

5 Prendre soin de sa posture

Le processus

Une posture souple et alignée, comme celle qu'adoptent naturellement les enfants, garantit un fonctionnement physiologique optimal. « La digestion, la respiration, la circulation sanguine sont par exemple influencées par la façon dont nous nous tenons », observe Catherine de Chevilly. Le problème est que, au gré des frustrations et des contraintes de la vie, nous perdons peu à peu cette aisance corporelle. « Face à tout agent stressant, on réagit par un mécanisme de survie, le "réflexe de sursaut" : on bloque le cou, on crispe les épaules, le corps se fige. Sous tension, les muscles se raccourcissent et exercent une pression sur les articulations, notamment au niveau de la colonne vertébrale et de la cage thoracique, entraînant une inflammation, donc des douleurs. Et c'est tout le métabolisme qui se voit modifié : augmentation du rythme cardiaque, du rythme respiratoire et de la pression artérielle, puis sécrétion de cortisol, l'hormone du stress. Si on ne détend pas ces zones régulièrement, on prend l'habitude d'être sur la défensive. »

Les bienfaits psychologiques

« Cultiver une aisance corporelle favorise bien sûr l'équilibre organique, mais aussi émotionnel et psychique, poursuit la spécialiste. Nos fixations mentales vont de pair avec une fixité posturale. » Halte à la "psychorigidité"! Assouplir sa posture, c'est élargir les horizons de son esprit : changer de stratégie quand celle-ci n'est pas la bonne, sortir des automatismes de pensée, s'adapter au changement, s'ouvrir à l'autre et au monde. « L'équilibre postural participe également à lutter contre l'anxiété, les sentiments dépressifs, la baisse d'énergie. Une fois que l'on est doté d'une meilleure confiance en son corps, donc en soi, les émotions négatives diminuent et l'image de soi se restaure. »

Des méthodes qui l'appliquent

L'association Éducation somatique France (ESF, education-somatique.fr) regroupe cinq disciplines qui mettent à l'honneur la conscience corporelle et ses implications sur la santé psychique. Outre la technique Alexander, on retrouve l'eutonnie, la gymnastique holistique, la méthode Feldenkrais ou le Body Mind Centering. Certains arts martiaux (qi gong, tai-chi) sont également une voie vers un meilleur équilibre postural et psychoémotionnel. Enfin, celui-ci est au cœur de certaines formes de yoga, de méditation ou même de danse. **A.A.**

Lisa, 40 ans

“Je suis plus à même de faire face à ce qui arrive”

« L'influence d'un meilleur usage de soi sur le quotidien est impressionnante : un profond bien-être, la disparition de tensions très installées. Faire une utilisation plus consciente de mes ressources corporelles dans mon travail d'enseignante m'a apporté un déploiement physique et une plus grande détente psychologique. J'ai maintenant des pistes à ma disposition pour trouver de meilleures attitudes corporelles et mentales qui permettent d'éviter le stress. Grâce à cet entraînement qui fait maintenant partie de ma vie, je suis plus en contact avec ce qui est, moins dans l'effort, et plus à même de faire face à ce qui arrive, bon ou mauvais. » >>



CATHERINE DE CHEVILLY

Formée à différentes disciplines au Japon et en Inde, puis à la technique Alexander en Suisse, elle enseigne cette pratique en privé et en institutions (conservatoires, écoles primaires). Elle est l'autrice de *La Technique Alexander* (Eyrolles).