIR

- Coralie Ars, travail de fin d'études *Intérêt des chaînes musculaires dans l'approche pédagogique de la danse*, Haute école Leonard Da Vinci, 1996-1997
- Godelieve Denys-Struyf, *Introduction à la méthode des chaînes GDS*, ICTGDS, 1984
- Godelieve Denys-Struyf, *Les chaînes musculaires et articulaires*, Institut des chaînes musculaires et des techniques GDS, 1987
- Nouvelles de Danse n°12, *Dossier: Danse et Kinésiologie*, Contredanse, Septembre 1992
- *Inforchaînes*, bulletin trimestriel d'information de l'Institut des chaînes musculaires et de techniques GDS, plusieurs numéros depuis 1985 jusqu'à 2010

Ouvrages disponibles au Centre de documentation de Contredanse.