

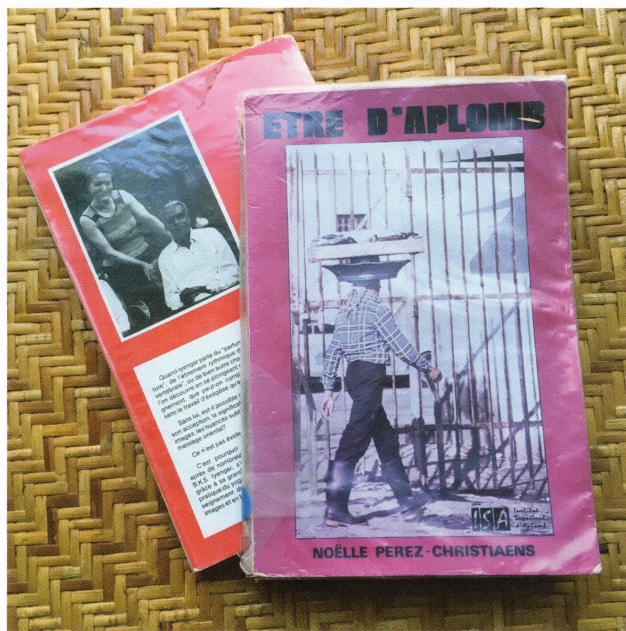
Et tout prit sens. La découverte de l'aplomb

Vincent Le Quentrec

Noëlle Perez... le point de départ a été cette yogini qui rencontra pour la première fois BKS Iyengar en 1959. Il y a quelques mois, j'ai découvert ses écrits qui furent un point de départ fécond dans ma pratique.

Noëlle Perez et la découverte de l'aplomb

Pour ceux qui ne la connaissent pas, Noëlle Perez a parcouru l'Inde, l'Afrique ou encore le Portugal pour comprendre pourquoi les Occidentaux pouvaient se faire mal en pratiquant le yoga tel que les Indiens, notamment Iyengar, exécutent leurs postures. C'est ainsi qu'elle découvrit « l'axe cosmique » sur lequel les sociétés traditionnelles du monde entier reposent.



Cet aplomb, nous l'avons perdu. Si vous observez les gens autour de vous, on perçoit clairement un bassin rétroversé, amenant le poids sur le devant du pied, écrasant complètement l'arche antérieure du pied. Le buste forme ainsi une parenthèse qui s'ouvre... et qu'il serait temps de refermer. Maux de dos, douleurs aux épaules, beaucoup de problèmes contemporains proviennent de cette posture.

En explorant d'autres humains sur le globe et en travaillant comme l'ethnologue qu'elle était, Noëlle Perez a remarqué que les Africains, comme les Portugais avaient le poids du bassin sur le talon. Ainsi se dessine une ligne allant de la malléole externe (talon), au grand trochanter (fémur) jusqu'aux épaules. Et là tout change.

La pratique avec Catherine Bellières et Serge Gastineau

Pour redécouvrir cet aplomb, direction Nantes et la paisible maison de Catherine Bellières et de Serge Gastineau, deux enseignants de yoga qui s'appuient sur les travaux de Noëlle Perez. Auprès d'eux, j'ai pu expérimenter cet axe. Ce fut un tremblement de terre. Pour la première fois, j'ai senti une respiration naturelle dans mon dos, j'ai découvert cette face arrière du corps (trop) souvent oubliée. Plus encore, j'ai compris que l'on pouvait relâcher le dos. En une seconde, toute ma pratique passée a pris sens.

Jusqu'à là, j'avais principalement suivi des cours auprès d'enseignants de la méthode Iyengar. Une école à la solide réputation, exigeante, où mon corps réagissait. Cependant, quelque chose n'allait pas... j'étais en force. Comme beaucoup de mes contemporains, mes côtes ont tendance à être projetées en avant. Mon enseignante avait pris l'habitude de me corriger en poussant ce bas de la cage thoracique trop présent. Certes, cela était facile à corriger... serrer un peu plus le buste, contracter, se rigidifier. Une autre enseignante parlait de l'abdomen comme d'un lac calme, une bien belle image mais que je ne pouvais comprendre alors. Quant aux jambes, là encore, tirer les rotules, pousser les genoux pour « progresser ». Quelque chose n'allait pas.

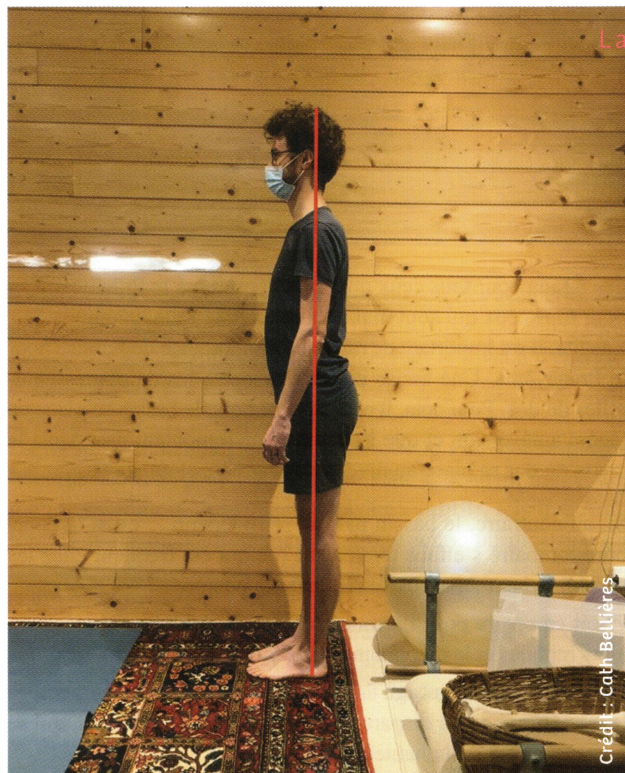
L'antéversion du bassin et le travail des hanches

Dans la cité des ducs de Bretagne, une nouvelle porte s'est ouverte. Mon bassin est venu en antéversion, portant ainsi son poids sur mes talons. La cambrure basse est venue se placer dans sa position physiologique, entre S1 et L5, comme elle l'a toujours été pendant des milliers d'années chez l'homme. Dans ces conditions, le dos peut arrêter de porter tout le poids du monde et retrouver la tranquillité à laquelle il a droit.

Mais alors, qu'est-ce qui porte le corps ? Il suffit de se regarder pour comprendre. Les plus gros muscles du corps sont ceux des jambes, et notamment les cuisses. Il est donc nécessaire de retrouver cette tonicité réflexe (c'est tout le travail de Catherine et Serge) pour utiliser correctement l'articulation fondamentale du corps, celle des hanches. Libérer les hanches facilite cette antéversion et le placement de la cambrure basse. Là, l'abdomen devient comme un lac où l'eau circule dans un mouvement doux, la projection de côtes disparaît, le port de tête devient juste, la nuque retrouvant tout son étirement, sa longueur.

C'est d'ailleurs ce que confirme Dominique Martin, ostéopathe, yogi et auteur de Comment entretenir, protéger

son « patrimoine » physique. Pour lui, l'antéversion est la posture naturelle du bassin et le travail des hanches permet de régler bien des problèmes. Il conseille d'ailleurs, dans les postures allongées, de pratiquer avec un petit coussin sous le bassin et les premières lombaires pour sentir l'antéversion.



Après 3 heures de pratique avec Catherine et Serge, les jambes sont tonifiées. Elles se placent alors dans l'axe, les rotules sont remontées, naturellement. La liberté de ces jambes permet une mobilité des têtes de fémur qui tournent dans le bassin. Le bassin est antéversé, et repose au-dessus des talons, avec une cambrure basse et non plus une projection de côtes et un affaissement de la cage thoracique. Mon sternum, si plat jusqu'à présent, commence à devenir oblique. Enfin... je respire ! Il reste malgré tout beaucoup de travail pour que l'oreille vienne se placer sur cet axe.

Détente du dos

Le dos semble être un bel inconnu, jusqu'au jour où quelques douleurs (lombalgie ou autre), lui permettent de se rappeler à nous. Nous sommes tellement loin de nos corps, moi le premier. Et tous les professionnels de santé vous conseilleront dans de tels cas de « renforcer » votre dos. Pourtant, Thérèse Bertherat dans son ouvrage *Le corps a ses raisons* exposait dès 1976 les propos de Françoise Mezières « Il ne s'agit donc ni de « fortifier » les muscles du dos qui sont déjà excessivement contractés [...]. Si vous continuez, en sachant cela, à vouloir « fortifier » le dos de vos patients, à le rendre plus tendu, vous êtes dangereux et irresponsables. ». On ne peut être plus clair.

Étirer, allonger les chaînes postérieures, mais ne pas brusquer car alors on renforce un mal bien trop présent déjà.

D'ailleurs, avez-vous déjà essayé de porter un poids, léger,

sur l'arrière de votre tête ? Vous vous rendez vite compte que le dos peut alors s'étirer passivement, sans action volontaire de votre part, et toute votre colonne s'allonger. Pourtant vous n'avez rien resserré et votre dos, vos vertèbres se déploient.

La redécouverte de l'anatomie

Toutes ces découvertes dans ma pratique posturale ont jeté un regard nouveau sur mes quelques connaissances en anatomie.

Lorsque vous regardez la constitution d'un pied, vous voyez alors un talon où se superposent le talus et le calcaneus. Ne pensez-vous pas que ces deux os volumineux qui se superposent soient plus à même de porter votre bassin que les métatarsiens ? Et regardez les dessins d'une colonne vertébrale. Où la cambrure basse doit-elle voir le jour ? La réponse ne peut être qu'en S1-L5 et non plus haut comme on a tendance à la voir aujourd'hui. Cela devient une telle évidence. Ce n'est pas pour rien que L4 et L5 sont les seules vertèbres du corps humain dont la face antérieure est plus haute que la face postérieure.

Il est d'ailleurs intéressant, en lisant Noëlle Perez, d'apprendre que les planches anatomiques ne sont plus les mêmes aujourd'hui qu'il y a 100 ans. Et oui, les dessinateurs représentent leurs contemporains et force est de constater qu'aujourd'hui, nous sommes tombés à côté de notre axe ! C'est bluffant, et les exemples pourraient se multiplier, notamment en regardant les bandes dessinées à travers le temps.

Depuis la fin de la Seconde Guerre Mondiale, nos corps se sont transformés (comme beaucoup d'autres choses...). Canapé, scolarité prolongée, voiture, longue journée de travail assis au bureau, vêtements, tout nous éloigne de notre aplomb, j'en suis le parfait témoin. En découvrant Noëlle Perez, c'est tout un autre monde que l'on peut retrouver (le monde d'avant comme elle l'appelle). Alors s'ouvre un vaste chantier, depuis les pieds où l'on reforme l'arche antérieure, aux quadriceps que l'on cherche à étirer, en passant par la ceinture scapulaire qu'il faut replacer pour que l'omoplate puisse petit à petit jouer son rôle de contre-poids du bras.

Il suffit d'expérimenter pour éprouver la justesse du propos de Noëlle Perez. Alors la posture de yoga n'est plus une image à reproduire, mais une énigme à appréhender comme le dit Catherine Bellières. À vous d'essayer.

L'AUTEUR

Vincent Le Quentrec est historien de formation, il partage aujourd'hui son temps entre sa ferme maraîchère et sa salle de yoga où il aime partager ses recherches corporelles avec les yogis des environs. lequentrecvincent@laposte.net