

LA POSTURE

John Grinder et Richard Bandler, les fondateurs de la Programmation Neuro Linguistique (PNL) ont déterminé qu'un des outils qui permet de modifier nos mécanismes fondamentaux est celui de la Posture.

Ce dont nous avons tous moins conscience, c'est que nos façons de nous tenir, de respirer, notre attitude, déterminent notre état et donc nos pensées et notre comportement.

Richard Petty, professeur de Psychologie à l'Université de l'Ohio a écrit que si notre posture façonne ce que les autres pensent de nous, de la même façon elle affecte ce que nous pensons de nous-même.

Pour les fondateurs de la PNL, une des façons de se mettre dans un état qui permet de produire le résultat escompté consiste à faire « comme si » on y était parvenu. Bien sûr, à condition que notre **capacité d'adaptation** nous le permette.

Il faut donc se mettre physiologiquement dans l'état où l'on serait si on atteignait son but.

Si je vous pose la question de savoir comment vous êtes lorsque vous recevez une mauvaise nouvelle et que vous êtes déprimé, vous me direz certainement que vous avez tendance à regarder vers le sol, à baisser les épaules, à être voûtés. Toute votre attitude sera représentative de votre état émotionnel. Etes-vous à ce moment précis en pleine forme ou plutôt fatigués ?

Tout le monde a bien conscience que **notre émotionnel impacte notre posture** et que celle-ci est le reflet de notre mental.

Par contre, nous n'avons pas idée à quel point **notre posture, notre physiologie peut modifier notre émotionnel**. Ils sont les leviers de nos changements émotionnels.

Si donc vous voulez vous sentir mieux dans votre tête, modifiez donc votre posture, votre respiration, votre regard.

Si vous n'avez pas le moral et que vous continuez à vous lamenter sur votre état, votre posture restera la même et vous n'irez jamais mieux. Par contre, si vous êtes fatigués, si vous n'êtes pas bien, le moral en « berne » et que vous adoptez une posture « positive », de quelqu'un qui est en pleine forme, cela modifiera l'image dans votre mental et induira un état fort différent du premier.

Les processus chimiques et électriques (Electrocardiogramme, Electromyogramme et Electroencéphalogramme) de notre corps sont modifiés lorsque nous jouons sur notre visualisation et notre posture et de ce fait ils impactent notre santé et nos capacités.

Pour l'exemple, nous savons maintenant que quand un individu est déprimé, tout son système immunitaire s'affaiblit avec une baisse du nombre de globules blancs. Nous pouvons bien sûr rester dans ce type de schéma, **ou bien nous pouvons décider d'aller mieux**. Pour cela nous avons les clés entre nos mains, mais c'est à nous de décider. C'est notre libre choix.

Cette posture et cette physiologie sont donc, vous l'avez compris, vitales dans la gestion émotionnelle de notre être. Ce sont elles qui permettront de modifier quasi immédiatement nos états, les représentations internes de ce que nous pensons pouvoir ou ne pas pouvoir faire.

Il existe des postures ouvertes et des postures fermées.

D'après des études réalisées à Harvard en 2010 par A. Cuddy, les postures ouvertes et fermées impactent nos schémas électrochimiques de la façon suivante :

Les postures ouvertes :

Augmentent de 26% l'estime de soi et la confiance en soi
Augmentent de 20% les taux de testostérone
Diminuent de 15% les taux de **CORTISOL** (Stress)

Les postures fermées (bras croisés, jambes croisées, ...) :

Diminuent de 26% l'estime de soi et la confiance en soi
Diminuent de 10% les taux de testostérone
Augmentent de 25% les taux de **CORTISOL**.

CORTISOL

Hormone du Stress (de survie)

Sécrétion max entre 7h et 8h du matin puis décroît.

- ↑ risques de K (Pr Spiegel et Beaulieu)
- ↑ hypertension (risques cardio)
- ↑ Glucose sanguin
- ↑ ostéoporose
- ↑ obésité
- ↑ dépression
- ↑ dégradation cellulaire (accélère vieillissement)
- ↓ fonctions immunitaires

NOTRE POSTURE IMPACTE NOTRE SYSTÈME NEUROVÉGÉTATIF

Notre système neurovégétatif ou système nerveux autonome (indépendant de notre volonté) régule toute la vie autonome de notre organisme.

- Rythme cardiaque (tachycardie ou bradycardie)
- Péristaltisme intestinal (dilatation ou constriction)
- Frisson
- Dilatation ou constriction vasculaire (vascularisation)
- ...

Ce système se compose principalement du :

- Système orthosympathique
- Système parasympathique

L'ORTHOSYMPATHIQUE

Véritable accélérateur de notre organisme, c'est lui qui resserre, c'est le constricteur de nos vaisseaux sanguins et de nos muscles intestinaux.

Il est situé le long de notre région dorsale haute.

LE PARASYMPATHIQUE

C'est le frein de notre organisme, celui qui dilate entre-autres les vaisseaux et les fibres musculaires intestinales. Il est situé principalement au niveau crânien et sacré (os sacrum du pelvis).

Les deux systèmes doivent être équilibrés, mais nous sommes très fréquemment en « dystonie » (déséquilibre) neurovégétative. Notre posture impacte cette dystonie de par ses régions crania-cervicale, dorsale et sacrée.

NOTRE POSTURE EST DÉPENDANTE DE NOS CAPTEURS POSTURAUX.

Nous possédons des capteurs posturaux qui sont des parties de notre corps qui renseignent notre cerveau (cervelet) sur le positionnement de notre corps.

Les 3 capteurs principaux sont :

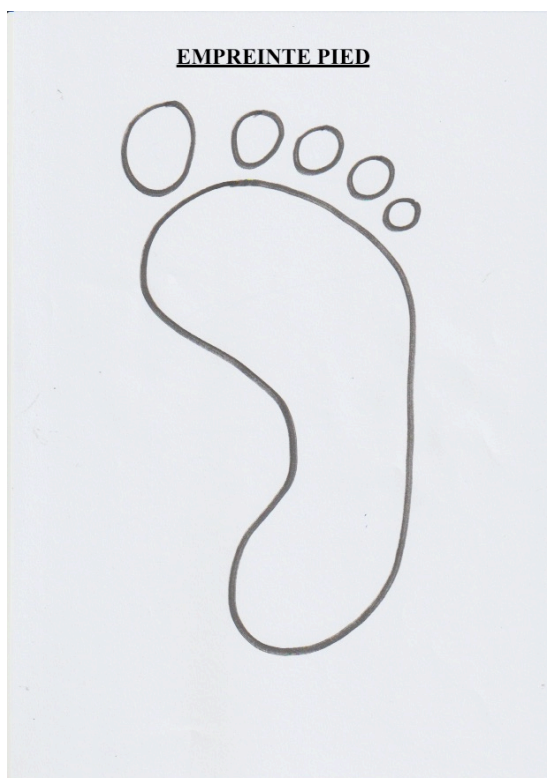
1/ Les pieds

Il existe autant de pieds qu'il y a d'individus. Nos pieds vont déterminer en partie la posture « ouverte » ou « fermée » que nous allons avoir.

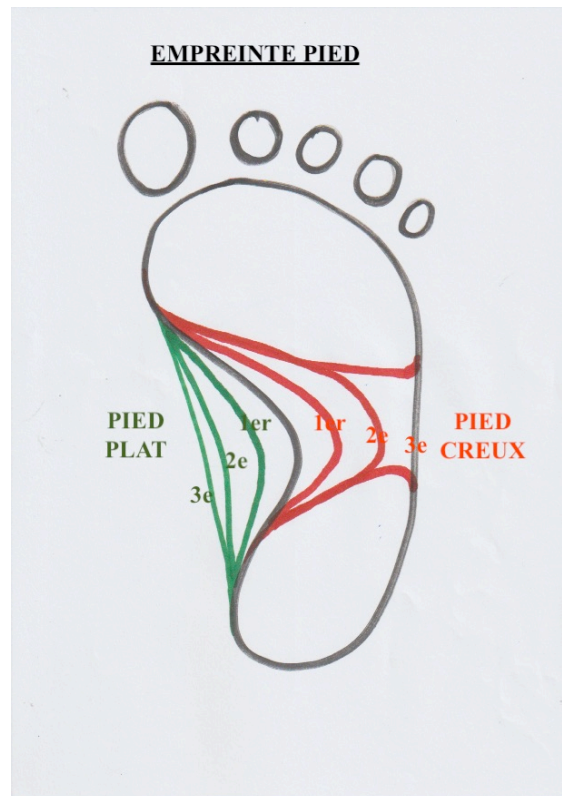
Il existe notamment des pieds creux et des pieds plats.

Le pied creux aura tendance à créer des postures dites ouvertes avec une antéversion du bassin et des épaules ouvertes vers l'arrière.

Le pied plat aura tendance à créer des postures dites fermées avec rétroversion du bassin et enroulement des épaules vers l'avant.

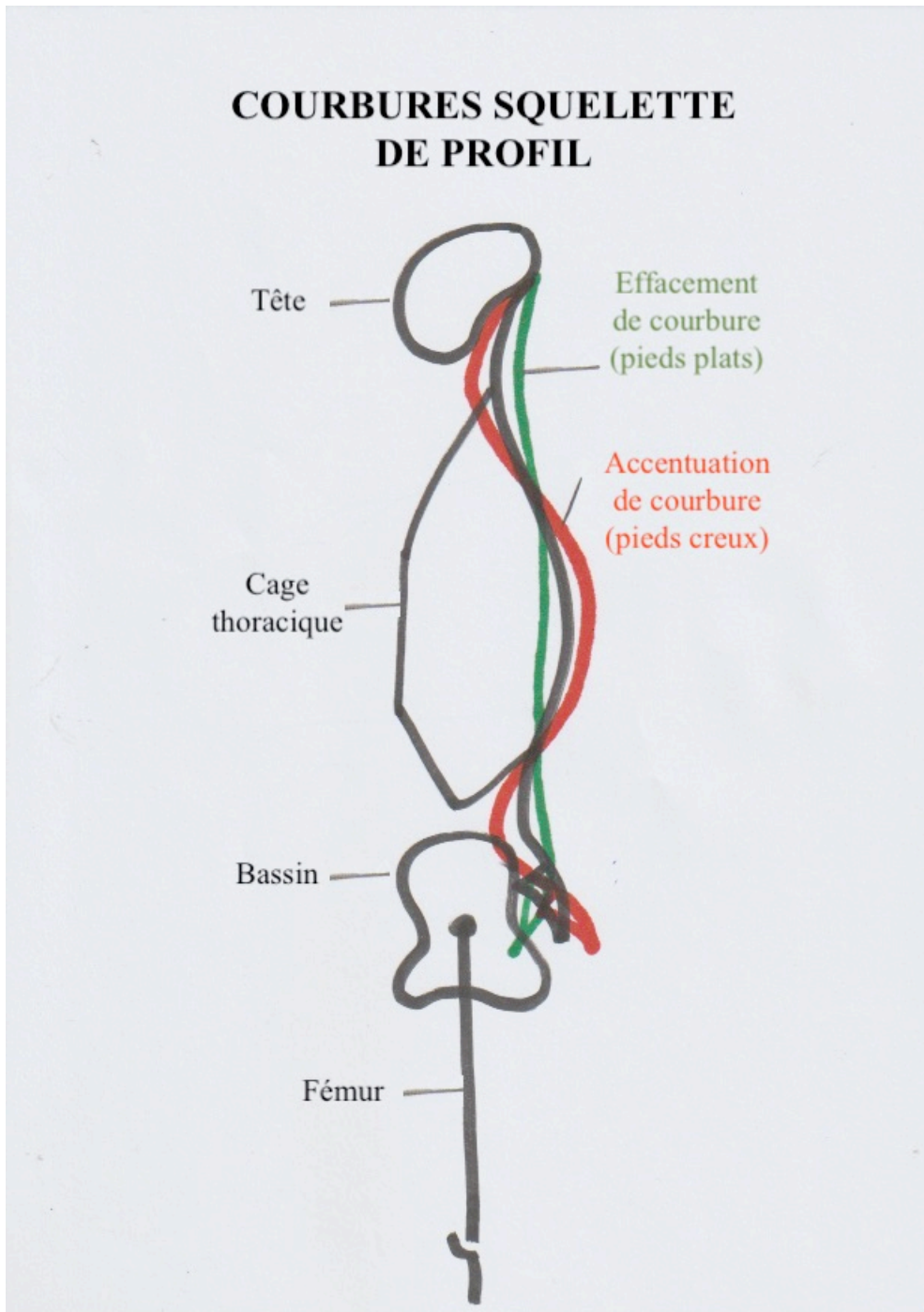


Empreinte pied type.



Empreinte pied plat 1^{er}, 2^e et 3^e degré (Vert)
Empreinte pied creux 1^{er}, 2^e et 3^e degré (Rouge)

IMPACT DES PIEDS SUR LA POSTURE

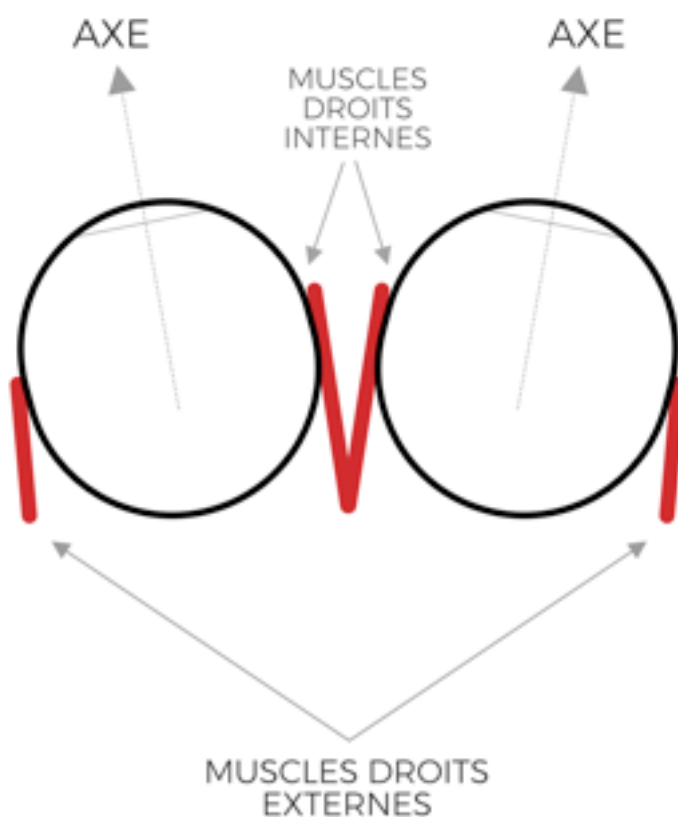


Impact des pieds plats (vert) et creux (rouge) sur la posture

2/ Les yeux

Nos yeux ont, anatomiquement parlant, un axe divergent de quelques degrés. C'est-à-dire que si nous laissons l'anatomie telle quelle, notre œil gauche regarderait à gauche et le droit regarderait à droite.

Heureusement, la nature et la physiologie sont bien faites et nous avons des muscles autour de ces yeux qui vont non seulement nous permettre de les bouger, mais qui vont aussi rééquilibrer cette divergence naturelle. Cela pourra se faire grâce à des muscles internes (droits internes) 1/3 plus puissants que les muscles externes (droits externes).



Nous avons fréquemment des défauts de convergences (voir le test ci-joint). Ces derniers modifieront la position de notre tête pour fixer un point (personne, écran, smartphone, tablette...) créant un enroulement sur nous-même et une fermeture de notre posture augmentant à notre insu nos taux de cortisol et donc tous les processus inflammatoires.

CONSEIL :

Test de convergence :

Installez-vous debout, les pieds légèrement écartés (largeur de vos épaules).

Ayez quelqu'un en face de vous qui pourra observer si vous convergez ou non.

Prenez un point de repère loin de vous que vous observez (un motif sur le mur d'en face, l'angle d'une porte...). Puis positionnez un stylo devant votre nez, la pointe à hauteur des yeux et fixez votre regard sur la pointe (à l'horizontale).

Demandez à la personne à vos côtés si vous avez louché

- 1- Avec les deux yeux,
- 2- Avec un seul,
- 3- Si un de vos yeux a décroché (revenu à la normale).

Si vous avez bien louché et maintenu pendant au moins deux secondes la convergence, c'est que tout fonctionne au mieux.

Si vous n'avez louché qu'avec un seul œil, c'est que vous avez une hypo convergence de l'autre œil.

Auquel cas, vous devez en tenir compte pour « adapter » votre environnement à votre œil (et non pas l'inverse), par exemple en décalant les écrans d'ordinateurs, les télévisions ou tout autre source de focus oculaire, du côté de votre œil hypo-convergent (pour le mettre au repos).

Si ce n'est pas fait, la tête se mettra en rotation pour adapter la vue et tout le système vertébral, membraneux s'adaptera en torsion.

3/ La mâchoire

En dentisterie, c'est-à-dire dans l'exercice thérapeutique de l'art dentaire, nous appelons cela **l'occlusion dentaire**. Il s'agit là de l'équilibre des contacts dento-dentaires entre les maxillaires supérieur et inférieur et donc de la bonne intégrité des appuis entre les dents du haut et celles du bas.

Nous passons normalement 10 % de notre temps de vie à serrer les dents. Si cet équilibre est perturbé cela impactera notre posture.

Or la plupart d'entre nous mastiquons toujours du même côté, générant des déséquilibres musculaires qui, comme pour les yeux, viendront créer un enroulement sur nous-même et une fermeture de notre posture augmentant à notre insu nos taux de cortisol.

CONSEIL :

Faites-vous une espèce « d'audit » interne et analysez de quel côté vous passez votre temps à mâcher.

Essayez de le faire de façon alternée afin de ne pas créer de schéma de torsion qui viendrait perturber votre performance et serait générateur de douleurs.

Pour en savoir plus, CLIQUER ICI

<https://www.youtube.com/watch?v=crWm0ovllTE>

ou

<http://alorschangeons.com/la-posture-la-voie-cachee-du-changement/>