

Pourquoi cet étalage de vie privée, exhibitionnisme ou nombrilisme ? Non. Juste une petite histoire de dos comme il en existe des multitudes, pour montrer une fois de plus que l'avenir des cartilages, des tendons, des os, ne se prédit pas à coup sûr. On sait que le corps se répare : cicatrisation de la peau, des déchirures musculaires, soudures des os, guérisons autogérées. On connaît aussi des guérisons très extraordinaires. Mais, influencés par certaines phrases maintes fois répétées, nous envisageons malgré tout l'idée d'une dégradation progressive, notamment des articulations, et de leurs corollaires, avec résignation et fatalisme.

Cette histoire personnelle m'a servi de champ d'observation et d'expérimentation, et, en forme de coda, me donne loisir de préciser que pendant ces cinq dernières années, je me suis appliqué à conserver une attitude particulière vis à vis de mes gestes quotidiens décuplant ainsi l'efficacité de la remise en état de marche de mon corps, en particulier de mon dos, de mes hanches, de mes genoux, de mes cervicales et de mes épaules.

Ce sont ces gestes quotidiens et le regard que l'on porte sur eux qui me semblent intéressants, et qui constituent le cœur de cet ouvrage.

D'une vision large et globale jusqu'aux moindres détails des mouvements que nous faisons chaque jour, j'ai voulu vous faire partager, peut-être pour votre bien,

« La Danse Des Gestes Quotidiens ».

3 - L'HABITUDE

Elle est notre alliée pour un grand nombre de nos activités acquises. Il ne serait pas possible de conduire une voiture par exemple si l'on devait penser sans arrêt à tous ces petits gestes qui s'accomplissent en même temps, débrayer, passer la vitesse, puis, tout en accélérant, embrayer, regarder dans le rétroviseur, mettre le clignotant, tourner le volant etc... heureusement, le phénomène « habitude » nous seconde dans ce genre d'activité. Dans nos mouvements quotidiens aussi, cette habitude est utile, lorsque nous marchons ou courons ; inutile en effet de penser à mettre un pied devant l'autre, puis de recommencer !

Toutefois, à un moment, il devient bénéfique de « débrayer » nos habitudes pour découvrir une nouvelle vision de nous-mêmes et des modifications qui peuvent nous apporter du mieux-être. En remplaçant progressivement les mauvaises habitudes quotidiennes, tant dans les postures que dans les mouvements, par de bonnes habitudes, vous pourrez vous forger une sorte de nouvel « état d'être dans votre corps ». Cette synergie observation/modification vous aidera et vous donnera même l'impression à certains moments d'être « repris en main ».

En fait vous remplacerez petit à petit les mauvais mouvements par les bons... faisant écho à vos séances soignantes, quelles qu'elles soient, ou

créant du soin chaque jour, à chaque minute, sans arrêter pour autant vos activités quotidiennes.

Magique, non ?

**Vous remplacez petit à petit les mauvais
mouvements par les bons...
Créant du soin chaque jour,
à chaque minute, sans arrêter
vos activités quotidiennes.**

4 - EQUILIBRE

Le maître mot est lancé !

Combien de gestes qu'on pourrait qualifier « d'incongrus » ou « maladroits » faisons-nous au cours d'une journée ? Je devrais plutôt dire « gestes générant de la douleur, immédiate ou future » ... En soulevant un objet lourd sans précautions, en allant chercher quelque chose sur une étagère, en se coiffant, en se baissant, en ouvrant un tiroir... des milliers de gestes.

Pour éviter tous ces désagréments, mal de dos, épaules, ventre, hanche, jambes, mais aussi tête, mains, genoux, coudes etc, essayons de ne pas faire de « mouvements incongrus », et, si l'on en fait, ce qui est inévitable, tentons de faire ensuite les mouvements qui viendront réparer, compenser, équilibrer ces « incongrus » !

« **La danse des gestes quotidiens** » est là pour vous guider dans cette approche, cette observation suivie d'expérimentation. La prudence, mais aussi la vigilance vis-à-vis des douleurs devraient vous garantir des bienfaits, sans risques. Solutions simples, logiques, faciles, amusantes et souvent minimalistes pour ne pas fatiguer excessivement et inutilement son corps, dans le cadre de la vie quotidienne.

5 - FUNAMBULE

Le principe étant de marcher sur un fil tendu, tout mouvement qui envoie le funambule d'un côté est immédiatement compensé par un autre geste qui redonne au corps de celui-ci sa verticalité, son équilibre. Ou bien, dans l'intention de faire un geste dans une direction, l'équilibriste anticipera et, tendant un bras ou une jambe, saura créer dans l'instant le recentrage nécessaire au mouvement prévu. Il pourra même traditionnellement se servir d'une grande perche horizontale ou d'une ombrelle, l'une servant d'appui sur un objet lourd et stable, l'autre d'appui sur l'air (stable lui aussi).

Essayons de penser à cela lorsque nous nous déplaçons dans notre maison ou ailleurs, lorsque nous nous relevons d'un siège, lorsque nous posons une casserole pleine d'eau sur une plaque chauffante, etc. je ne peux pas décrire toutes les situations et tous les gestes qui pourraient être faits pour équilibrer tous ces mouvements, mais je vais tenter d'en examiner certains et vous laisser le soin de vous observer vous-même pour trouver quelles sont les compensations gestuelles à votre disposition, susceptibles de faire de vous un funambule accompli ! Il n'est pas question de gesticuler, vous risqueriez d'inquiéter vos proches. Non, parfois un simple mouvement de tête ou un bras qui se tend dans la bonne direction peuvent suffire.

6 - DEPLOYEZ VOS AILES

Car vous aussi, d'une certaine manière, êtes dans la situation du funambule, à ce détail près que vous ne le savez pas. Et pour cause, vous ne marchez pas sur un fil tendu. Chaque perte d'équilibre est « gommée » par le fait que vous pouvez poser le pied d'un côté ou de l'autre, sur un espace large. Ces multiples « maladresses » accumulées qui coûteraient à un funambule de tomber, vous coûte à vous en « monnaie de douleurs ». Pendant quelque temps, acceptez de « déployer vos ailes », entendez par là, ne pas hésiter à tendre un bras dans une direction quand vous tendez l'autre dans la direction opposée (pour attraper un livre sur une étagère par exemple ou une tasse dans le placard de la cuisine, ou même pour ouvrir simplement une porte). Cela peut être une jambe qui se tend en arrière pour compenser un mouvement du corps vers l'avant. Observez les jeunes enfants qui n'ont pas d'a priori sur ce qui est « ridicule » ou pas... ils n'hésitent pas, ils ne se posent pas la question. Des bras, des jambes se tendent pendant leurs jeux, venant équilibrer ou aider naturellement leurs mouvements. Redécouvrez ces postures naturelles. Puisque vous êtes adulte, peut-être éprouverez-vous le besoin de les rendre plus discrètes. Pas de problème, elles joueront quand même leur rôle. Essayez cela pendant une semaine.

7 - GLAMOUR, CAMBRURE

Chez les femmes les plus souvent, la cambrure des reins met leurs formes en valeur. C'est un atout de séduction sensuelle assez universel. Elle est souvent accentuée par le port de chaussures à talons, qui allonge et affine la jambe par effet visuel, et incite à avancer la poitrine vers l'avant pendant que la chute de reins se creuse et que les courbes s'intensifient... Certains hommes aussi ont génétiquement les reins qui se placent naturellement en cambrure, ce qui peut leur occasionner une fragilité et des douleurs.

Problèmes de lombaires

Sans vouloir se priver d'une belle ligne de corps (quel sculpteur, quel photographe, quel peintre - *homme ou femme* - nierait la beauté d'un corps cambré), on peut à chaque fois que l'occasion se présente penser à « pousser » légèrement le pubis en avant pour replacer les vertèbres lombaires dans un alignement plus vertical. Chaque mouvement un peu difficile, s'il est effectué avec les reins cambrés, peut générer de la fatigue, non perçue dans un premier temps, mais qui devient douloureuse à force de répétition. Il sera bon de penser également à porter légèrement le corps vers l'avant afin d'alléger l'appui sur les talons. Cela aura pour action :

- 1- De renforcer les grands muscles du dos.
- 2- D'éviter d'alourdir le poids infligé aux vertèbres lombaires.

Il suffit donc de penser à « décambler » pendant certains gestes que l'on fait des centaines de fois dans une journée, en prenant garde à ne pas s'appuyer trop sur les talons. On peut même adopter comme règle d'avoir cette attitude lors de chaque mouvement demandant un effort plus soutenu, comme soulever un poids, passer l'aspirateur, se pencher sur un ordinateur alors qu'on est debout, etc. Après tout, le « mode séduction » n'est pas nécessaire à chaque instant n'est-ce pas ?

**Observez les jeunes enfants qui n'ont pas
d'à priori sur ce qui est « ridicule » ou pas...
ils n'hésitent pas,
ils ne se posent pas la question.
Des bras, des jambes se tendent pendant
leurs jeux,
venant équilibrer ou aider naturellement
leurs mouvements.**

8 - RENTRER LE VENTRE, TENIR SON VENTRE

C'est le corollaire du paragraphe précédent. Intimement liés, la « cambrure/ventre sorti » et la « décambure/ventre rentré » vont de pair. Attardons-nous quelques instants sur cet aspect fondamental de nos gestes quotidiens.

Ce n'est pas une question d'esthétique, mais de mécanique ! Pour certaines personnes, rentrer son ventre est une notion incongrue – *en effet leur constitution ne leur permet pas de le faire* - c'est pourquoi je préfère l'expression « tenir son ventre ». Le but étant le même pour les personnes minces que pour celles qui le sont moins. Il s'agit de « pousser » les organes de l'abdomen vers l'arrière pour qu'ils créent une pression sur les vertèbres lombaires, de l'avant vers l'arrière et ainsi décamburer légèrement les reins. Le deuxième effet utile est la mise en action des muscles du dos qui « tiennent » les vertèbres.

On obtient donc un triple avantage :

1- Musculation des abdominaux, ce qui est toujours bénéfique pour le bon fonctionnement des organes internes (cf. respiration Yoga).

2- Décambure des reins chaque fois que c'est nécessaire lors d'un effort si minime soit-il. Ce qui est la meilleure condition pour éviter l'usure des cartilages des vertèbres. Y ajouter la notion de verticalité. Cette ligne passant si possible légèrement en avant de celle des vertèbres, et non en arrière -

en effet, nous croyons souvent être posés sur l'ensemble du pied alors qu'en fait nous sommes appuyés plutôt sur l'arrière de celui-ci (le test : relever les orteils est souvent particulièrement facile ce qui dénote un appui arrière au lieu d'être sur l'ensemble de la voûte plantaire).

3- Renforcement des muscles, notamment les « petits muscles internes du redressement » qui tiennent la colonne vertébrale, et les grands muscles dorsaux qui luttent contre la chute en avant, rendant ainsi le dos plus solide et plus apte à faire face aux éventuelles « maladdresses » quotidiennes.

**Quand l'occasion se présente,
penser à « pousser » légèrement
le pubis en avant et « tenir » le ventre
pour replacer
les vertèbres lombaires
dans un alignement plus vertical,
axé légèrement vers l'avant.**

9 - PAS BLOQUER, PAS VERROUILLER

Cette tenue du ventre, cette légère bascule du bassin ne sont pas destinées à cadenasser votre posture. Bien au contraire, ce que je propose tout au long de ce livre consiste en grande partie à créer de l'alternance, du mouvement, de la dynamique. Pas de posture figée. Pourquoi ? Parce que la vigilance dont je parle n'est pas "autoritaire". Elle se glisse entre vos différents moments, vos différents mouvements. Ainsi, à l'instar de la respiration pulmonaire, un mouvement de va et vient s'installe entre vigilance et "laisser-faire". Les bienfaits s'inscrivent dans votre corps et votre mental; vous trouvez alors, petit à petit, « *vosre allure* ». Celle-ci est par définition dynamique et souple. Le ventre peut être tenu l'espace d'un moment puis relâché l'instant d'après. Comme on le fait lors d'une respiration ventrale ou dite complète (cf. Yoga). Gardez toujours présent à l'esprit l'impermanence de votre posture, sa continue évolution, son ondulation. Souplesse et tenue ne sont pas antinomiques, pas opposées, elles se complètent, s'harmonisent.

10 - L'ALLURE

Ce mot peut avoir deux sens :

- 1- la vitesse de déplacement
- 2- l'élégance de notre silhouette, qu'on appelle généralement « le maintien » (nous retrouvons-là l'essence du paragraphe précédent concernant le ventre).

Le déplacement, économie, inertie du mouvement

Le philosophe et journaliste Piotr Demianovitch Ouspenski relate dans son livre « *Fragments d'un enseignement inconnu* » les conseils donnés par son « maître à penser » Georges Gurgieff à propos du déplacement et de l'économie d'énergie. Ce dernier explique notamment que lorsqu'on traverse une pièce, il est préférable de se donner un élan au départ, puis de continuer de marcher en utilisant cette inertie et en « l'entretenant » tout simplement. L'idée étant d'économiser l'énergie et de ne pas « ramer » à chaque pas. Si l'on garde cela à l'esprit et qu'on l'applique sur nombre d'autres gestes du même type, on peut retrou-

ver une allure souple non génératrice de fatigue et de douleurs.

La silhouette, ligne de corps

Dans beaucoup de disciplines corporelles, et je prendrai ici l'exemple de la danse (classique, contemporaine, de salon, etc.), un conseil de « maintien » revient souvent : imaginer que l'on est soutenu, soulevé par un fil attaché au sommet de notre crâne, comme une marionnette. La pensée d'être ramené au niveau d'une marionnette peut faire sourire ou même vexer certaines personnes. Mais on peut s'intéresser à l'autre aspect de la marionnette : la perfection de son mouvement, puisque celui part toujours du centre, dans une souplesse inégalable, et sans ego. Un écrivain philosophe, Heinrich Von Kleist en a parlé d'une façon très poétique dans son livre

« *Essai sur le théâtre des marionnettes* ».

Citation à propos du livre de Von Kleist:

« Cet essai aborde la question de la grâce au théâtre. Le poète converse avec un premier danseur de l'opéra, qui place les marionnettes au-dessus de l'homme. Il prétend qu'un danseur qui veut se perfectionner peut beaucoup apprendre d'elles. Car elles ont un avantage : l'absence de sentiments, d'affectation.

L'homme, au contraire, est un être conscient qui, le plus souvent, est à la recherche de l'effet à produire. Or voilà ce qui empêche la grâce d'advenir. La grâce apparaît si le danseur est inconscient de la beauté du geste effectué. L'homme, qui possède la connaissance et l'affectation, est plus lourd que la marionnette, innocente, spontanée. Elles (les marionnettes) ne connaissent rien de l'inertie de la matière : elles effleurent seulement le sol. Leur état d'innocence les place entre la conscience infinie d'un dieu et la spontanéité d'un animal. L'artiste qui veut convoquer la grâce dans son art devra travailler à se rapprocher de ces deux extrémités : conscience infinie ou conscience animale. »

**Il est possible de garder à l'esprit, en toute
humilité, cette « envie d'allure »,
et tenter de retrouver, au jour le jour,
cette silhouette naturelle
qui se perd si vite
sitôt sortie de l'enfance.**