



TIENS TOI DROIT(E) !

«Tiens-toi droit(e) ! Baisse tes épaules ! Rentre ton ventre ! Que de fois n'ai-je pas entendu ces injonctions, dites avec une bonne intention, à savoir rectifier ma posture. C'est vrai que jeune, j'étais déjà très grande avec une certaine tendance à me vouter.

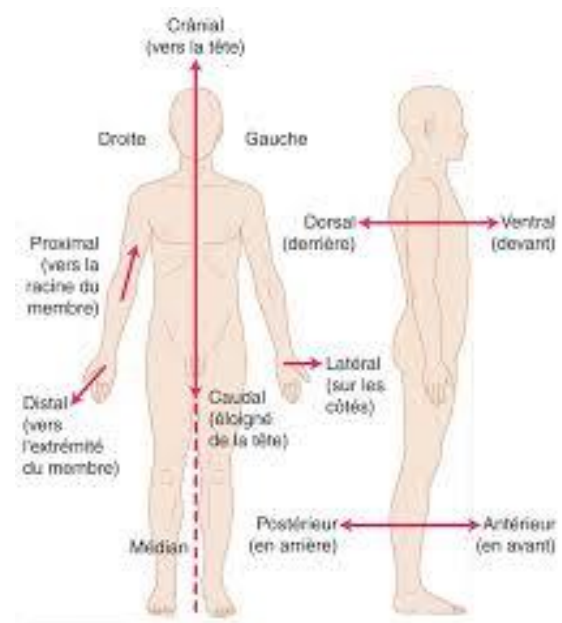
Il me fallait donc avoir une bonne posture. Je pratiquais la danse classique dans l'école de danse de ma ville natale, petite ville de l'est de la France, et je pensais que cela suffisait amplement à me tenir droite.

Malgré tout, j'avais toujours une épaule plus haute que l'autre, une sorte d'attitude scoliotique. Je m'y suis résolue, en espérant que la pratique de la danse à un niveau professionnel m'aiderait.

C'est bien plus tard, en étudiant la méthode Pilates, puis la posturologie, les fascias, la neurologie appliquée au mouvement que j'ai commencé à comprendre.

1. Qu'est-ce que la posture ?

Selon le dictionnaire de la langue française, le mot « posture » nous vient de l'italien *postura* qui signifie « position attitude ». Le petit Larousse nous dit « position du corps ou d'une de ses parties dans l'espace ». Bien. Si la posture est bonne, tous les segments doivent être correctement alignés, selon les axes vertical et horizontal.



Pendant longtemps, la posture a été rectifiée par des appareils externes au corps, que l'on portait. Par exemple, une armature métallique ancêtre du corset a été

créée en 1565 par Ambroise Paré. Jusqu'au 19ème siècle, Il s'agissait de redresser le corps qui a été « tordu » d'une façon ou d'une autre. A ce jour, corsets et autres orthèses ont évolué et sont encore indispensables pour certaines pathologies.

La posturologie est apparue à la fin du 19ème siècle mais il faut attendre les années 1970 pour la voir se développer en France. Cette discipline étudie la posture et parle de système postural, qui est un tout structuré avec plusieurs fonctions :

- Lutter contre la gravité et nous amener à maintenir une station érigée
- S'opposer aux forces extérieures
- Nous situer dans l'espace et le temps
- Nous équilibrer et permettre le mouvement

Pour se faire, l'organisme utilise des capteurs. Insérés dans nos fascias ou dans la peau, ils nous situent par rapport à l'environnement et informent notre cerveau sur la position de notre corps. Le cerveau, quant à lui, intègre ces données pour la prise de décision, l'apprentissage et le mouvement. On va parler d'entrées posturales : les plus importantes sont les pieds, les yeux, la mâchoire, la peau...

Les termes sont un peu techniques mais nous permettent de comprendre que rectifier sa posture n'est pas forcément « redresser » avec des outils externes, mais que le corps a ses propres ressources. Saviez-vous par exemple que 20% des informations corps /cerveau émanent du cerveau aller vers le corps et 80%

proviennent du corps pour aller au cerveau... Notre corps serait alors...intelligent !

A tous ces capteurs s'ajoutent nos schèmes moteurs, conséquence de notre développement moteur, et les réflexes archaïques (réflexes développés in utero et sensés s'estomper lors de notre développement moteur. Certains peuvent néanmoins subsister et entrainer des troubles posturaux, émotionnels et cognitifs).

En résumé nous devons stimuler nos capteurs et rétablir des connexions nerveuses pour que muscles, cerveau et fascias travaillent en synergie.

2. Quels muscles travailler ?

Comme nous venons de le voir, on peut être musclé et avoir un système postural déficient. S'il faut faire travailler des muscles, quels sont-ils ?

Et bien ce sont nos muscles antigravitaires, ou muscles profonds. Ils sont régis par le cerveau reptilien, ou cerveau primitif.

Ce dernier gère :

- Les fonctions vitales de l'organisme
 - Le contrôle des réflexes posturaux, notre capacité à tenir debout et à marcher.
 - Les réflexes archaïques
- Les fonctions du cerveau reptilien ne sont pas accessibles par notre conscience. Cela signifie que nos muscles posturaux fonctionnent indépendamment de notre volonté.

Ce sont des muscles proches des os, constitués de fibre de type 1, à contraction lente, à la différence des fibres de type 2 à contraction rapide, pour une action puissante et rapide. Les muscles posturaux sont donc endurants et fonctionnent en toile de fond H24, 7 jours sur 7. Leur rôle : nous permettre de nous ériger et de résister à la gravité comme leur nom l'indique.

Il est donc nécessaire de renforcer ces muscles et c'est ce que Joseph Pilates avait compris, puisque sa méthode vise à renforcer les muscles profonds en priorité.



Nous voyons par exemple dans le dessin ci-dessus le multifidus, qui court le long de la colonne vertébrale, d'une vertèbre à l'autre. C'est le muscle le plus profond du dos. Il est indispensable pour l'érection de l'échine dorsale.

Enfin, n'oublions pas les fascias, matrice tissulaire fortement innervée. Ils se déshydratent par manque de mouvement ou choc émotionnel, ce qui peut entraîner douleurs et raideurs. Très riches en capteurs, ils ont également un impact sur les déséquilibres posturaux.

Alors à quoi servent ces injonctions : « Tiens-toi droite » ! Et bien..à rien ! La personne invectivée va se tenir droite par ses muscles de fibre de type 2, faits pour la puissance et la rapidité. Ces muscles sont vite fatigables et la personne sera vite épuisée. Les muscles posturaux, les fascias et les multiples capteurs qui envoient des informations du corps au cerveau sont là pour nous permettre de nous ériger et d'entrer en mouvement. S'il y a dysfonctionnement, il faut agir sur tous ces éléments. Renforcement des muscles profonds, hydratations des fascias et reprogrammation de nos capteurs. C'est un travail long et exigeant, mais ô combien précieux.

Myriam Blanc

« Cultiver ses muscles revient à développer le cerveau » Joseph Pilates

Sources :

Le corps redressé, de Georges Vigarello.
Reset&Flow© de Emma Gomez Synergie.
Return to life, Joseph Pilates.
La reprogrammation posturale globale, du Docteur Bricot.