

# LE DOS DROIT ?

par **Yvonne PAIRE**  
Danseuse et enseignante



N°2 2<sup>ème</sup> semestre 2014

**N**otre colonne vertébrale est faite de courbes, de bosses et de creux, qui s'appellent lor-doses et cyphoses : ces courbes physiologiques sont précieuses et propres à notre bipé-die (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 ter-me 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 bio-mécanique 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 coeur) et il y a beaucoup plus d'alvéoles pulmonaires à l'arrière qu'à l'avant. Etre ouvert devant, oui, mais aussi derrière et sur les côtés...

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 ils n'ont plus de courbure lombai-re... et les douleurs sont pire dans ce cas que chez une personne « cambrée ». « Le dos droit », les bons mots pour donner des maux du dos ?

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.

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.

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

