

La santé vertébrale

La colonne vertébrale est:

- La clé de voûte de la charpente osseuse;
- Le siège de la moelle épinière;
- La transmission des impulsions, forces, ondes et rythmes du ventre;
- L'axe de symétrie, référence de la verticalité.

Une colonne saine suppose:

- la flexibilité des ligaments (ils sont plusieurs centaines!) et des disques intervertébraux (ce sont les amortisseurs). Par exemple, des disques lombaires pincés risquent de se fissurer et de comprimer des nerfs (lumbago). Si un disque fait saillie (hernie) il blesse les nerfs (à l'exemple du sciatique). Contrairement aux muscles, les disques ont une irrigation sanguine quasi nulle. Ils sont alimentés par le liquide lymphatique. Celui-ci est pompé par les alternances tension/détente des ligaments aux cours des mouvements vertébraux. A noter aussi l'influence de la respiration sur la circulation lymphatique ;
- une longueur suffisante des ligaments et muscles reliant le bassin aux jambes, aux côtes ainsi que ceux de la face dorsale des jambes. Cela se traduit par la mobilité antéro-postérieure du bassin (bascule) et une statique bien redressée ;

- le tonus de groupes musculaires tels : la sangle abdominale, les fessiers, la gouttière dorsale. De récentes statistiques montrent que 40 % des déviations de la colonne vertébrale sont causées par une faiblesse de la paroi abdominale et une insuffisance respiratoire. La musculation ne doit pas être excessive. Tout l'art consiste à différencier la mobilisation des



Bekha ©

muscles (en intensité, étendue et durée). Par exemple: des fessiers , adducteurs et ischio-jambiers trop contractés tirent le bassin en avant, ce qui efface la courbure lombaire physiologique, normale. A noter aussi les « muscles posturaux ». Les muscles qui sous-tendent la colonne se présentent en couches successives. Les muscles

superficiels (pâles d'aspect) sont rapides, réactifs, mais fatigables. La seconde couche musculaire comprend des muscles rouge foncé. Ils sont puissants, quasi infatigables et lents. Ils résistent le plus à l'étirement. En troisième lieu viennent les muscles posturaux; courts et résistants. Obliques ils relient les vertèbres entre elles comme autant de haubans. Ces muscles agissent en permanence. Mais, chez les sédentaires, ils se figent et perdent leur efficacité (hypertoniques : ce sont les contractures rigides). S'ils sont moins réactifs les muscles superficiels prennent le relais. Il faut donc prévoir des étirements latéraux (actifs et passifs) et des torsions dans tout échauffement postural. Prudence quant à la musculation systématique chez l'enfant. Elle est contre-indiquée en période de croissance car elle fixe préférentiellement le calcium dans les tissus musculaires au détriment des os ;

- à propos des muscles et ligaments, ne négligeons pas l'alimentation! En effet, la santé des os implique un apport suffisant de calcium et de phosphore. Leur fixation dépend de la vitamine D (exposition minimum au soleil). Le zinc ou la silice sont indispensables. La qualité de la contraction musculaire est déterminée par le potassium, le magnésium et des oligo-éléments tels le manganèse, le cuivre.

Leur carence peut entraîner l'apparition de spasmes et contractures. Les protéines et l'eau sont les principaux constituants des muscles. Rappelons que la substance discale est faite à 75% d'eau. Les os en contiennent 30%. Une déshydratation prolongée fragilise les disques. Boire chaque jour 1l. d'eau peu minéralisée est essentiel.

La colonne vertébrale au quotidien:

- Bien s'asseoir à un poste de travail, au volant ;
- porter correctement des charges (un objet lourd, porté dos courbé, jambes tendues, entraîne une pression de l'ordre de 750 kg sur le cinquième disque lombaire (un disque sain commence à se fissurer à une pression de 700 kg !). Veiller à plier les jambes, redresser le dos et tenir les objets lourds près du corps. Amortissez les poids et les chocs dans les jambes ! La pression sur le dernier disque lombaire passe, pour un adulte pesant 80 kg. de 100 kg. en position debout à 160 kg. en position assise. Savez-vous qu'après une heure de course à pied nous rétrécissons de plus d'un centimètre (normalement, nous les récupérons millimètre par millimètre au cours du sommeil)?

Techniques de base

- alternances tension/détente;
- dessin des gestes, attitudes et mouvements;
- images motrices (mémoires gestuelles, mimes in-

térieurs, imaginations motrices);

- évocation associative par une rêverie centrée sur le corps ;
- « relaxation articulaire ».

Principes mécaniques

- Ils concernent le jeu des forces et résistances, le travail de la colonne.
- statique souple, capable d'amortir les chocs (= bon appui sur les pieds, jambes le plus souvent fléchies, bassin basculé de façon à redresser le dos, prendre appui sur le diaphragme, tenir compte du poids de la tête - plus de 7 kg);
- utilisation des leviers osseux, recherche de l'équilibre (exercices de perception de l'ensemble os-sol et réversibilité des perspectives; pressions locales, bien délimitées; dialogue tonique avec le support (se mettre à la place du siège et parler au dos).

Principes posturaux

- priorité à l'étirement (global, local -vertèbre par vertèbre);
- ouvrir la ceinture scapulaire; redresser le secteur dorsal et l'appuyer sur un plan vertical (réel ou imaginaire).
- préparer les jambes, la nuque, la ceinture lombaire;
- associer : bassin-diaphragme-tête-colonne ;
- toujours bien se représenter l' « espace postural » ainsi que les axes de référence.



Geste et souffle

Les gestes prennent naissance dans le respire et sont portés par lui, d'où l'importance de la parfaite synchronisation geste-souffle.

Règles :

- éviter de bloquer le souffle dans l'effort; prendre appui sur le diaphragme; expirer dans l'élan;
- organiser le geste en fonction des cycles respiratoires;
- utiliser l'activation (en particulier, l'échauffement) de l'hyperpnée associée à l'apnée. Exemples : en position assise, suivre les ondes vertébrales du mouvement respiratoire; suspendre le respire aux points sensibles, y focaliser la chaleur; parcourir mentalement la conscience au rythme de la respiration. Le va-et-vient de la conscience « frictionne » le dos; le réglage du débit d'air et le développement du travail respiratoire étirent la colonne

- (vécus d'extension). Cette prise de conscience dynamique peut également s'effectuer en brèves rétentions inspiratoires;
- le souffle intervient aussi dans la transmission des forces, ondes, pulsations et rythmes. Bascules du bassin, micro-mouvements, vibrations ténues, chaleurs sensibles marquent ces effets de l'énergétique du souffle sur la colonne vertébrale;
 - respiration abdominale (référence au pôle sous-ombilical, source des gestes : cf. arts martiaux);
 - respiration complète sangle abdominale contrôlée;
 - à souligner aussi : les multiples gestes abdominaux (principalement diaphragmatiques) agissant sur la colonne vertébrale (kriya).

Quelques exercices

- élongations vertébrales (tractions sur le crâne, les pieds; respirations vertébrales); étirements;
- massages par percussion (sur le sol ou à l'aide des poings); étirements de la nuque (jambes étendues, genoux pliés); bascules du bassin (couché, jambes étendues); déhanchements (jambes fléchies, étendues, levées); flexions des jambes (d'abord une à la fois); roulades (limitées aux lombes, complètes : jambes pliées, étendues; jointes, écartées; mains jointes en namasté ou sur la nuque; charrue dynamique); bien distinguer les roulades dos arrondi et dos redressé !
- genoux joints : torsions, rotations couchées; torsions dynamiques (mains

- sous la nuque, appui sur les talons); respir et/ou apnée;
- en couché abdominal : développer la respiration vertébrale (ondes, apnées, etc.);
- pose de la « tonnelle »; en chat : mouvements virtuels du coccyx, ondulations dorsales, mouvements du bassin ou des épaules; y associer le travail des côtes via le diaphragme;
- toutes les formes de déroulement de la colonne (en pont);
- assis (en diamant) : étirer les muscles et ligaments antérieurs de la cuisse; soit en posant les avant-bras, soit en levant les genoux (mains sur les pieds);
- fente, debout;
- en quadrupédie : ondes vertébrales (rythmes et souffles variés);
- debout : étirement des jambes; bascules du bassin, étirements dorsaux divers : demi-lune, par exemple; bascules du bassin + touchers divers (hanches, vertèbres, épigastre) + flexions/ extensions du dos : déroulements rythmés. Cette famille d'exercices est essentielle : l'assouplissement vertébral s'y conjugue à sa

- vitalisation par le souffle, la chaleur, le rythme, la vibration, la transmission des pulsations abdominales ;
- perceptions diverses de l'espace (peau, son, vestibule, etc.). Conscience du cadre dans lequel les projets moteurs prennent forme et s'accomplissent ;
- massages, percussions, frictionnements; recherche de points sensibles : pressions, vrilles;
- effleurements, touchers à distance;
- liens avec le souffle et l'image mentale.

*Texte et photos
Willy Van Lysebeth*



L'escalier «ambigu» (en perspective à la fois montante et descendante) me semble illustrer l'axe gradué qu'est une colonne libre. Elle se parcourt à volonté dans les deux sens. L'on peut s'y reposer, s'y arrêter un instant. Elle ouvre, donne accès aux lieux de vie et d'exploration (ou de promenade, tout simplement). Elle peut se parcourir à diverses allures (et même en apnée). L'escalier peut également rappeler l'ascension d'une montagne «mystique» (le mont Meru). J'apprécie surtout le petit clin d'œil à l' Echelle de Jacob. N'est-ce pas une clé du mystère onirique de la colonne vertébrale?