

# Conseils pour prévenir et soulager les douleurs dorsales

## Bien se tenir droit

### LA POSITION ASSISE DROITE

#### Position initiale :

Asseyez-vous en toute détente sur une chaise ou un tabouret. Les pieds sont légèrement écartés vers l'extérieur et bien posés au sol à hauteur de l'axe des épaules, autrement dit l'avant-pied et le talon sont en contact avec le sol. Regardez devant vous et laissez tomber vos épaules. Vos mains reposent sur vos cuisses. Respirez calmement et régulièrement avec le ventre dans cette position. Essayez de percevoir la posture de votre corps dans cette position et les sensations qu'elle vous donne.

#### Exécution et position finale :

Imaginez qu'un fil tire votre sternum en biais vers le haut. Comme sur une marionnette, vous déplacez votre sternum en biais vers le haut suivant cet axe de traction imaginaire. Simultanément, vous contractez les muscles situés entre vos omoplates, abaissez ces dernières et tournez les articulations des épaules vers l'extérieur. Les bords intérieurs des omoplates se rapprochent.

En levant votre sternum, vous sentez un basculement du bassin vers l'avant.

Veillez à ne pas provoquer de cambrure et à contracter légèrement la musculature abdominale.

Vous regardez toujours devant vous et étirez votre nuque vers le plafond.

À nouveau, vous pouvez imaginer qu'un fil ou une tresse situé à l'arrière de la tête lève votre nuque.

Vous regardez toujours devant vous et votre menton reste sur un plan.

Dans cette position, la colonne vertébrale est étirée et adopte une lordose naturelle.

Dans cette position finale assise droite, continuez à respirer par le ventre.

Ce type de respiration empêche toute crispation dans cette position relativement tendue et fonctionne même avec une légère contraction des abdominaux.

Maintenez cette position finale pendant 10 secondes et sentez les effets de la posture droite et les différences par rapport à votre position habituelle.

Souvent, l'élévation du sternum conduit à une inclinaison vers l'arrière entraînant une pression sensible sur la colonne vertébrale.

Veillez donc à une inclinaison légèrement vers l'avant du tronc.

