

L'aspect postural est fondamental pour aborder une activité corps/esprit.

Il est à priori plus aisé de contrôler son attitude corporelle surtout dans l'immobilité (jusqu'à un certain point) que les fluctuations du mental et de l'esprit. Mais il est démontré qu'une bonne posture aidera à calmer le mental.

En fait, une bonne posture aidera avant tout au relâchement du corps, à une aisance respiratoire et par conséquent au calme de l'esprit.

On pourrait résumer la bonne posture par quelques critères :

- Avoir de bons appuis au sol.
- Être confortablement installé dans son bassin.
- Les épaules relâchées.
- Une nuque redressée, le menton légèrement rentré.
- Se sentir comme maintenu au sommet de la tête.

Globalement, une bonne posture facilite la circulation des flux vitaux. On se sent plus "léger", plus disponible et moins prompt à la fatigue.

Tout cela est valable pour l'attitude assise comme pour une posture debout.

L'étude du rachis (la colonne vertébrale) va nous permettre de mieux comprendre les principes mécaniques et fonctionnels en jeu dans la posture.

Si sur le plan frontal, la colonne est droite, elle est constituée sur le plan sagittal de trois courbures physiologiques :

- la **lordose cervicale** (7 vertèbres),
- la **cyphose dorsale** (12 vertèbres thoraciques)
- et la **lordose lombaire** (5 vertèbres).

A cela on ajoute 4 vertèbres coccydiennes fusionnées (sacrum et coccyx).

La colonne vertébrale comprend donc 33 vertèbres empilées verticalement les unes sur les autres. Les vertèbres sont reliées par des facettes articulaires à l'arrière de la colonne. Ces articulations permettent un mouvement entre les os de la colonne. Les vertèbres sont stabilisées par des **ligaments** et, par-dessus tout, sont séparées par un **disque intervertébral** situé entre chaque vertèbre, fonctionnant comme un absorbeur de chocs.

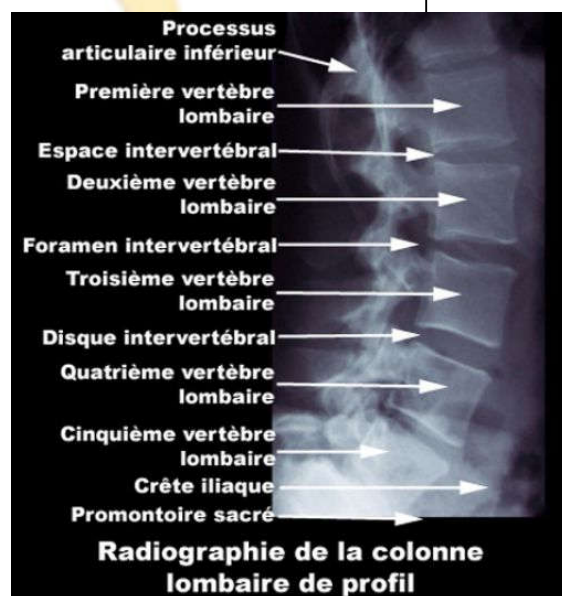
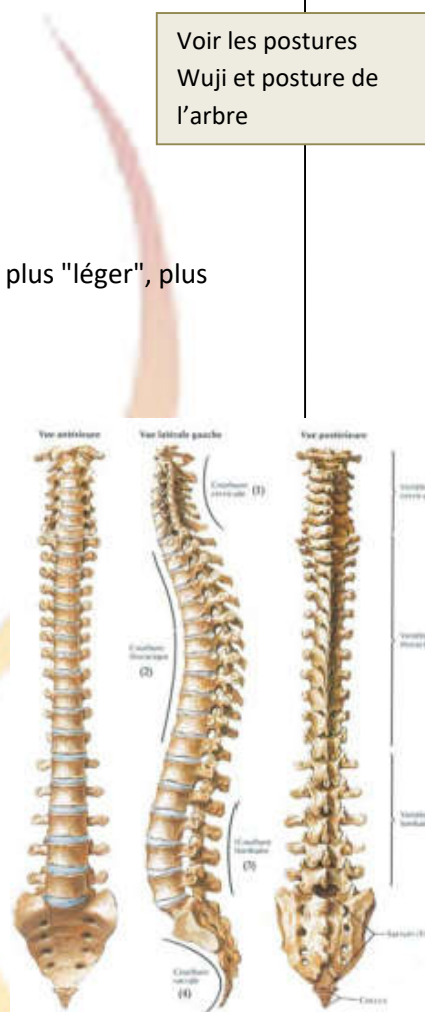
Ce dispositif a pour but de permettre la stabilité, l'équilibre entre les forces exercées par la gravité et les forces musculaires avec un minimum d'énergie.

Tout déplacement de l'axe de gravité induira une surcharge sur un segment vertébral avec, selon l'intensité et le caractère répétitif des effets délétères sur différents plans (nerveux, organique, ...).

Les vertèbres lombaires sont plus épaisses et accueillent la majorité du poids de la partie supérieure de notre corps.

La **troisième vertèbre lombaire** joue un rôle stratégique dans le maintien postural :

- Elle est située au niveau de ce que les japonais désignent le Hara, le Dantien inférieur en énergétique chinoise.
- Elle est au centre de muscles servant au redressement du rachis vers le haut et à son amarrage vers le bas
 - . au dessus l'épi-épineux, le long dorsal, le petit dentelé postéro-inférieur
 - .au dessous le grand psoas allant vers les membres inférieurs, les ligaments lombo-iliaques postérieur et sacrés.
- Environnant le carré des lombes et le diaphragme qui s'y accroche à droite



Vous pouvez vous reporter à un petit exercice préconisé par le Dct Georges Siffredi dans son ouvrage "Hara"

- En station debout, on bascule en arrière le bassin comme en arrondissant le bas du dos ;
- on fixe cette bascule en visualisant le coccyx entre les jambes ;
- Le bassin étant fixé, on déroule la colonne vertébrale vers le haut en ressentant le travail des muscles du dos ;
- On explore cette contraction progressive ainsi que la tonicité progressive de la sangle abdominale. On observe cela notamment à la fin quand la tête s'est complètement redressée.

Cet exercice est une base de bonne attitude en biomécanique. En revanche, construire une rétroversion par contraction des abdominaux donne un résultat contraire en bloquant la respiration et toute dynamique vitale.

