

POSITION ASSISE – POSITION DEBOUT

- Apprendre à rester en position assise et debout sans se fatiguer et de manière indolore
- Être assis ou debout sans contraintes sur les structures passives (capsulo-ligamentaires).
- Apprendre à écouter les tensions musculaires pour les inciter à RELÂCHER.

Pour soi, s'entraîner à pratiquer ces exercices pour les intégrer.

Mes références ayant permis la synthèse des positions assise et debout

- Susanne Klein-Vogelbach (1909-1996), physiothérapeute, Bâle
- Françoise Mézières (1909-1991), kinésithérapeute, Paris
- Ida Rolf, Rolfing (1896–1979), Rolfing USA
- Michaël Nisand (Physiothérapie-normo-inductive – Reconstruction posturale – élève de Françoise Mézières) France
- Bernadette De Gasquet (Abdominaux – arrêtez le massacre) France

- Dr Paul Lam (Tai Chi For Health) Australie
- Peter Den Dekker (The Dynamic Of Standing Still) Hollande
- Master Lam Kam Chuen (The Way Of Energy) UK
- Dr Yves Réquena (Qi Gong) France Lausanne
- Shirley A. Sahrman (Movement Impairment Syndromes) USA
- Dr Guillaume Christe www.infomaldedos.ch Lausanne

Table des matières :

1. Hygiène vertébrale – importance de l’alignement de la colonne vertébrale dans les postures et le travail en force – page 3
2. Explications théoriques et pratiques de la position assise – page 5
3. Explications théoriques et pratiques de la position debout – page 8

LA STRUCTURE GOUVERNE LA FONCTION

(Still – père de l’ostéopathie)

LA FONCTION DÉTERMINE LA STRUCTURE

(Ida Rolf – rolfing - mobilisation fascias)

**Le lourd est la racine du léger
L’immobile est la source du mouvement
(Lao Tseu)**

**Ceux qui prétendent détenir la vérité sont ceux qui
ont abandonné la poursuite du chemin vers elle. La
vérité ne se possède pas, elle se cherche.**

(Albert Jaccard)

Le dos est solide. Il a besoin de bouger. La sédentarité est son pire ennemi.

Pour comprendre la suite, il faut connaître le principe de TENSÉGRITE :

Tenségrité, vient de l'architecture. Définition : Faculté d'une structure à se stabiliser par le jeu des forces de tension et de compression qui s'y répartissent et s'y équilibrent. Le corps humain, par tous ses composants, répond aux principes de tenségrité.

1. Hygiène vertébrale – importance de l'alignement de la colonne vertébrale dans les postures et le travail en force

- **Postures – Travail en Force – Mouvements :**

L'alignement de la colonne vertébrale est important pour toute posture maintenue dans le temps et pour tout travail en force. C'est dans le maintien de postures dans le temps (position assise prolongée par exemple) ou dans le travail en force que cet alignement est conseillé. L'idéal reste de pouvoir bouger régulièrement. La colonne vertébrale possède une grande quantité

d'articulations qui doivent rester mobiles pour maintenir une bonne santé. Le mouvement est indispensable pour maintenir la liberté articulaire de la colonne vertébrale.

- **Les tissus** contrôlant l'alignement et la stabilité articulaire sont influencés par les forces agissant sur eux : la fonction détermine la structure.
- **Sédentarité** : les tissus musculo-squelettiques ne sont pas stimulés, donc pas développés comme ils le devraient. Nous sommes nés pour bouger ! Le mouvement fait partie de notre (sur)vie, de notre santé.
- **Un bon alignement** dépend de stimulations physiques variées. Chacun est RESPONSABLE de son bien-être physique. Les maîtres de Tai Chi Chuan et Qi Gong recommandent des exercices physiques aérobiques avec une respiration calme et profonde pour ne pas surcharger les poumons.
- **Force musculaire et souplesse compromises** provoqueront des charges négatives sur les tissus

(muscles-tendons-capsules articulaires-os-fascias) qui pourront provoquer des douleurs ou un syndrome de mouvement déficient. La structure détermine la fonction. L'exercice physique est indispensable. Il faut le doser. Progression – équilibre.

- **Stress** : favorise les contractures (contractions musculaires qui ne relâche pas et qui peuvent être douloureuses) de la musculature dynamique (musculature contrôlant les mouvements, activée de manière volontaire). Ces contractures inhibent le travail de la musculature posturale, gérée par l'inconscient. Apprendre à relâcher la musculature dynamique permet de renforcer la musculature posturale. La musculature posturale est très endurante (à condition de ne pas avoir été inhibée) et n'a pas de contraintes néfastes sur le système articulaire. Elle travaille idéalement quand la colonne vertébrale est proche de l'alignement.
- **Prise de conscience posturale** : Prendre conscience des tensions musculaires (contractures) lors des positions assise et debout est un entraînement qu'il faut répéter quotidiennement

(avec de l'entraînement, ça peut ne prendre que quelques instants), pour pouvoir les relâcher. On ne peut pas relâcher toutes les tensions le 1^{er} jour. On accepte de relâcher ce qui est possible. Et chaque jour, on avancera dans la profondeur de ce qu'on peut relâcher, à son propre rythme. On est sur le chemin et on avance à sa propre vitesse. Ça devient un mode de vie agréable, relaxant. Il faut de la discipline.

- **Lordose lombaire (cambrure en bas du dos), protection et risques** : La position des hanches détermine ce qui est autorisé dans les postures ou le travail en force :
Avec une flexion de hanches de 90° ou plus (position assise – position quadrupédique – position à genou avec flexion de hanches), la région lombaire est protégée. Dans cette position, creuser la région lombaire au maximum est confortable et sans risque.
En position debout, les hanches sont proches de 0° de flexion. Si le muscle psoas-iliaque est peu souple, sa raideur dans cette position pourrait provoquer des tensions lombaires.

- **Travail des abdominaux** : L'alignement de la colonne vertébrale est important pour le travail des abdominaux. En flexion lombaire, le pubis et le sternum se rapprochent - le volume de la cavité abdominale diminue - les viscères sont incompressibles - le ventre se gonfle vers l'avant. Dans cette position, les abdominaux transverses, les plus importants pour la posture, qui maintiennent les viscères contre la colonne vertébrale et protègent la région lombaire dans les postures et le travail en force, sont inhibés : ils sont obligés de se relâcher pour donner de la place aux viscères.
Être assis aligné et respirer permet aux abdominaux transverses de travailler sans qu'on s'en rende compte. Être assis en « slump », flexion de toute la colonne vertébrale, inhibe les abdominaux transverses.

La « position assise » s'applique également pendant l'utilisation des jeux vidéo, téléphones portables, travail à l'ordinateur ou l'Pad, ...

2. Explications théoriques et pratiques de la position assise

Quand médecine occidentale et médecine orientale se rencontrent

« Se tenir droit » : impossible – il faut donner les moyens de s'aligner

La position assise « Gaston Lagaffe », en flexion complète de la colonne vertébrale, que l'on retrouve souvent chez les enfants et adolescents, a une action délétère sur les structures passives du corps. On n'a pas envie de voir des enfants grandir dans cette position, renfermé sur eux-mêmes. Le fait qu'ils aient tendance à passer de nombreuses heures assis devant les écrans ne fait qu'augmenter les risques engendrés par ces postures non idéales. C'est le temps trop long passé dans ces positions qui les rend délétères.

Bien assis, on peut réfléchir. La concentration pour l'apprentissage est meilleur. On s'ouvre au monde. En médecine orientale, on dit que pour que l'énergie (le CHI) puisse circuler, il faut que les chakras soient alignés. Ils sont alignés quand la colonne vertébrale est

alignée. Ce même alignement favorise une bonne respiration et une bonne digestion.

Il faut éviter de demander à un jeune de « se tenir droit » : quand on est assis en « slump », faire l'effort de se redresser par le haut du dos est beaucoup trop coûteux pour la musculature du dos. On ne peut tenir cette position redressée que quelques instants, puis le « slump » reprendra le dessus. D'autre part, en essayant de se « tenir droit », il y a risque de compensations qui, si l'effort est maintenu souvent dans la durée, pourraient également avoir des conséquences néfastes (principe de tenségrité).

S'asseoir par terre diminue les mauvaises postures. On bouge davantage assis par terre que vautré sur une chaise ou dans un fauteuil. Ça peut être une solution pour les jeux vidéo.

Position assise résumée à l'essentiel

L'intention du mouvement, dans la recherche de la posture alignée assise, doit venir du bassin plutôt que de la tête.

1. Assis sur une chaise ou un tabouret, faces plantaires des pieds soient posées à plat sur le sol :

pas de pieds sous le siège, ni jambes tendues vers l'avant.

2. **Chercher à fléchir les hanches à 90° ou plus** : le mouvement part depuis le bassin qui bascule vers l'avant, augmentant ainsi la flexion des hanches. La colonne vertébrale va s'aligner, la colonne lombaire va se creuser un peu.
3. Penser à relâcher la nuque, rentrer un peu le menton, puis relâcher mâchoires, nuque, gorge. Relâcher le bas du dos.

Clé de la position assise : flexion de hanches égale ou supérieure à 90°

Sièges ergonomiques

Il est probablement plus facile d'être assis idéalement sur un siège ergonomique adapté, mais il est possible, avec un peu de prise de conscience et d'habitude, d'être « bien assis » sur un siège non adapté. Il est malheureusement fréquent de voir des personnes « mal assises » sur des sièges ergonomiques adaptés. Il n'est donc pas indispensable de faire des dépenses inconsidérées pour un siège ergonomique.

Position assise idéale (devient un mode de vie)

1. Les pieds sont posés sur le sol, les tibias seraient idéalement verticaux, mais s'il y a des douleurs de genoux, ça fait du bien d'avancer ou reculer les pieds au cours de la position assise prolongée.
 2. Les hanches sont fléchies à 90-95°, ce qui permet une petite cambrure lombaire et l'écartement des ischions (ce sont les 2 os sur lesquels on est assis). Cambrure lombaire maximale autorisée, car + de 90° de flexion dans les hanches.
 3. La colonne vertébrale est alignée, le menton est légèrement rentré, le cou, les épaules, le thorax, le bassin, la région lombaire sont relâchés. La colonne reste alignée, verticale ou légèrement penchée vers l'avant. La musculature volontaire se relâche pour que la musculature posturale puisse prendre le relais.
- Cette position devrait être appliquée à tout travail assis prolongé : attention, si on veut s'avancer, la flexion se fait dans les hanches en gardant l'alignement de la colonne vertébrale, menton légèrement rentré - nuque longue, si possible sans tension musculaire.

- On ne voit pas mieux en avançant uniquement la tête !!!
- Sur un siège trop haut, il est plus facile de maintenir l'alignement sacrum - sommet du crâne en s'avançant sur le bord du siège, cuisses dans le vide, ce qui permet à la partie supérieure du bassin de verser vers l'avant.

S'asseoir

- Pour faciliter la position assise alignée, il faut s'asseoir en fléchissant hanches et genoux, en horizontalisant la colonne vertébrale qui reste alignée avec petite cambrure lombaire avant de poser le bassin sur le siège.
- En s'asseyant de cette façon, les ischions se posent écartés sur le siège et l'alignement de la colonne vertébrale est naturel.

Sablier assis

1. En position assise, prendre conscience de l'appui des ischions, des fessiers sur le siège.
2. Sentir la réaction du siège au poids du tronc : action = réaction, une force égale au poids du

tronc monte du siège et permet l'alignement sacrum – sommet du crâne et le maintien de cet alignement.

3. Imaginer être un sablier : l'alignement de la colonne vertébrale est maintenu par la force montant du siège, qui permet le maintien de la posture (le contenant du sablier). Imaginer une sensation de sable qu'on laisse couler vers le bas dans la musculature, ce qui permet de relâcher les contractures inutiles en maintenant la position assise.
- L'alignement de la colonne vertébrale est maintenu par l'axe sacrum – sommet du crâne et la flexion de hanches à 90° ou plus. Rentrer légèrement le menton. Scanner le corps et essayer de relâcher la nuque, la gorge, les épaules, les omoplates, le sternum, la région lombaire, les fessiers. Relâcher la nuque et la gorge efface la courbure cervicale, donne l'impression que le sommet du crâne pousse vers le haut.
- C'est la répétition de cette position qui, au fil des semaines, permettra un relâchement progressif de plus en plus profond des muscles dynamiques et qui favorisera ainsi un renforcement de la musculature posturale. Il faut accepter que des

muscles contractés depuis des années se relâchent progressivement. On ne peut pas tout lâcher d'un coup !

- Pour aider à l'ouverture du thorax vers l'avant, on peut aussi se concentrer à relâcher la « pince ». Des contractures dans le tronc donnent souvent l'impression qu'au niveau du bas du sternum, il y a quelque chose que ferme, qui rapproche le thorax de l'abdomen. C'est comme si une pince à cet endroit reculait le milieu du dos. Se concentrer sur le bas du sternum pour relâcher cette « pince », comme si on y gonflait un ballon : ça se relâche et il y a ouverture vers l'avant.

Bouger régulièrement en position assise – mouvements spontanés ou quelques exercices

3. Explications théoriques et pratiques de la position debout

La théorie de la position assise s'applique aussi à la position debout. La position debout est la position de départ et de référence pour tout mouvement de Qi Gong ou de Tai Chi. C'est la position Wu Chi.

La position idéale de la colonne vertébrale ou l'alignement idéal n'est pas le même pour tout le monde. Il y a des différences morphologiques qui font que nous n'aurons pas tous exactement la même posture. Ce qui est important, c'est d'apprendre à relâcher les contractions volontaires ou involontaires (musculature dynamique) pour permettre à la musculature posturale de prendre le relais. Quand la musculature volontaire est relâchée, nous approchons de notre posture idéale. Il ne faut pas ajouter des contractions volontaires pour atteindre « une posture idéale ». Exception : utilisation de la musculature dynamique pour quelques instants pour aligner la tête sur le dos en rentrant le menton, mouvement qui vient depuis le milieu du dos. Les tensions dans la musculature du cou sont souvent tellement importantes qu'il faut activement rentrer le menton pour pouvoir ensuite relâcher la musculature du cou et gagner un peu dans l'alignement. Il est **INDISPENSABLE** de relâcher la musculature du cou après avoir rentré le menton, même si on perd un peu de l'alignement.

En position debout, en marchant ou même assis, penser à relâcher la « pince » : il arrive fréquemment qu'une tension s'installe au bas du sternum ou

derrière, au milieu du dos. En prendre conscience et relâcher dans la mesure du possible permet l'ouverture de la ligne antérieure du tronc et un meilleur alignement de la colonne vertébrale. Le relâchement de cette « pince » favorise l'alignement de la tête.

À la marche, pour éviter la projection de la tête en avant, il faut que « la force » qui nous tire vers l'avant (imaginer un câble) soit placé au niveau du centre de gravité (3 doigts en dessous de l'ombilic) ou au niveau du bas du sternum. Un câble placé au-dessus du cou projette la tête en avant. La tête arrive à destination avant le reste du corps..., ce qui est fréquent en cas de stress ou quand on est en train de réfléchir.

Position debout – le relâchement de la musculature du bassin, des fessiers et adducteurs aide au relâchement de la ceinture scapulaire et de la nuque. Permet aussi un travail automatique du périnée et des abdominaux transverses grâce à la respiration. Quand les puissants fessiers sont involontairement contracturés (musculature dynamique), un périnée affaibli a peu de chance de pouvoir travailler correctement. Le travail en force renforce les muscles les plus puissants en perturbant le travail des muscles plus faibles. C'est la

loi du plus fort. Avec des fessiers contractés, il est difficile, voire impossible de sentir le travail du périnée.

position debout

1. Debout, pieds écartés largeur du bassin, parallèles par leurs bords latéraux, à condition que la position soit confortable.
2. Répartir le poids du corps de façon homogène sur les deux pieds. Prendre conscience de la répartition du poids sur les pieds, sentir l'appui au sol des 5 orteils, des bords externes des pieds et des talons.
3. Relâcher les chevilles, débloquer les genoux, débloquer les hanches, lâcher les adducteurs : c'est comme s'asseoir sur un siège très haut. La musculature du bassin est détendue.
4. Alignement sacrum – sommet du crâne : sentir la force résultant du poids du corps appuyant sur le sol qui monte du sol vers le sacrum jusqu'au sommet du crâne. La force montant sur l'axe sacrum – sommet du crâne permet de maintenir un alignement correct de la colonne vertébrale avec une nuque relâchée.

5. Scanner le corps pour relâcher le sacrum, les fessiers, la colonne lombaire, les omoplates, le thorax, les épaules, la nuque, la gorge, les mâchoires. Les coccyx et sacrum pendent librement au bout de la colonne vertébrale.
6. En relâchant la musculature du cou, rentrer légèrement le menton pour aligner la tête sur la colonne vertébrale. Relâcher.
7. Le relâchement des épaules et des omoplates crée un espace sous les aisselles.

Pour faciliter cette position debout, imaginer être un sablier :

- La force montant du sol le long de l'axe de la colonne vertébrale pour aligner sacrum – sommet du crâne permet de maintenir la forme (contenant du sablier), la posture. Autour de cet axe, imaginer que tout coule vers le bas, comme le sable dans le sablier. Laisser descendre le sable jusque dans le sol, 1 mètre ou plus en dessous des pieds pour permettre aux pieds de s'étaler sur le sol.
- Scanner mentalement le corps pour s'assurer que toute la musculature est relâchée, en particulier les fessiers, les adducteurs, la musculature du bas du

dos et celle de la nuque, des épaules et des omoplates.

- La force résultant de l'appui des pieds sur le sol monte et maintient l'alignement de l'axe sacrum – sommet de crâne. L'écoulement du sable vers le bas permet le relâchement de toute la musculature dynamique.
- C'est la répétition de cette position qui, au fil des semaines, permettra un relâchement progressif de plus en plus profond des muscles dynamiques et qui favorisera ainsi un renforcement de la musculature posturale. Il faut accepter que des muscles contractés depuis des années se relâchent progressivement. On ne peut pas tout lâcher d'un coup !

Avec un peu d'entraînement, il suffit de penser quelques secondes par heure à relâcher les tensions musculaires. Ça prend peu de temps, c'est possible n'importe où, c'est un mode de vie.

**ALIGNER – RELÂCHER – SENTIR - BOUGER – DOSER –
ÉQUILIBRER**