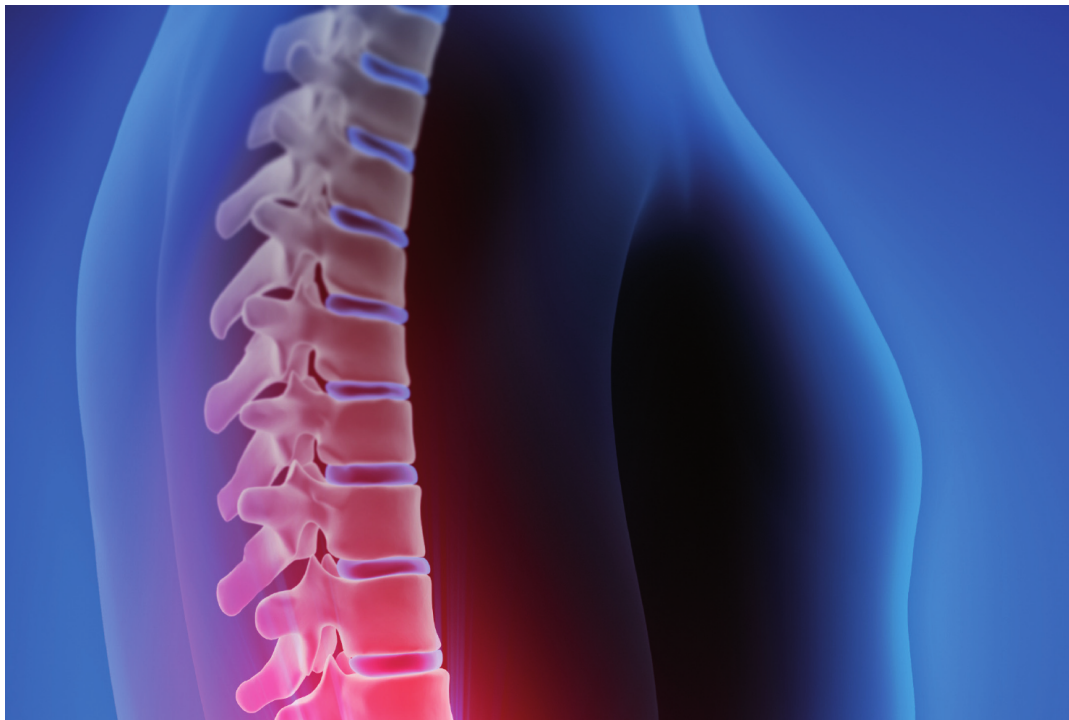


Le dos droit ?

par Yvonne Paire

Danseuse et enseignante

Et si « se tenir droit » était justement ce qui abîme le dos ? Yvonne Paire montre pourquoi les courbes naturelles de la colonne vertébrale sont un atout biomécanique et respiratoire, et pourquoi l'expression « le dos droit » a été bannie de l'enseignement de la danse. Elle propose de lui préférer l'auto-grandissement, qui préserve ces courbes tout en éveillant les muscles profonds et posturaux.



La colonne vertébrale n'est pas une tige rectiligne : ses courbes (lordoses et cyphoses) sont physiologiques et indispensables à son bon fonctionnement.

Des courbes précieuses, pas des défauts à corriger

Notre colonne vertébrale est faite de courbes, de bosses et de creux, qui s'appellent lordoses et cyphoses : ces courbes physiologiques sont précieuses et propres à notre bipédie (les animaux n'ont pas de courbure lombaire).

Ces courbes jouent un rôle de ressort, d'amortisseur : les supprimer rend la colonne fragile, crée des pressions discales dans le bas du dos, ce qui engendre à moyen et long terme des maux de dos. Il a été démontré qu'une colonne avec des courbes est dix fois plus résistante qu'une colonne rectiligne.

Il ne s'agit pourtant pas de rester tassé ou voûté. Il s'agit de préserver ces courbes tout en travaillant l'auto-grandissement, qui n'a rien à voir avec « le dos droit », expression qui finit par supprimer la cyphose thoracique (entre les omoplates). Cette région est non seulement fondamentale pour la biomécanique de la colonne vertébrale mais pour la respiration : les poumons sont situés plus en arrière qu'à l'avant (devant, il faut laisser place au cœur) et il y a beaucoup plus d'alvéoles pulmonaires à l'arrière qu'à l'avant. Être ouvert devant, oui, mais aussi derrière et sur les côtés...

« Le dos droit », une expression bannie de l'enseignement

C'est pourquoi, pour le diplôme d'état de professeur de Danse, « le dos droit » est une expression bannie, proscrite depuis 20 ans, pour préserver la santé des élèves, enfants et adultes. On pourrait même la conseiller pour ne pas avoir le diplôme, avec « rentre le ventre » et « serre les fesses »... Elle n'est pratiquement plus utilisée dans les techniques somatiques. Il est de toute façon impossible d'avoir le dos droit (essayez contre un mur d'appliquer vos cervicales et vos lombaires !), même si cet exercice peut être intéressant ponctuellement.

Aujourd'hui, nombre de personnes souffrent du dos car elles n'ont plus de courbure lombaire... et les douleurs sont pires dans ce cas que chez une personne « cambrée ».

« Le dos droit », les bons mots pour donner des maux du dos ?

L'auto-grandissement, une réponse aux pressions du quotidien

Savez-vous qu'il s'exerce 50 kg de pression sur les disques lombaires dans la position debout et 140 kg dans la position assise ? C'est pourquoi l'auto-grandissement est encore plus important à travailler dans cette position, si elle se prolonge, au bureau par exemple, ou dans la pratique de la méditation.

L'auto-grandissement se travaille avec la conscience de l'ancrage des ischions dans la position assise, l'alignement des trois volumes tête – cage thoracique – bassin (de profil, oreille – tête de l'humérus – tête du fémur) et la direction du sommet de la tête vers le ciel. C'est ainsi qu'on peut

éveiller les muscles profonds, posturaux et anti-gravitaires, et non les muscles volontaires, plus fatigables. Un laisser-faire, qui n'est pas un laisser-aller, pour un éveil postural dans la disponibilité et l'ouverture.



L'auto-grandissement s'appuie sur l'alignement, de profil, des trois volumes tête, cage thoracique et bassin, dans la direction du sommet de la tête vers le ciel.

Rien n'est droit dans le corps

Rien n'est droit dans le corps : nous sommes faits de courbes, de torsions et de spirales... Elles existent et sont garantes de notre santé primordiale.

Rien n'est droit dans le corps : nous sommes faits de courbes, de torsions et de spirales...

C'est la conscience de ces courbes qui permet d'habiter son corps, dans la recherche de l'auto-grandissement, entre terre et ciel, entre attraction gravitaire et « attraction céleste »...

Envie d'aller plus loin ?

Formations BCMA — Biomécanique des Chaînes Musculaires et Articulaires. Un parcours certifiant en 3 niveaux, reconnu internationalement, dirigé par Philippe Campignon.

vincula-formation.com · info@vincula-formation.com · +33 6 86 46 31 33

Article initialement paru dans Accordages n°2, la revue des praticiens de la méthode G.D.S., 2nd semestre 2014. Republication avec l'aimable autorisation de l'auteur.