



Bien comprendre les postures de redressement

Que vous soyez dans la posture assise ou que vous soyez debout, le principe est le même. Vous allez devoir vous redresser de manière à vous installer solidement dans votre corps. La posture est, comme vous le savez, corrélée à l'état psychologique dans lequel nous sommes. Elle va induire un état très spécifique. De nombreuses études ont montrées cette relation, en particulier les travaux menés par Amy Cuddy, psychosociologue à la Harvard Business School. En 2012, elle a montré que si l'on savait que la posture influençait de manière évidente les autres et leur façon de nous voir, elle avait aussi un impact sur la **perception que nous avons de nous-même**.

En prenant une posture de redressement, le taux de cortisol (qui est un marqueur de stress) diminue et le taux de testostérone (qui est un marqueur de maîtrise) augmente et ceci en moins de 30 secondes.

Cette posture permet donc de se sentir beaucoup plus confiant, elle donne un sentiment de force, de maîtrise et de contrôle de la situation. Ce n'est pas parce que le gorille a confiance qu'il se redresse et bombe le torse, c'est parce qu'il se redresse et bombe le torse qu'il a confiance en lui.

Il est donc facile de comprendre que nous pouvons, par les postures, modifier notre état et c'est bien sûr ce que nous faisons en yoga.

Pour renforcer la confiance, vous avez tout intérêt à habiter votre corps pleinement et consciemment, à « occuper l'espace ».

Plus vous pratiquerez des postures de redressement, plus vous vous sentirez fort(e) et reprendrez confiance.

On en voit tout l'intérêt dans les cas de dépression, déprime, situation de doutes...

Ces postures de redressement se caractérisent par : une légère bascule en antéversion du bassin qui induit une légère extension du rachis lombaire. Associé à une très large ouverture de la ceinture scapulaire et du thorax. La tête est bien dégagée.

L'objectif est naturellement « d'impressionner » l'adversaire en se « gonflant ». Il faut donner cette impression de volume et devenir plus imposant. Mais cela n'est pas sans s'accompagner d'une sensation intérieure très particulière qui est celle de la confiance. Pour que ces postures soient donc efficaces, il faut qu'il y ait un bon ancrage, une bonne assise dans le sol. Que l'on soit assis ou debout, et cela doit s'associer à une sensation d'ouverture agréable, voire euphorique.

Il est facile de l'expérimenter. Par exemple dans la posture du guerrier 2 et de l'arbre.



Attention à respecter « Ahimsa » (bienveillance envers soi et son corps)

Les douleurs

Mais pour que cette posture soit efficace, il faut qu'elle ne soit pas douloureuse.

Si vous souffrez de douleur d'épaules, de la nuque, vous aurez du mal à ouvrir le haut du corps dans une sensation de plénitude et au contraire, cette posture pourrait vous être préjudiciable.

Dans ce cas, nous adapterons la posture pour qu'elle ne vous fasse pas mal ! C'est très important.

La fatigue

Deuxièmement, cette posture peut être contre-productive en cas de trop grande fatigue. C'est ce que l'on rencontre dans la dépression.

Dans ce cas, il faut débiter par un autre exercice de détente et récupération avant de travailler le renforcement et redressement. Sinon vous allez vous épuiser inutilement car ces exercices mobilisent l'énergie du corps.

Détail important pour éviter les incidents fâcheux

Lorsque vous êtes incliné en avant, ne vous redressez pas n'importe comment. Que ce soit pour la posture de la pince debout, la demi-pince, Yoga Mudra ou encore la pince.

En étant incliné, votre colonne vertébrale est en cyphose autant pour la région lombaire, dorsale que cervicale. Cela entraîne un pincement antérieur qui a tendance à repousser le disque et le noyau vers l'arrière. Cela entraîne également une tendance à la compression. Si vous vous redressez normalement, la pression va se porter sur la partie postérieure à cause de la traction musculaire postérieure et comprimer cette zone voir emprisonner le noyau s'il a pu migrer en arrière.

Pour éviter ces blocages, il convient de se redresser en s'étirant vers le haut. Dès lors, la pression postérieure devient une « décompression » par un effet de décoaptation. Pour la maintenir, il convient de bien sentir que le ventre est rentré. En vous redressant sur une inspiration et en avalant le ventre sous les côtes. Puis en faisant une suspension à plein et en continuant d'appliquer cette force ascensionnelle, vous garantes la protection des segments rachidiens. Vous évitez la compression discale et avec elle le conflit disco-radulaire.

Une fois à la verticale et avoir étiré le rachis dans son axe à l'immobilité, ce n'est qu'alors que vous pourrez expirer en « redéposant » les vertèbres l'une sur l'autre avec cette sensation de reposer en douceur

