

PENNY INGHAM COLIN SHELBOURN

NE PLUS AVOIR MAL AU DOS C'EST MALIN



DES CONSEILS

ET DE NOMBREUX EXERCICES FACILES

POUR SE DÉBARRASSER, ENFIN, DE SES DOULEURS

L E D U C . S
E D I T I O N S

NE PLUS AVOIR MAL AU DOS C'EST MALIN

Vous avez souvent mal au dos ? À la nuque ? Et vous aimeriez ne plus souffrir ? Avec ce livre, vous allez pouvoir traiter le problème à la source et vous sentir mieux car, dans la plupart des cas, c'est tout simplement votre posture qui est à l'origine de vos souffrances. Et vous n'aurez plus besoin d'antidouleur, c'est beaucoup mieux pour votre santé !

Issus de la **technique Alexander** (mondialement connue et pratiquée), les conseils et exercices quotidiens de ce livre vont vous apprendre à observer votre corps pour enfin bouger de façon équilibrée et naturelle.

Découvrez par exemple dans ce guide illustré comment :

- Vous asseoir dans la bonne position (au travail, en voiture...)
- Marcher et porter des charges sans douleur
- Détendre votre corps pour gagner en souplesse et rester concentré

CORRIGEZ VOS MAUVAISES HABITUDES ET ADOPTEZ ENFIN LA BONNE POSTURE !

Penny Ingham, anglaise, enseigne la technique Alexander. Cette technique corrige la façon dont nous positionnons et utilisons notre corps pour accéder au bien-être.

Colin Shelbourn est l'illustrateur de ce livre. Il a notamment été dessinateur pour *The Times* et il est aussi un ancien élève de Penny Ingham.

ISBN 978-2-84899-579-3

illustration : valérie lancaster

design : bernard amiard



6 euros
Prix TTC France

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, FORME

L E D U C . S
E D I T I O N S

9 782848 995793

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les ouvrages qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Titre de l'édition d'origine : *The Well-Tuned Body*

Copyright © Penny Ingham
and Colin Shelbourn 2007

Publié pour la première fois en 2002
par Summersdale Publishers Ltd,
sous le titre : *The Busy Body*

Traduit de l'anglais (Grande-Bretagne) par Céline Petit

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Colin Shelbourn

Cet ouvrage est une réédition du titre *Comment bien se tenir pour ne plus jamais avoir mal*, paru aux éditions Leduc.s en 2010.

© 2012 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-579-3

PENNY INGHAM COLIN SHELBOURN

NE PLUS AVOIR MAL
AU DOS
C'EST
MALIN

L E D U C . S
E D I T I O N S

À Polly et Russell, qui me guident (PI).

À Mary : continue (CS) !

Sommaire

Introduction	7
Des tensions ?	17
Prenez le temps de réfléchir	23
Votre travail pèse-t-il sur votre nuque ?	29
Rechargez vos batteries	39
Êtes-vous bien assis ?	53
Sur votre chaise	65
Atteindre le téléphone	79
Avoir l'air vif	87
S'allonger et... travailler	93

Bien se tenir debout et se déplacer	101
Le monde sur vos épaules	117
Des amis souples.....	129
Soulevez !.....	137
Ne retenez pas votre souffle.....	149
Faites la paire.....	157
Tous les jours, dans toutes les situations	163
Et ensuite ?.....	177
Annexe 1 : Quelques notions d'anatomie	179
Annexe 2 : Les mémos	183
Table des matières.....	185

Introduction



Comment tenez-vous ce livre en ce moment même ? Votre menton est-il un peu trop avant ? Votre tête est-elle penchée en arrière ? Vos épaules sont-elles voûtées ? Si vous êtes debout, tout votre poids repose-t-il sur une seule jambe ? Ressentez-vous une légère douleur vertébrale dans le bas du dos ?

Si vous êtes assis, votre dos est-il voûté ? Êtes-vous avachi sur une chaise ? Et sinon, comment respirez-vous ?

8



Avez-vous mal au dos ? Êtes-vous fatigué ? Souffrez-vous de douleurs articulaires ? de troubles digestifs ? de manque d'énergie ? Avez-vous l'impression de respirer trop rapidement ? Avez-vous des douleurs récurrentes ? Êtes-vous irritable ? Avez-vous une faible estime de vous-même ?

Si vous avez répondu oui à l'une ou à la totalité de ces questions, vous avez grandement besoin de cet ouvrage !

La façon dont nous nous tenons debout, nous asseyons ou bougeons au quotidien peut entraîner tous les symptômes mentionnés ci-dessus. Peu d'entre nous ont gardé la posture souple et leste de leur enfance car, avec les années, nous avons généralement acquis de mauvaises habitudes posturales qui créent et accentuent les tensions du quotidien. Pourtant, de la même façon que nous avons acquis ces habitudes, nous pouvons nous en défaire.

Aussi difficile ou impossible que cela paraisse, Frederick Matthias Alexander l'a fait. Alexander (1869-1955) était un acteur australien qui souffrait d'enrouement et de problèmes de diction persistants. Très observateur, il parvint à en détecter la cause. Il remarqua qu'il était tendu lorsqu'il se préparait à parler. Cette observation vaut pour la plupart des gens mais Alexander avait relevé certains détails bien spécifiques.

À l'aide de miroirs, il vit en effet qu'au moment de parler, il basculait la tête en arrière, relevait le menton et se tassait sur lui-même. Il observa également que ce schéma destructeur se reproduisait plus ou moins fortement dans chaque geste quotidien et en déduisit que nous avons souvent tendance à infliger ce type de tensions à notre

corps jusqu'à engendrer des douleurs et gêner nos mouvements.

Toutefois, l'observation ne suffit pas. Au début, il essaya de forcer son corps à se positionner autrement, mais il obtint seulement de nouvelles douleurs. Réalisant cela, il se lança dans l'élaboration d'une technique vouée à rééduquer le corps : l'essentiel consistant à déceler et corriger les mauvais mouvements pour amener le corps vers une posture plus naturelle et plus équilibrée. Il commença alors à prodiguer ses conseils à d'autres et, aujourd'hui, la méthode Alexander est enseignée dans le monde entier.

10

Comment bien utiliser ce livre

Cet ouvrage n'a pas pour objectif d'enseigner la méthode Alexander (seul un professeur qualifié peut le faire) mais se concentre sur ses principes. Il est donc important de lire les chapitres 1 à 4 avant de passer aux autres, car ils constituent la base du livre et sont fondamentaux pour comprendre la suite. Commencez par ceux-ci et vous serez alors prêt à plonger dans l'un ou l'autre des chapitres restants – à l'exception du chapitre 16 qui doit être

examiné une fois le livre lu en entier. L'annexe 1 (« Quelques notions d'anatomie ») est également essentielle si vous voulez mieux connaître votre corps. Bien que chaque exercice puisse être pratiqué individuellement, vous progresserez mieux en les faisant l'un après l'autre.

Chaque chapitre contient cinq sections : « Le problème », « Les exercices », « Le principe », « Mémo » et « Réorganisez votre vie ».



Le problème

Un symptôme désagréable tel que le mal de dos est un moyen pour votre corps de vous transmettre un signal utile. Écoutez-le. Les douleurs et les maux que vous ressentez peuvent être le résultat de contraintes que vous vous infligez. Avec les années, vous avez peut-être fait prendre de mauvaises habitudes à votre corps ou appliqué des méthodes de travail qui l'obligent à faire des efforts inutiles. Toutefois, vous pouvez désapprendre ces gestes avec seulement trois éléments : ce livre, un peu de patience et de la persévérance.

Les symptômes répertoriés dans cette section révèlent des habitudes susceptibles de vous nuire donc tous les chapitres de ce livre vous seront utiles, même si vous pensez n'avoir qu'un seul

problème à régler. Il est en effet important de prendre conscience que les problèmes corporels sont liés les uns aux autres, une douleur au niveau des doigts pouvant ainsi résulter de la façon dont vous vous asseyez.



Les exercices

12

Ils se distinguent des exercices habituellement recommandés pour rester en forme car ils doivent avant tout rompre vos habitudes et ils nécessitent plus d'efforts psychologiques que physiques. Leur objectif est d'analyser vos crispations et d'y remédier en corrigeant vos gestes quotidiens pour revenir à une façon de se mouvoir naturelle et détendue. Prenez votre temps pour chaque exercice, sinon votre corps reprendra le dessus sur votre mental et vos anciennes habitudes reviendront.

Tout au long de ce livre, nous utiliserons des mots et des images simples qui vous aideront à faire moins d'effort. Par exemple : « laissez vos coudes le long de votre corps », « détendez vos épaules », « imaginez qu'une corde tire votre tête vers le haut ». Cela vous aidera à adopter naturellement ces postures, sans imposer quoi que ce soit à votre corps.

Pratiquez ces exercices avec motivation et en étant attentif à ce que vous faites. La qualité de votre concentration est un facteur clé dans la réussite de chaque exercice. Si vous le faites à la hâte, votre corps n'en saisira pas l'intérêt. Même si cela peut sembler difficile au premier abord, il est important de respecter le processus de chaque exercice. Si vous avez l'impression que votre esprit est ailleurs, faites une pause. Recommencez quand vous vous sentirez attentif et prêt à progresser.

N'oubliez pas : vous avez pris de mauvaises habitudes posturales en répétant les mêmes gestes encore et encore mais vous pouvez les désapprendre en répétant ces exercices. Comme les artistes ou les musiciens, ne cessez jamais de pratiquer. Continuez de travailler sur vous-même.



Le principe

Dans cette partie, nous vous expliquons comment et pourquoi vous avez peut-être développé un problème particulier, et nous vous montrons la pertinence des exercices car c'est un arrière-plan très utile pour les faire plus efficacement. N'hésitez pas également à consulter « Quelques notions d'anatomie » en annexe 1.



Le mémo

14

Il s'agit du résumé du chapitre, c'est-à-dire les phrases que vous devez vous répéter pour que votre corps adopte une posture plus simple et plus naturelle. Elles agissent comme un remède contre les mauvaises habitudes et renforcent votre nouveau « moi ». Ce sont des affirmations qui vous aident à changer votre façon de voir les choses (exemple : pensez « je peux le faire » et non plus « je ne peux pas le faire »). La répétition est le facteur clé de l'apprentissage : la pensée positive remplace la pensée négative pour former un nouvel état d'esprit.

De la même façon, nos pensées influencent considérablement notre corps. Le mémo vous aide donc à garder en tête les pensées utiles pour votre posture. Celles que nous vous proposons sont des suggestions que vous êtes libre d'enrichir. Cela ne peut que vous aider à réfléchir au travail que vous faites sur vous-même. Utilisez des formules positives : « agir » est plus efficace que « ne pas agir ». De plus, vous risquez moins de vous tromper, car si nous disons : « Ne pensez pas à un éléphant ! », quelle est votre première pensée ? Exactement.

Écrivez ces formules et répartissez-les sur votre bureau, autour de votre écran d'ordinateur et sur

la porte de votre frigo : partout où vous pourrez les voir et vous en rappeler.



Réorganisez votre vie

Dans cette partie, vous trouverez des conseils pratiques et des astuces pour savoir comment modifier votre style de vie et votre environnement afin de conserver vos acquis. Soyez un individualiste affirmé : soyez à l'écoute de vous-même, étudiez vos mécanismes corporels de façon méthodique et organisée et reprenez enfin le contrôle de votre corps.

Pour conclure

Une fois que vous aurez compris les problèmes que peut causer un corps malmené, vous pourrez user de cette connaissance pour reprendre le contrôle de votre vie palpitante. Les principes de ce livre sont applicables à chaque geste quotidien. Quoi que vous fassiez, vous pouvez les utiliser pour être en meilleure forme, plus dynamique et davantage maître de votre corps. Ce livre est un programme pour changer, un guide

qui vous aidera à entretenir un corps souple et sans douleurs. Bien que vous puissiez pratiquer chaque exercice individuellement, leurs effets se cumulent. Chacun d'entre eux opérera une rééducation efficace de votre corps, peu importe le lieu ou le moment. Plus vous les pratiquerez, plus vous en ressentirez les bénéfices. Il ne s'agit pas seulement de votre travail ou de vos loisirs : il s'agit de votre vie.

Des tensions ?



Le problème

En faites-vous trop ?

Nous sommes tous plus ou moins tendus. Vous pouvez manquer de souffle, avoir mal au dos, à la tête, avoir des problèmes digestifs ou vous sentir plus fatigué que vous ne le pensez. Vous en faites trop. Cela n'a rien à voir avec un chef ingrat ou des collègues antipathiques, c'est vous ! Vous pouvez être allongé sur la plage et en faire toujours trop. Il est temps de laisser tomber vos vieilles habitudes.



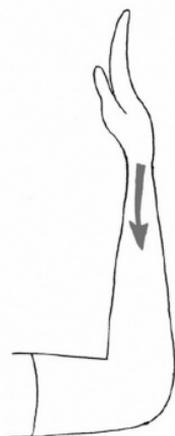
Les exercices

Exercice 1

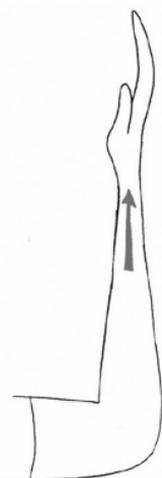
Pour commencer, voici une démonstration très simple de ce que sont les tensions musculaires et comment s'en libérer.

Placez l'une de vos mains devant vous, au niveau de votre visage, la paume tendue vers l'intérieur, l'avant-bras vertical. Pour cet exercice, vous devez voir votre poignet.

En gardant votre main ouverte, contractez les muscles de votre poignet. Vous allez sentir une contraction au niveau du coude. Notez également que la distance entre le bout de vos doigts et votre coude diminue car votre main se courbe.



Contracté



Décontracté

Maintenant, relâchez le muscle. Votre main est toujours à la verticale mais l'effort est moindre et la distance entre le bout de vos doigts et votre coude s'allonge par rapport au début de l'exercice. Vous avez libéré la tension, et donc détendu, étiré et assoupli les muscles de votre main et de votre avant-bras, qui supportent mieux la sollicitation. Voilà l'illustration parfaite de ce que nous apprendrons tout au long de ce livre.

Exercice 2

Asseyez-vous à une table avec une tasse devant vous. Ne posez pas vos coudes sur la table, placez votre main gauche sur votre biceps droit et prenez la tasse avec votre main droite (si vous êtes gaucher, faites l'inverse). Portez la tasse à vos lèvres. À quel point forcez-vous sur vos muscles ?

Si vos muscles se tendent entre le coude et l'épaule, vous en faites trop. Il y a un petit muscle situé dans votre avant-bras qui est plus adapté pour cette tâche. Recommencez en changeant de main et en réduisant l'effort tout au long de l'exercice. Votre coude doit agir comme une charnière pour soulever la tasse.



Le principe

Les tensions : de quoi s'agit-il et pourquoi nos muscles sont-ils tendus ?

Nous sommes tendus au travail pour plusieurs raisons qui peuvent être divisées en deux catégories : les raisons psychologiques et les raisons physiques (mécaniques).

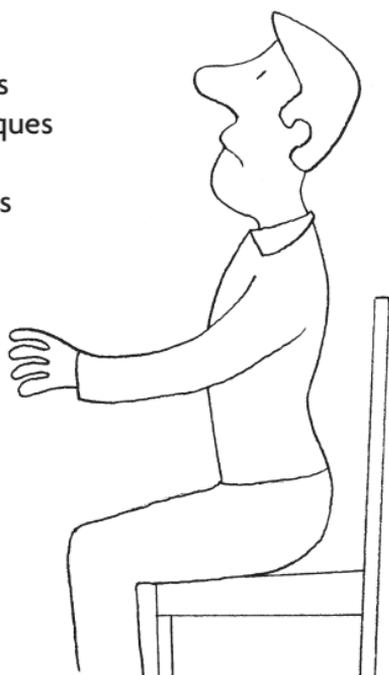
20

Parmi les facteurs psychologiques, on peut citer le manque d'espace dans le métro ou au bureau, l'envie de quitter immédiatement une réunion sans pouvoir le faire ou encore le désir primitif de se bagarrer avec quelqu'un dans cette même réunion quand la politesse et les perspectives de promotion nous en empêchent.

Une chaise mal positionnée (voir chapitre 5), un poste exigu, des conditions de travail insatisfaisantes, etc., font partie des facteurs physiques à l'origine des tensions musculaires. La façon dont vous vous tenez traduit physiquement vos tensions psychologiques. Quel que soit le stimulus, nous répondons tous de la même façon : nous contractons les muscles du cou, penchons la tête en arrière et raccourcissons la colonne vertébrale. Nous nous mettons en mode « fuir ou combattre » et effectuons ces mouvements inutiles et néfastes dans n'importe quelle situation. Nous avons donc

pris l'habitude, en le répétant pendant de nombreuses années, de nous tenir sur le qui-vive au lieu d'y aller en douceur.

Les tensions
psychologiques
entraînent
des tensions
physiques.



Lorsque nous sommes tendus psychologiquement, nos muscles le sont aussi. Pour combattre la pression psychologique, il faut commencer, entre autres, à traiter la tension musculaire. Par exemple, desserrez la mâchoire. Si elle est crispée, le reste de votre corps ne peut pas être détendu – les autres muscles seront également crispés et ces effets se cumulent.



Réorganisez votre vie

22

Prenez le temps d'observer toutes les habitudes qui contribuent à gaspiller votre énergie. Analysez vos tensions : lorsque vous faites un mouvement, une action ou que votre corps répond à une sollicitation, arrêtez-vous, détendez-vous, observez ce que vous êtes sur le point de faire et interrompez ce réflexe de tension.

Quand vous travaillez, il est facile d'oublier votre corps, sauf s'il est douloureux ou crispé. Mais vous n'avez pas à l'ignorer pour vous concentrer sur quelque chose d'autre. Pour commencer, prenez le temps d'observer ce que vous êtes en train de faire. Avec la pratique, vous serez plus conscient de votre façon de bouger, de vous asseoir ou de vous tenir debout au quotidien. C'est une aptitude qui peut s'apprendre, un mode de pensée légèrement différent dont vous profiterez en permanence.

Prenez le temps de réfléchir



Le problème

Vous ne voulez plus être tendu mais vous ne savez pas comment vous y prendre. On vous dit de vous décontracter mais quoi que vous fassiez, quelque chose vous échappe. Alors comment faire ? Ce chapitre est là pour vous montrer la première étape.



Les exercices

Exercice 1

Vous pouvez pratiquer cet exercice assis ou debout. Croisez les bras. Maintenant, croisez-les

dans l'autre sens. Ce n'est pas si facile, n'est-ce pas ? Observez à quel point vous avez eu à revoir votre approche en changeant de sens et examinez le mouvement avant de le faire dans le sens qui vous est le moins naturel.

Faites le point en essayant de réaliser quelques actions du côté non dominant, par exemple : quelle manche enflez-vous en premier en mettant votre veste ? Est-ce toujours la même main qui utilise la souris de l'ordinateur ? Utilisez-vous toujours le téléphone du même côté ? Enflez-vous votre pantalon en commençant chaque fois par la même jambe ? Examinez et réorganisez ces activités afin de favoriser le côté de votre corps qui ne prédomine pas. Vous serez ainsi plus sensible à l'équilibre de votre corps.

Exercice 2

Pour cet exercice, vous aurez besoin d'un objet de petite taille non fragile comme une boule de papier ou une tasse en plastique. Debout ou assis, préparez-vous à lancer l'objet d'une main vers l'autre. Tendez devant vous la main qui attrapera l'objet. Habituellement, c'est cette main que vous bougez pour attraper l'objet, mais dans cet exercice vous la laissez immobile.

Lancez l'objet vers la main qui doit l'attraper sans que cette dernière ne bouge. L'objet peut tomber, mais peu importe. S'il atterrit dans votre main, attrapez-le, mais si vous le ratez, tant pis. En aucun cas vous ne devez bouger la main pour saisir l'objet. Le but de cet exercice est de tester votre capacité à résister à l'impulsion d'agir.

Faites plusieurs essais de lancers en alternant les deux mains (la dominante, puis la non dominante). Comme pour l'exercice précédent, vous remarquerez que votre cerveau doit s'impliquer activement, en l'occurrence pour inhiber le réflexe d'attraper l'objet.



Le principe

Prendre son temps et réfléchir sont des activités proches qui doivent être complémentaires.

Prendre son temps, c'est-à-dire faire une pause entre la décision et la réalisation d'une action, vous permet de réfléchir. Vous pouvez ensuite agir d'une façon nouvelle, organisée et étrangère à vos habitudes. Dans l'exercice 1, vous devez « réfléchir » sur comment, par exemple, plier vos bras dans l'autre sens, et dans l'exercice 2, il vous faut inhiber consciemment votre réflexe pour utiliser

votre main d'une nouvelle manière. Difficile, certes, mais pas impossible !

Au fur et à mesure que vous avancerez dans ce livre, vous verrez que nous vous encourageons régulièrement à faire des pauses (pour inhiber vos réflexes), à penser à ce que vous êtes sur le point de faire et à diriger votre corps pour entreprendre les actions d'une nouvelle façon (parfois, des illustrations sont là pour vous aider).

26

De cette façon, vous réaliserez que vous n'avez pas à subir vos mauvaises postures habituelles. Vous pouvez apprendre à observer, à réfléchir à ce que vous êtes en train de faire et à modifier la façon dont vous allez vous y prendre. En travaillant l'aspect psychologique, vous faciliterez la tâche de votre corps.





Réorganisez votre vie

Commencez par revoir vos préjugés en matière de posture. Débarrassez-vous des idées dépassées et oubliez les soit-disant « bonnes positions » qui demandent un effort intense (le menton vers le haut, le torse bombé). À la place, commencez à travailler sur le principe que pour réaliser des mouvements assurés, équilibrés et élégants, vous pouvez faire moins d'efforts en appréhendant votre corps d'une nouvelle façon. Réalisés avec application, les exercices vous aideront, lorsque vous faites trop d'efforts, à en avoir conscience. La réflexion doit amener votre corps à en faire moins, et non plus.

Votre travail pèse-t-il sur votre nuque ?



Le problème

Souffrez-vous de rigidité dans la nuque ou de maux de tête dus à des tensions, par exemple lorsque vous êtes assis à votre bureau ou devant votre ordinateur ?

Le cou crispé et le menton avancé compressent votre colonne.



Sans en avoir conscience, vous contractez peut-être votre cou et penchez votre tête en arrière. Si votre cou est crispé, votre menton s'allonge vers l'avant et vous compressez votre colonne vertébrale. Vous êtes probablement tellement habitué à cette posture que cela vous semble totalement normal. S'asseoir bien droit est une habitude, mais ce n'est pas la bonne façon de s'y prendre et cela demande plus d'effort ; soyez donc attentif à la façon dont vous équilibrez votre tête sur votre cou.

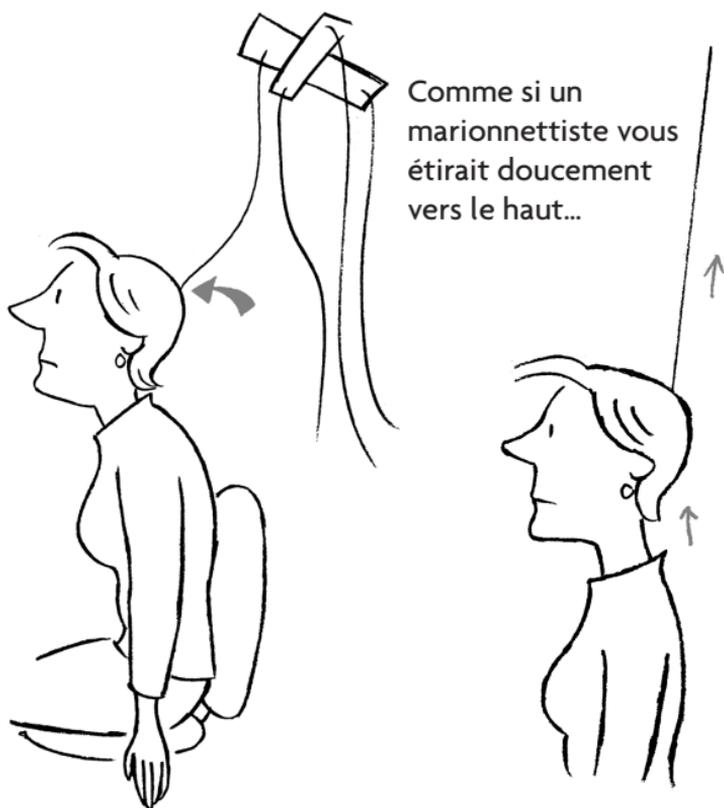


Les exercices

Exercice 1

Commencez par vous asseoir sur une chaise de bureau ou à une table (mais pas dans votre fauteuil préféré). Imaginez une corde attachée à votre tête et dirigée vers le plafond (la corde ne doit pas se situer en haut de la tête mais un peu plus bas – voir illustration suivante).

Imaginez maintenant qu'un marionnettiste tire sur la corde pour vous étirer doucement vers le haut, le sommet arrière de la tête en premier. Au moment où il tire, votre cou commence à s'allonger. Cela vous aide à prendre conscience des muscles qui se situent à l'arrière de votre cou et qui doivent être détendus.



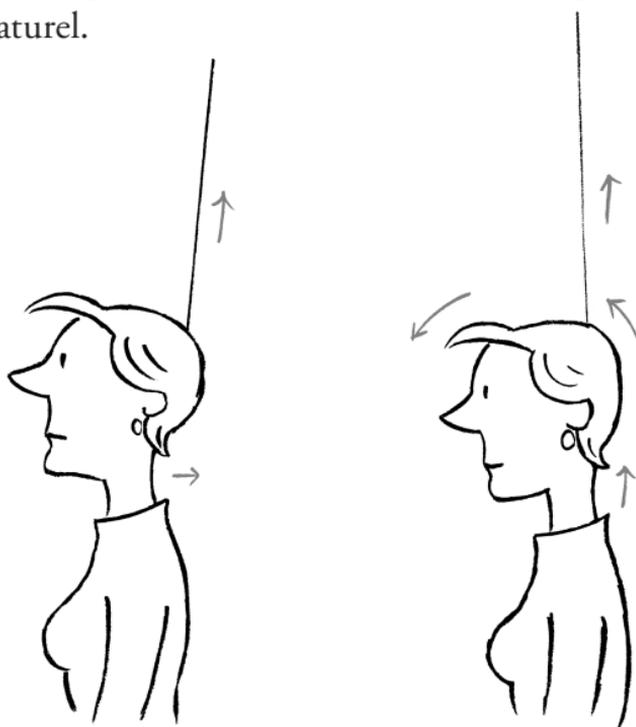
Au fur et à mesure que les muscles de votre cou se libèrent et s'allongent, votre nuque se détend et

lorsque la ficelle est tirée vers le haut, votre menton et votre front glissent légèrement vers l'avant.

En imaginant un marionnettiste faire le travail, vous ne contractez pas votre cou ni ne le contraignez, mais vous adoptez au contraire des postures plus naturelles. Plus vous décontractez votre nuque, plus elle s'allonge. Les muscles se crispent lorsque vous les contractez, et s'allongent lorsque vous les détendez.

32

Lorsque les muscles de votre cou se détendent et s'allongent, votre tête, votre cou et votre dos se réalignent et vous retrouvez votre équilibre naturel.



Un alignement naturel



Ne plus avoir mal au dos, c'est malin

**Penny Ingham et
Colin Shelbourn**

Plus d'infos sur ce livre à
paraître aux éditions Leduc.s