

Posture 97

Dominique Martin

Dans son livre intitulé « Comment entretenir, protéger son patrimoine physique » l'auteur présente trois cents postures classées par niveau articulaire. La posture 97 est une flexion de la hanche.

J'ai choisi de vous présenter cette posture 97 parce qu'il s'agit sous une apparence banale d'une posture pertinente et essentielle pour préserver la qualité des mouvements de flexion du tronc et des membres inférieurs.

J'entends par flexion le mouvement de pliure vers l'avant.

Pour réaliser et contrôler la posture confortablement, il est souhaitable de porter un vêtement collant au niveau du bassin.

Le positionnement de départ

Placez à portée de main quelques coussins puis installez-vous en position quadrupédique sur votre tapis. Pour rappel, dans cette position, les membres supérieurs sont verticaux, les mains écartées de la largeur des épaules, les deux médiums parallèles, toutes les articulations des doigts étendues. Les genoux sont écartés de la largeur des hanches, les cuisses parallèles et verticales.

Placez-vous sur la pointe des doigts pour élever le haut du tronc puis amenez votre pied droit en dehors de votre main droite.

Vous êtes sur le point d'aborder la phase essentielle de la mise en place de cette posture. Donc vous allez être très rigoureux dans l'application de ce qui suit.

Le protocole de réalisation

Ecartez très légèrement votre genou droit. Avec votre main droite, palpez votre crête iliaque droite de l'arrière vers l'avant surtout dans son contact avec la partie interne de la racine de la cuisse. Vos doigts peuvent avoir un peu de mal à suivre correctement le tracé de cette crête iliaque, éventuellement écartez un peu plus votre fémur (sans laisser tomber le genou pour autant) afin de faciliter le passage des doigts. Ce repère, ce contact est fondamental pour percevoir votre progression dans la posture. La crête iliaque va être un véritable levier pour « élargir les hanches » l'efficacité va dépendre de cette perception. **Photos 1 et 2**

Vous êtes sur le point d'amorcer la posture. Creusez le bas du dos, poussez le thorax vers le sol pour avoir le dos creux et relevez la tête.

Le tronc étant comme un bloc, vous l'abaissez en direction du tapis très lentement pour ressentir le mouvement du bassin côté droit à l'intérieur de la cuisse. Attention, n'arrondissez pas le dos. Le point pivot du mouvement vient de la mobilité de l'iliaque dans le pli de l'aîne, induite par la pesanteur et la contraction des spinaux. C'est le bassin qui tourne sur la tête de fémur droite dans le sens des aiguilles d'une montre.

Vous devez absolument prendre le temps de ressentir le glissement de l'avant de la crête iliaque droite à l'intérieur de la cuisse, Comme je l'ai déjà dit, votre progression ultérieure est conditionnée par ce vécu.

La précision conditionne l'efficacité

Pour faciliter ce passage et favoriser l'abaissement global du tronc, à ce stade de la posture vous pouvez vous aider de deux éléments. Premièrement, l'étirement du membre supérieur droit dans le prolongement du tronc pour allonger le flanc droit. Deuxièmement, la rotation à gauche de l'abdomen. Cette 2^{ème} modalité est particulièrement efficace. Pensez au nombril, en le tirant du côté gauche, la contraction des abdominaux va tracter sur la crête iliaque et favoriser son abaissement, roulement. C'est très net. Faites comme si vous vouliez tourner le tronc vers la gauche. **Photos 3 et 4**

Dans l'instant, l'efficacité est redoutable pour les adducteurs et les muscles du plancher pelvien. Donc pour absorber les effets et en fonction de votre besoin de soulagement placez les coussins à l'aplomb de vos épaules et posez les coudes. Spontanément vous allez sentir un mieux être. Ce qui va vous permettre maintenant d'agir dans la profondeur des tissus concernés.

Tel que vous êtes, le tibia et le fémur droit forment un angle de 90°. Le fémur sert de point fixe, d'appui au mouvement du bassin et du tronc. Par petites touches, tentez de progresser vers l'abaissement du tronc à l'intérieur de la cuisse.

Votre inspir est dirigée vers ces tissus qui résistent et supportent difficilement cette traction venant de l'iliaque.

C'est la phase ultime de la posture où vous êtes confronté à vos capacités d'acceptation.

Au bout d'une minute ou deux, redressez lentement le tronc pour vous dégager et ramener le genou droit au point de départ. Durant quelques instants, analysez l'effet obtenu dans le pli de l'aîne. N'avez-vous pas une sensation d'espace, de souplesse par rapport au côté gauche ?

La suite consiste à pratiquer la même posture à la hanche gauche avec autant de rigueur.

Les raisons d'une pratique assidue de cette posture

En pratique habituelle, nous réalisons la majorité des poses une fois de chaque côté. Ici, nous recommandons de l'appliquer deux fois de chaque côté en suivant. C'est un peu long pour une seule posture mais c'est nécessaire pour travailler dans la profondeur de l'articulation, installer durablement une protection de la colonne vertébrale. Combien de fois vous baissez-vous dans une journée ? Comptez. Dans Infos Yoga n° 105, « L'édito du chat » nous donne une belle définition de la répétition. Tous les mouvements qui consistent à se pencher en avant passent par la mobilisation du bassin sur l'axe horizontale des têtes fémorales. Et c'est l'aisance de cet abaissement du tronc sur les rotules fémorales qui préserve votre dos.

Cette posture est probablement la meilleure des préventions de la coxarthrose, si commune. Il n'est pas raisonnable de dire que certaines articulations valent plus que d'autres. Une fracture d'un métatarsien est toujours invalidante, idem pour une entorse de la cheville, mais une fois consolidés, ces traumatismes ne laissent pas de séquelles. A l'inverse, une diminution très progressive, courante, insidieuse de la souplesse des hanches comme cela se produit après 40 ans aura des conséquences bien plus graves au 3ème âge. Il est souhaitable, recommandé d'anticiper les premières douleurs de la hanche qui mènent à la prothèse.

Quand vous allez appliquer la 2^{ème} pose au côté droit puis au côté gauche, vous allez constater que le tronc s'abaisse un peu plus. Vous pouvez placer votre main droite en dehors du pied

droit et rapprocher la tête du pied droit. Cela ne vous dit rien ? Bébé, que faisiez-vous de votre pied sur la table à langer ? Oui cette posture vous amènera à récupérer cette souplesse au profit d'une autonomie extraordinaire ; se soigner les pieds sans gêne, enjamber des obstacles, se glisser dans des espaces réduits, accepter des grandes promenades etc...**Photos 5 et 6**

Voyez-vous, actuellement il y a une grande campagne pour promouvoir l'achat, l'installation de « monte-escaliers » Ce marketing est si bien fait qu'il vous laisse à penser que cette dépendance est obligatoire, inéluctable. Nous tenons à insister pour vous persuader qu'il n'en est rien. Cette posture 97 est parfaitement adaptée pour votre projet préventif.

Enfin, ce travail trouvera une suite logique dans la pratique de « Prasarita Padottanasa I. Un autre chapitre à ouvrir.

Dominique Martin est ostéopathe,
à la fois praticien et enseignant.
Guide de la Pratique posturale
ostéo-articulaire et musculaire.
d.c.martin@free.fr



Photo 1

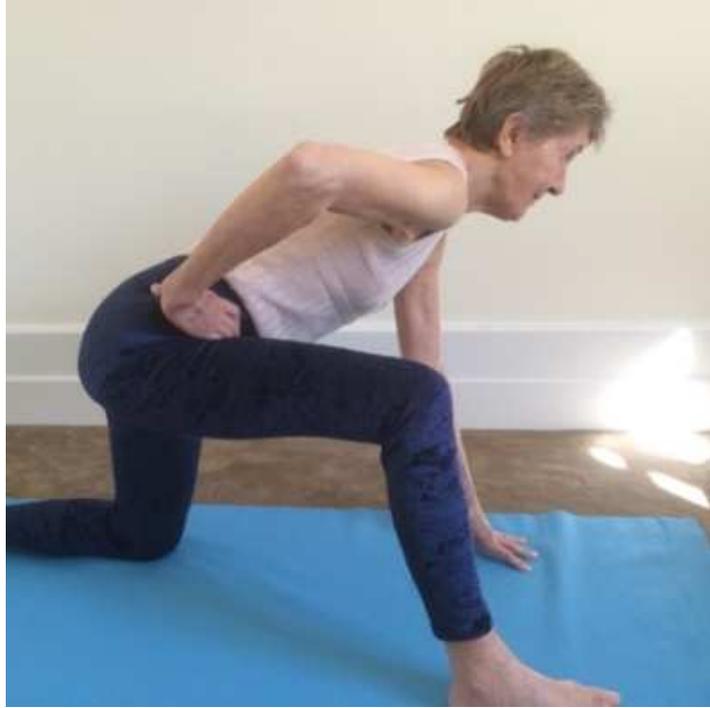


Photo 2



Photo 3



Photo 4



Photo 5



Photo 6