

Posture 102

Redressement des courbures vertébrales

Dominique Martin

La traversée de la vie est une succession d'expériences-épreuves avec ses lots de traumatismes, de phases de surmenage et de chocs psychiques aux conséquences avérées pour la charpente vertébrale et l'aplomb corporel. L'effet le plus visible se reconnaît par l'affaissement progressif de la colonne ostéo-articulaire, la taille diminue, le dos s'arrondit, la tête part en avant, la lordose lombaire assurant le redressement du haut du corps s'efface. La perte de mobilité s'installe insidieusement mais sûrement.

Il est quasiment impossible de ne pas souffrir à un moment donné de sa colonne vertébrale

sauf à agir préventivement par une pratique quotidienne, tout au long de la vie, d'exercices adaptés aux conséquences des efforts, du stress et de la pesanteur (tout en se ménageant).

De ce point de vue, les professeurs de yoga, les kinésithérapeutes devraient être les messagers de la culture de la prévention, comme l'ont été les chirurgiens-dentistes en instituant l'hygiène bucco-dentaire.

Oui, une vraie prévention va vous permettre de conserver un bien être physique durablement au-delà de 70 ans donc pour ce qui devrait être la période des plus belles années.

Dans ce projet une posture « maîtresse » s'impose pour redresser le tronc. Il s'agit de la pose 102, incontournable dès que l'empilement vertébral est hors de l'aplomb. Elle est prioritaire pour contrecarrer les déformations du tronc qui s'installent au fil des ans.

Elle s'applique de préférence :

- En début de journée au lever
- Quand on ressent de la lassitude ou de la fatigue
- Après de gros efforts.

Si par manque de temps ou autre motif « arrangeant », vous ne pouvez consacrer que cinq minutes à une pose, c'est bien celle-ci qu'il faut privilégier.

Pourquoi ?

La lordose lombaire est constituée de cinq vertèbres numérotées de 1 à 5. L1 vertèbre supérieure est en rapport au-dessus avec la 12^{ème} vertèbre dorsale. L5 vertèbre inférieure est en rapport avec la 1^{ère} vertèbre du sacrum. L3 vertèbre moyenne représente le sommet de la courbure.

Dans cette posture le relâchement des ischio-jambiers par flexion des genoux permet l'antéversion du bassin donc le placement du segment lombaire inférieur L4/L5/S1.

L'extension des membres supérieurs conjuguée à l'abaissement du thorax vers le sol entraîne l'allongement de la courbure des 12 vertèbres dorsales, l'ouverture de la cage thoracique et le placement du segment lombaire supérieur L2/L1 dans sa relation à D12.

La lordose lombaire et la cyphose dorsale sont ajustées par ce procédé. La lordose cervicale est étirée par l'appui du front au sol et le redressement dorsal.

L'appui du front et des avant-bras au sol, plus le recul du bassin (vu dans le plan sagittal) imposé par la longueur des fémurs contribuent à l'allongement complet du rachis.

Cette posture prépare et précède la pratique de « Adho Mukha Svanasana » chien tête en bas.

Trois minutes dans cette pose permettent de ressentir une fois debout, un meilleur placement dans la verticalité, une sensation de grandissement, de prendre de la hauteur, d'occuper l'espace. L'horizon se dégage, la tête haute stimule la vision, l'acuité auditive, l'attention, la confiance en soi. Etc.

Mise en place :

1^{er} temps : placez un petit lien à hauteur des chevilles

2^{ème} temps : en partant de la position quadrupédique, écartez les genoux d'une largeur d'environ 60 cm, équivalente à la largeur des tapis courants. Cet écartement est nécessaire pour favoriser l'antéversion du bassin. Placez un tapis antidérapant sous chaque genou.

3^{ème} temps : faites le dos creux de la « posture du chat » en contractant fortement les spinaux.

4^{ème} temps : posez les coudes au sol à hauteur des mains, avant-bras parallèles.

5^{ème} temps : tout en gardant le contrôle absolu de la verticalité des cuisses, avancez mains et avant-bras sur le tapis jusqu'à un étirement complet.

Dés cet instant, et durant toute la durée de la pose, localisez calmement les réactions de défense des tissus induites par les modifications que vous imposez aux articulations.

Trois cas de figure peuvent se présenter :

Cas numéro 1 : Vous n'avez aucune difficulté à prendre la pose. Votre colonne vertébrale se creuse du sacrum à la base du crane, le thorax est presque en contact avec le sol et les épaules indolores. Vous pouvez aisément tourner la tête sur un côté et respirer agréablement.

Votre dos peut donc se redresser, veillez simplement à l'entretenir au fil des ans dans l'extension et dans le grandissement.

Cas numéro 2 : Plus les réactions sont fortes rapides voire douloureuses, plus vous aurez besoin de pratiquer. Inutile de serrer les dents ou retenir votre souffle. Calmez votre mental qui reçoit des décharges d'influx nerveux venant des zones sollicitées pour vous inciter à quitter la posture. Si les épaules sont douloureuses, écartez les coudes et placez les mains devant le front. L'objectif ultérieur sera d'atteindre aisément l'extension des coudes. Si vous ne pouvez pas tenir la pose, relevez-vous et engagez vous à la prendre quotidiennement. C'est plus sage et en même temps significatif du travail à réaliser. Comme le souligne ce proverbe chinois : « Ne crains pas d'avancer lentement, crains seulement de t'arrêter »

Cas numéro 3 : Vous arrivez à négocier les désagréments. Travaillez les points suivants pour la rendre de plus en plus confortable :

Relâchez les fessiers, le périnée, cherchez à allonger l'espace entre le pubis et le nombril, l'espace entre le nombril et l'appendice xiphoïde du sternum. Dans les phases d'inspiration valorisez l'élargissement de la base du thorax et le rapprochement du sternum au sol. Tirez les clavicules vers le menton. Cherchez à élargir vos épaules et gonflez les creux axillaires. En résumé, bombez l'avant, creusez l'arrière. Il faut parfois des mois pour obtenir un certain confort donc de la détermination.

La posture terminée, ne faites pas de contre-posture allant vers l'arrondissement du dos. Tôt ou tard dans la journée les positions de travail agiront dans ce sens.

Profitez du bien-être ressenti et marchez en privilégiant l'aplomb comme si vous portiez un poids sur la tête. (Voir les travaux de Noëlle Perez-Christiaens).

Dominique Martin ©
Auteur du Guide de la Pratique
posturale ostéo-articulaire et
musculaire
d.c.martin@free.fr



