

## La position assise dynamique



Saviez-vous que la plupart d'entre nous nous asseyons pour travailler, prendre nos repas, voyager, nous reposer pendant 10 à 14 heures par jour ? Or, être assis pendant de longues périodes n'est ni naturel ni facile pour notre squelette et nos muscles

S'asseoir constitue un vrai défi qui influence notre santé présente et future, notre confort, ainsi que la qualité de nos actions physiques et intellectuelles effectuées dans cette position.



Si on ignore comment s'asseoir d'une manière sécurisée, le risque de faire face à des douleurs au niveau du dos, de la nuque, des épaules (...) est fort probable. A la longue, être assis peut contribuer à des difficultés posturales, à la perte de mobilité, à une respiration restreinte, à une baisse de l'attention et même à l'altération de notre humeur ! Heureusement, nous pouvons facilement apprendre comment nous asseoir d'une manière organisée, plus flexible et surtout : dynamique !

## Déroulement de l'atelier :

- Nous commencerons par évoquer quelques éléments anatomiques pour mieux comprendre à quels niveaux se situent les enjeux de la position assise et sur quels éléments nous pouvons agir.
- Nous continuerons avec une séance de mouvement en relation les enjeux anatomiques décrits. Elle vous aidera à les sentir ainsi qu'à les améliorer. Elle sera issue du répertoire de la Méthode Feldenkrais® (voir ci-dessous).
- Les mouvements proposés seront doux, effectués en conscience et solliciteront votre attention qui sera portée sur vos sensations
- Nous prendrons une pause qui sera à la fois un moment d'intégration puis d'échange entre les participants
- Pour terminer, je vous proposerai une leçon courte qui comportera une série de mouvements que vous pourrez effectuer pendant les pauses dans votre quotidien
- Vous recevrez le matériel nécessaire pour pouvoir pratiquer chez vous

## Vous découvrirez :

- Vos propres habitudes liées à la position assise et explorerez d'autres possibilités
- Comment protéger les courbes de votre colonne qui sont essentielles pour votre santé posturale
- Comment utiliser vos ischions comme support à la verticalité du tronc
- Comment garder une bonne posture en position assise sans effort
- Quelles chaises aident ou entravent une assise confortable
- Comment entretenir votre flexibilité et votre liberté de mouvement en étant assis
- Des exercices courts et efficaces à utiliser pendant vos pauses

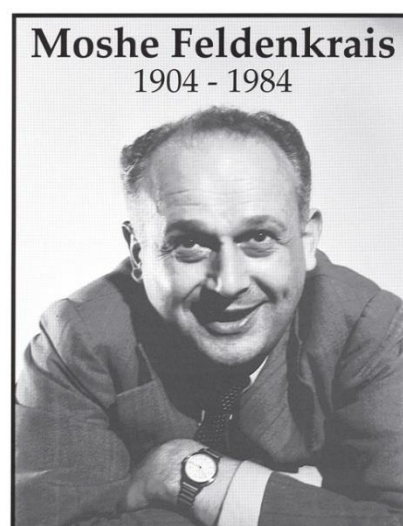


## Pour qui ? Pour quoi ?

Les mouvements proposés sont doux, accessibles pour chacun et s'effectuent dans le confort. Comme aucune condition physique particulière n'est requise, la séance sera accessible aux personnes de tous âges. Elle permettra d'explorer en douceur la coordination entre la colonne vertébrale, le bassin, la tête, les bras et les hanches. Outre une meilleure compréhension de la position assise, les personnes souffrant de maux de dos, de nuque, d'épaules, de hanches, de genoux (...) pourront ressentir des bienfaits. D'autre part, chaque séance Feldenkrais diminue ou supprime le stress et contribue à rétablir le lien et la coordination entre les différentes parties du corps dans l'action.

## Méthode Feldenkrais :

La Méthode Feldenkrais porte le nom de son concepteur : Moshe Feldenkrais, ingénieur, physicien et pionnier du judo en France (une des premières ceintures noires). À la suite d'une blessure sévère au genou, il perdit l'usage de la marche. Au lieu de se résigner à un pronostic médical pessimiste, il développa sa propre méthode de mouvement qui intègre la neurologie, la biomécanique, la psychologie et la pédagogie. Grâce à ses découvertes sur les relations entre notre manière de nous mouvoir, de nous sentir, de penser et d'apprendre, il retrouva sa capacité à marcher.



Photograph of Moshe Feldenkrais, circa 1957, photographer unknown. © International Feldenkrais Federation, Paris, France, 2008  
International Feldenkrais Federation, © 2004, www.feldenkrais-method.org

This poster produced to raise funds for the IFF Archive of the Feldenkrais Method®.

## Plasticité neuronale

*« Ce que je cherche, ce ne sont pas des corps souples, mais des cerveaux souples »*

Moshe Feldenkrais



La méthode Feldenkrais est reconnue comme thérapie complémentaire. Elle est basée sur une combinaison entre une attention que l'on souhaite détendue et des mouvements lents, effectués en douceur dans la zone de confort. La performance est écartée, le ressenti est en avant-plan. Ces caractéristiques permettent d'activer et d'accéder à notre plasticité du cerveau. Comme aucune

condition physique particulière n'est requise, elle s'adresse aussi bien aux personnes jeunes qu'âgées, pour la prévention ou la réhabilitation.