VÉRONIQUE SCHAPIRO-CHATENAY

Relooking Postural

La méthode
en 1 heure
pour retrouver maintien,
allure
et confiance en soi

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

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 livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur :

www.quotidienmalin.com

Et aussi sur la page Facebook « Quotidien malin ».

Ce livre est une édition revue, corrigée et actualisée de *Comment avoir un corps de danseuse* et *100 % Régym*, respectivement parus en 2007 et 2005 aux éditions Leduc.s.

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Corine Delétraz

© 2013 LEDUC.S Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-590-8

Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s

VÉRONIQUE SCHAPIRO-CHATENAY

Relooking Postural

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Remerciements

À mes parents qui m'ont aidée à supporter ce qui ne peut être changé et à changer ce qui peut l'être.
À ma sœur Anne, pour son soutien et ses encouragements, de mes débuts dans l'enseignement de la danse jusqu'à la réalisation de ce livre.
À mon mari, Xavier, mon solide compagnon de vie.
À mes trois fils adorés Thomas, Matthieu, et Benoît.
À mon frère Jean-Yves, supporter de toujours.
À mon ami Bertrand Rouger, kinésithérapeute, qui a conforté mes connaissances techniques pour l'élaboration de ce livre.
À mon amie Karine Langlois, kinésithérapeute, spécialiste de la rééducation périnéale, qui m'a apporté des précisions sur le sujet.
À mes élèves, fidèles depuis mes premiers cours et à mes « relookés », qui me donnent envie de toujours chercher plus loin.
Merci

SOMMAIRE

Avant-propos 7

Introduction 11

La méthode 17

Les exercices 47

Séances à la carte 149

Glossaire 167

Table des matières 171

« Notre corps est notre jardin,
et notre volonté en est le jardinier. »

Othello (1604),
William Shakespeare

AVANT-PROPOS

Avec cette réédition, j'ai l'occasion de partager avec vous la grande aventure qu'à été la création de ma méthode de placement du corps en 5 points clés. Conçue initialement pour permettre au lecteur de pratiquer correctement les exercices proposés, elle est au cœur de ma nouvelle activité de consultante en Posture et Langage du corps.

De danseuse, je suis devenue naturellement professeur de danse, puis au fil des cours, j'ai choisi de me spécialiser dans ce que j'ai intitulé des « cours de danse et maintien ». Cela consiste à donner, à l'aide d'exercices de toutes disciplines, l'allure et le dynamisme naturels chez une danseuse. En écrivant ce livre, j'ai conceptualisé ma méthode de travail en 5 points clés mais je ne savais pas à l'époque que cela deviendrait la nouvelle aventure de ma vie d'enseignante. En effet, en réalisant que ma méthode pouvait se transmettre et être appliquée même sans exercices physiques, j'ai mis au point une formation pour les hommes et les femmes que je propose depuis 8 ans dans les entreprises pour optimiser leur présentation et leur donner les clés de la communication non verbale.

Le premier module de cette méthode VSC (Valoriser Son Corps) s'intitule « le corps, mode d'emploi » et c'est la méthode phare de ce livre en 5 points clés. Le

deuxième module appelé « le corps, outil de communication » permet de déchiffrer le langage du corps : ce que l'on apprend de vous en vous regardant et ce que vous pouvez comprendre chez l'autre. Les témoignages de quelques « relookés » (voir p. 26) qui ont suivi uniquement ma formation vous feront comprendre l'impact et l'efficacité de la méthode sur la transformation positive de tous.

Vous aussi, prenez donc maintenant le temps de découvrir cette méthode avant de vous lancer dans les exercices pour vous muscler et vous assouplir. Méthode et exercices sont complémentaires : on peut avoir de l'allure et pourtant manquer de résistance ou de souplesse, ce livre est là pour vous aider à améliorer les trois.

Parmi les enrichissements apportés à cette édition, vous trouverez dans la partie « Séances à la carte » un tableau des exercices conseillés aux hommes qui veulent retrouver rapidement un corps tonique. Ils peuvent néanmoins pratiquer tous les exercices de ce livre au gré de leurs envies et de leur temps. J'ai également apporté des modifications fondamentales pour trouver la juste position du bassin sans fatigue musculaire.

Considérez cet ouvrage comme une clé d'entrée pour appréhender votre corps comme un atout dans votre vie sociale. C'est une nouvelle façon de vivre et de présenter votre corps, loin des diktats habituels de beauté, de minceur et de jeunesse. Il s'agit simplement de faire au mieux avec ce que vous êtes. Si on ne

peut empêcher totalement les méfaits du temps qui passe, on peut en retarder les effets et « vieillir jeune et dynamique ». Et tout cela en appliquant les 5 points clés, alors vous aussi mettez en pratique mon slogan préféré : Action, Réaction et Détermination.

INTRODUCTION

QUI SUIS-JE ?

Avant tout une femme de passions ! Passion pour la danse – 10 ans de formation et 7 ans de pratique professionnelle –, mais aussi passion pour l'enseignement de la « danse et maintien » exercé maintenant depuis plus de 20 ans et passion pour ma nouvelle activité de consultante en posture et langage du corps depuis 8 ans.

Forte d'une parfaite connaissance de mon corps, acquise par un travail de placement et le développement de sensations en danse classique, jazz et moderne, j'ai appris à le contrôler et surtout à l'optimiser. Un savoir-faire que j'ai voulu partager, le rendant accessible à tous par une méthode permettant à chacun d'acquérir un placement esthétique et performant de son corps.

Cette méthode sérieuse, efficace, mais aussi originale est le résultat de 40 ans de passion et de travail.

POURQUOI CE LIVRE ?

C'est portée par l'extraordinaire transformation du corps de mes élèves et leur enthousiasme devant

chaque nouveau progrès que j'ai eu envie d'écrire ce livre pour permettre alors au plus grand nombre d'améliorer, outre sa condition physique, l'image qu'il a de lui-même et qu'il renvoie aux autres afin d'acquérir ainsi un bien-être global. Les 5 points clés sont une réponse unique à la nécessité dans notre société de paraître sous son meilleur jour. Quant à mes élèves, ils y trouveront un outil pratique pour continuer de faire les exercices par eux-mêmes.

COMMENT UTILISER CE LIVRE ?

Quels que soient votre âge et votre activité, vous trouverez de quoi constituer un programme adapté à votre rythme de vie. Ce livre, divisé en 3 parties, contient à la fois une méthode à apprendre, comprendre et pratiquer au quotidien avant de penser exercice physique, une banque de **100 exercices** pour se muscler et s'assouplir, et des **séances à la carte** en fonction de votre temps libre.

La méthode

Il est essentiel que vous lisiez la méthode jusqu'à vous en imprégner avant de passer aux exercices. Elle contient :

- les **5 points clés** – la base de cet ouvrage – qui vous feront découvrir un nouveau placement du corps à appliquer à travers tous les exercices proposés et tout au long de vos séances ;
- **10 commandements** vous permettant de trouver les conditions optimales pour la réalisation de votre programme ;

- **2 exercices de retour au calme – le grand étirement et l'œuf** – indispensables pour une bonne récupération physique et mentale après l'effort.

Les exercices

Vous trouverez ensuite toute une série d'exercices, classés suivant la partie du corps concernée. Je les ai sélectionnés pour leur facilité de compréhension et leur efficacité. Dans la présentation des exercices, les conseils d'exécution vous aideront à travailler avec conscience et efficacité. Il est clair que pour bénéficier pleinement du travail proposé, vous devez passer en revue toutes les parties du corps lors d'une séance.

Les séances

Mais faute de temps, ce n'est pas toujours réalisable ! **Pour tous ceux dont la vie est un casse-tête chinois où la denrée la plus précieuse est le temps, j'ai concocté trois tableaux de programme hebdomadaire** (voir p. 149 : « Séances à la carte ») qui proposent des séances toutes faites à partir des 100 exercices évoqués plus haut. Ils sont à chaque fois accompagnés d'une séance-type constituée de nouveaux exercices : 10 minutes ? 20 minutes ? 60 minutes ?… Tout est prêt. Si vous n'avez que 10 minutes par jour à consacrer à votre séance, vous trouverez un « emploi du temps » de 3 exercices, 6 fois par semaine.

Pour les hommes pressés de retrouver la forme, j'ai sélectionné dans la banque d'exercices, les plus ciblés, pour réaliser 4 séances d'une heure ou faute de temps composer eux-mêmes leur sélection.

Enfin, même les plus occupés pourront **mettre à profit des moments de la vie quotidienne pour rectifier leur placement et redynamiser leurs muscles** ! Le bus n'en finit pas d'arriver ? Le médecin ne peut vous recevoir immédiatement ? Profitez-en pour effectuer un des **« exercices de tous les jours »** que vous trouverez à la fin de certains chapitres de la partie « Exercices » dans des encadrés gris.

En fin d'ouvrage, vous trouverez également un **glossaire** explicatif des expressions ou positions récurrentes (identifiées par l'italique) tout au long des exercices.

CONDITION PHYSIQUE

Il est bien évident que pour se lancer dans la pratique d'activités physiques, il faut avoir reçu le feu vert du médecin. Cependant, **si la douleur est un signal d'alarme, elle n'implique pas obligatoirement une entrave à la pratique physique**. En effet, quand on se tient mal, on peut ressentir des tensions ou blocages dus au mauvais positionnement. Le stress est aussi facteur de douleurs physiques. Le médecin fera la part des choses.

Par ailleurs, **les femmes qui viennent d'accoucher doivent avoir effectué leurs séances de gymnastique périnéale avant de refaire des exercices d'abdominaux**. Le périnée est un muscle qui va du pubis (en avant) jusqu'au coccyx (en arrière) et forme le plancher pelvien pour soutenir les organes. À défaut d'un bon plancher pelvien et d'un travail abdominal en synergie avec le périnée, les femmes risquent des fuites urinaires dues

à la pression abdominale et augmentent le risque d'une descente d'organes. Même sans avoir accouché, il n'est pas inutile de vérifier le bon fonctionnement de son périnée afin d'éviter des désagréments futurs. Si les hommes ont moins besoin de penser à leur périnée quand ils sont jeunes, dès qu'un problème de prostate intervient, ils ont besoin d'un périnée tonique pour éviter troubles sexuels et incontinence. Alors pour tous, si vous pouvez oublier votre périnée en marchant dans la rue, il est indispensable de le contracter en faisant vos abdominaux !

Comment faire ? On peut s'exercer dans un premier temps à serrer, desserrer, puis à maintenir cette contraction de plus en plus longtemps. Si vous n'y arrivez pas, des kinésithérapeutes spécialisés dans la rééducation périnéale vous y aideront.

Mon travail sur le corps concerne toute personne en bonne santé qui, en laissant son corps en jachère, n'en obtient pas un bon fonctionnement. En pratiquant régulièrement, vous découvrirez avec enthousiasme toutes les possibilités corporelles que vous aviez sans le savoir. Et cette découverte passionnante est sans fin car si ma première devise de cours est **« petit mais juste »**, ma deuxième devise est **« toujours plus grand »** ! Je dis souvent « quand on veut, on peut » et une élève a ajouté « quand on peut, on doit ! ».

LA MÉTHODE

LES PRINCIPES

UN CORPS PENSÉ DANS SON ENSEMBLE

Le corps doit être en permanence pensé dans son ensemble au niveau du maintien, même si l'accent est mis sur telle ou telle partie spécifique. L'être humain est un tout ! Développer des muscles est facile, mais changer le positionnement d'un corps est difficile et demande désir et volonté d'y penser. Vous devez participer activement pour trouver un nouvel équilibre. L'assouplissement articulaire et ligamentaire est possible à tout âge, mais seuls l'effort et la régularité sont efficaces.

Ma méthode s'appuie sur la notion de maintien, et dans mes cours, la danse reste ma principale inspiratrice. Il s'agit de se muscler et de s'assouplir, mais dans une recherche permanente du meilleur positionnement du corps pour optimiser son aspect.

Toujours avoir l'impression d'être en représentation et vouloir donner une jolie image de soi. Lors de mes cours, nous plaisantons en disant d'un exercice bien exécuté qu'il fera partie du spectacle de fin d'année !

Je compare souvent l'entretien du corps à celui d'une voiture : il faut vérifier le bon fonctionnement de chaque partie et créer un ensemble performant pour

avancer vite et loin. Ma méthode d'enseignement est un résumé pratique des heures de travail de la danseuse pour connaître et animer son corps en développant sensations et performances.

UNE OPTIMISATION DE SOI

Trop souvent, l'exercice physique est mis en avant pour maigrir ou pour rivaliser avec les modèles des magazines. Dans l'esprit de mes cours, l'exercice physique est avant tout nécessaire pour se sentir bien dans son corps et avancer à travers les années en gardant dynamisme et allure.

On pense à tort qu'être jeune est synonyme de souplesse et de mobilité. La souplesse, vous l'avez parfois en don à votre naissance, sinon, seul un travail quotidien vous assure un corps souple et une liberté de mouvement.

En côtoyant des personnes des deux sexes, de tout âge et de tout horizon, j'ai vite été confrontée à leurs difficultés dans la compréhension et l'exécution de certains mouvements. J'ai alors cherché des images, des expressions parlantes (présentes dans ce livre), loin de tout langage médical, pour transmettre des informations et obtenir au plus vite le meilleur résultat. Cette compréhension du mouvement et du bon positionnement est fondamentale pour engendrer la sensation juste et le plaisir d'exécution.

Pour tous ces élèves, l'exercice physique est devenu un art de vivre dont ils ne peuvent plus se passer comme de bien manger ou de bien dormir.

Et sans que ce soit l'idée première, faire de l'exercice physique sculpte le corps plus efficacement qu'un régime, car le corps est tonifié et les muscles prennent la place du « mou ». Sur la balance, il peut y avoir plus de poids car les muscles pèsent plus lourd que la graisse, cependant il y aura moins de volume.

Mais à chacun son volume, gardons-nous de chercher le modèle unique.

LES OBJECTIFS

PRENDRE CONSCIENCE DE SON CORPS

Dans ma méthode, le but à atteindre pour chaque élève n'est pas de faire de l'exercice une ou deux fois par semaine, mais de prendre conscience de son corps, de le contrôler et le diriger pour qu'il soit harmonieux et opérationnel. Dans la vie de tous les jours, le mouvement ne doit pas être mécanique, mais pensé, contrôlé et intelligent. Il s'agit d'introduire la notion de présentation du corps – donc de soi – vis-à-vis des autres. Par votre seule tenue, vous pouvez susciter de l'intérêt et même de l'admiration de la part de ceux qui vous côtoient.

L'attitude habituelle n'est ni consciente, ni volontaire et rarement esthétique. À l'aide de sensations, il s'agit de reprendre le contrôle de son corps et, à partir de quelques principes simples, de trouver un meilleur alignement pour une meilleure représentation de soi. À la longue, cet effort pour penser son corps, s'étirer vers le haut, plaquer son ventre, descendre les épaules, deviendra aussi naturel qu'un réflexe. Vous vivrez alors les 5 points clés au quotidien.

ABOUTIR À UN BIEN-ÊTRE GLOBAL

Avec ma méthode et ses 5 points clés, chacun découvrira le plaisir de sentir son corps et de le guider pour obtenir un mieux-être dans sa vie. J'insiste sur ce point : **vous pouvez agir sur votre apparence physique**. Vous pouvez optimiser votre présentation et ainsi trouver « punch » et joie dans vos activités quotidiennes et dans vos rapports avec les autres.

Soyez bien dans votre corps pour être bien dans votre tête. Au début de mon enseignement, ma volonté était déjà l'épanouissement physique et mental des participants.

Après quelques semaines de pratique, vous aurez changé d'apparence. Car cette méthode qui peut s'apprendre en une heure ne reste en place que par votre pensée active et c'est cette pensée qu'il faudra travailler. Paul Valery a écrit : « le naturel, ça se travaille ». Et ce naturel qui ne l'est pas encore, le deviendra par vos efforts pour le vivre tout au long de vos journées. Du matin au soir, en passant par la position assise à votre ordinateur ou à table et même dans la marche. Ce n'est que couché, que vous pourrez l'oublier ! Après quelques semaines de pratique, vous serez plus sûr de vous, plus dynamique, plus gai. Quand on est bien dans son corps, celui-ci exprime naturellement dynamisme et joie de vivre. Je dis souvent aux adolescentes qui suivent mes cours et qui ont les épaules arrondies – donc le dos légèrement voûté – avec la tête projetée

en avant : « Redressez-vous, grandissez-vous, assumez votre corps. » De chenilles, elles deviendront papillons !

Car quand on se tient droit, le regard à l'horizontale, on donne une impression positive de soi à tous. Prenez un futur employeur, il préférera engager une personne au physique dynamique car il aura le sentiment de miser sur quelqu'un de performant. Alors qu'une personne qui se tient mal dégage plutôt des ondes négatives et ne donne pas envie de l'intégrer à une équipe que l'on souhaite au plus haut niveau.

Voilà pourquoi ma méthode se veut indifféremment valable pour les hommes et pour les femmes, tout un chacun peut profiter d'une mise en valeur du corps. Si ma clientèle est essentiellement féminine pour les cours collectifs de « danse et maintien », je fais néanmoins travailler les fils ou maris de mes élèves avec les mêmes bons résultats. Et les 5 points clés de la méthode sont applicables par tous, pour obtenir une meilleure présentation, avant même de penser exercice physique ! Les exercices d'assouplissement et de musculation permettent de gagner un corps solide exprimant une santé physique et mentale. Il s'agit de tirer le meilleur parti de cette enveloppe charnelle qui nous a été donnée et de la transformer au mieux de nos intérêts.

Depuis 8 ans, de nombreuses entreprises, DRH et cabinets de recrutement m'ont demandé de suivre des salariés qui avaient besoin de reprendre confiance en eux et de contrôler leur communication non verbale.

Le corps étant une carte de visite, j'ai constaté les difficultés que certains rencontraient pour trouver une cohérence entre leur discours et leur présentation. Ces rencontres riches et diverses m'ont permis de prendre en compte toutes leurs difficultés et de leur venir en aide.

La méthode en 5 points clés est alors devenue un réflexe naturel pour lutter contre les postures négatives. C'est devenu le cœur d'un message pour faire le lien entre l'être et le paraître.

Mes élèves me demandent parfois un avis sur telle ou telle méthode de gymnastique, telle ou telle cassette. Ma réponse est toujours la même : « Apprenez d'abord à comprendre votre corps, à vous corriger, après vous pourrez aborder toute méthode pour autant qu'elle soit cohérente. » Je souhaite, à travers ce livre, permettre à chacun de prendre le contrôle de son corps. Le plus important est de continuer ce contrôle du corps dans la vie de tous les jours pour aboutir à des automatismes. Ne dit-on pas à tort que la gymnastique de tous les jours « c'est de rentrer le ventre et de serrer les fesses » ? Vous pouvez en effet le faire en étant tassé et voûté donc le bénéfice est nul.

Avec ma méthode, le plus important, c'est l'allure et le dynamisme, être bien dans votre corps et le faire voir. Alors il vous faudra vous positionner au-dessus de vos jambes, baisser vos épaules, vous « auto-grandir » avec la tête au milieu des 2 épaules en position neutre.

PAROLES DE « RELOOKÉS »

« Les 5 points clés, ce n'est pas douloureux, il suffit d'y penser. » Amandine, 14 ans

« La séance a balayé tous les mauvais enseignements du passé, je ne m'attendais pas à être aussi à l'aise en une séance, mettre tout en place dans la globalité par les 5 points clés devient naturel… » Camille, 39 ans

« Formation courte et facile à mettre en place, seulement 5 points clés à retenir ! » Sylvain, 45 ans

« Génial, j'ai compris quoi faire de mon corps, vous m'avez donné l'autonomie. » Marie-Laure, 32 ans

« « J'ai attendu de voir si l'effet « relooking » allait continuer avant de vous écrire. Et ça continue de mieux en mieux, plus d'assurance, du recul par rapport au regard d'autrui. Votre intervention a été un déclic, merci pour votre attention bienveillante et votre compétence… » Raphaëlle, 42 ans

« Cet atelier s'inscrit dans un tout, comme un outil au service de son image et de son savoir être » Isabelle, 55 ans

« À recommander à tous ceux qui ont besoin de reprendre de l'assurance. J'ai particulièrement apprécié les apports sur la posture et les 5 points clés. Formatrice géniale, dynamisante, directe et juste dans ses conseils… » Thierry, 49 ans

« Une femme de conviction, qui sait faire partager avec humour et sérieux, un sujet pas forcément facile sur la communication non verbale… » Frédéric, 41 ans

LES 5 POINTS CLÉS

Ce chapitre est à lire avec attention, voire à lire plusieurs fois, avant de commencer les exercices. Vous y trouverez la spécificité de mon travail et deviendrez votre propre correcteur quand vous aurez assimilé ***les 5 points clés****.*

1. Les pieds (l'appui au sol)
2. Le bassin
3. Le buste
4. Les épaules
5. La verticale

1. LES PIEDS

Contrôler leur appui pour équilibrer l'édifice
Votre appui au sol est très important puisque ce sont vos pieds qui soutiennent tout l'édifice. Avec un mauvais appui de la voûte plantaire, vous aurez un positionnement du corps déséquilibré et un risque de torsion pour vos genoux lors de la flexion des jambes.

La voûte plantaire est souvent écrasée vers le bord interne du pied, ce qui, lors de la flexion des jambes, pousse le genou vers l'intérieur (ce que j'appelle la position « chasse-neige »).

Une position correcte des pieds demande un appui des dix orteils avec une poussée vers le haut pour soutenir la voûte plantaire. Pour une bonne position en flexion, le genou doit se trouver au-dessus du deuxième orteil.

Le poids du corps est trop souvent majoritairement placé dans les talons. Le corps est alors déséquilibré et c'est par la crispation de certains muscles que l'on conserve l'équilibre, mais un mauvais équilibre. Vous devez donc à la fois contrôler votre appui au sol et vous assurer que le poids de votre corps est bien placé, c'est-à-dire ni en arrière, ni en avant.

Exercice

- *Debout, bras le long du corps.*
- *Rebondissez 8 fois sur un rythme rapide en soulevant légèrement les talons du sol.*

☹ Mauvaise position 1

☹ Mauvaise position 2

Pour obtenir une sensation de légèreté dans le mouvement, vous devez contrôler que le poids du corps reste bien au-dessus de vos jambes, ni trop en avant, ni trop en arrière. D'ailleurs, si le poids du corps est en arrière, il vous sera difficile de soulever les talons et si le poids est en avant, vous tomberez.

2. LE BASSIN

Maîtriser sa bascule pour positionner dos et ventre correctement
La notion à intégrer est la bascule du bassin. Le bassin est un élément mobile qui peut aller fortement en avant, d'où une cambrure du bas du dos, ou fortement en arrière, d'où une voussure du bas du dos. Quand le bassin est en avant ou en arrière, on ne peut donc ressentir aucun étirement vertical du dos. Le plus souvent, le bassin est trop en avant, avec pour conséquences des douleurs dans le bas du dos et un ventre relâché ! **Pour un bon positionnement, il doit être basculé vers l'arrière jusqu'à ce que le dos puisse être étiré vers le haut.** On a vu que quand le dos est creusé, le ventre est relâché. Il suffit d'étirer verticalement le bas du dos pour sentir qu'il se passe quelque chose dans le ventre. En agissant sur le dos, vous sentez le muscle

profond, le transverse, le plus proche des viscères, avec l'impression que le ventre se plaque vers le bas du dos. Cela se fait sans effort physique, la seule fatigue est mentale, il faut y penser et le faire. Contrairement à ce que l'on dit toujours, on ne peut pas rentrer le ventre toute la journée : ceux qui essayent le relâchent aussitôt et celui-ci se retrouve encore plus volumineux.

Dans la pratique des abdominaux, on doit tenir son ventre et son périnée voire serrer les fesses. En serrant son ventre on travaille la couche superficielle, le grand droit. Mais avec les 5 points clés, dans la vie de tous les jours, on n'utilise pas le grand droit, sauf dans les moments où vous voulez redynamiser ce muscle sur un court instant et volontairement.

Faites basculer plusieurs fois votre bassin en avant, position dos cambré et en arrière, position dos étiré, et étudiez vos sensations au niveau du ventre. Attention de vérifier que le premier point clé est en place pour trouver le deuxième. Vous pouvez aussi localiser le transverse en soufflant très fort, comme sur un gâteau d'anniversaire.

C'est le côté magique de ma méthode, vous pensez à votre dos et vous trouvez la solution pour votre ventre.

Exercice 1

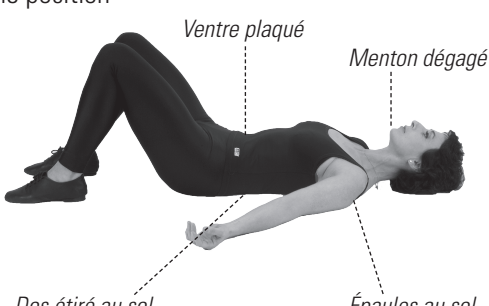
- *Couché sur le dos, genoux pliés, pieds à plat. Vous êtes naturellement dans une position laissant un léger espace entre le dos et le sol.*
- *Lâchez le ventre : vous pouvez passer largement une main entre le sol et le dos, la position est donc*

☹ Mauvaise position

cambrée. Les muscles du dos sont contractés, avec une bascule du bassin vers l'avant.

- *Allongez le bas du dos dans le sol et vous sentez le ventre se plaquer vers la colonne, avec la bascule du bassin vers l'arrière. Votre position est tenue ! C'est la position correcte.* ***N'allez pas à l'extrême en poussant trop fort le bas du dos dans le sol. Encore une fois, il faut pouvoir sentir un étirement de la colonne au sol.***

☺ Bonne position



Exercice 2

- *Assis, mains à la taille. Les mains reposent sur l'os du bassin (crête iliaque). L'index est en avant et le*

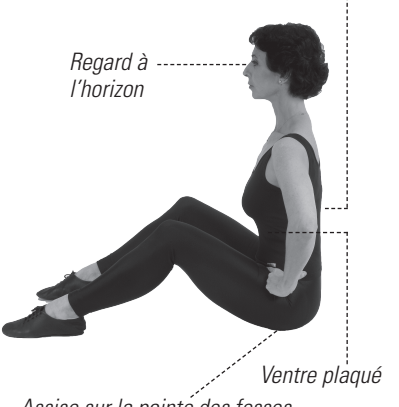
pouce en arrière pour vous permettre de bien sentir la bascule du bassin.

- *Basculez le bassin en arrière en relâchant les muscles du dos au niveau du bassin. Les index s'élèvent et les pouces s'abaissent, le bas du dos est arrondi et le ventre creux.*
- *Basculez maintenant le bassin vers l'avant en creusant le dos et en relâchant le ventre. L'index sera orienté vers le bas et le pouce vers le haut.*
- *Tenez-vous droit dans une position intermédiaire où le dos et le ventre travaillent en synergie : vous constatez que pouce et index forment une ligne horizontale, votre bas du dos est étiré et votre ventre plaqué, c'est la bonne position.*

☹ Mauvaise position 1

☹ Mauvaise position 2

☺ Bonne position



Relooking postural

Véronique Schapiro-Chatenay

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