

SURVIVRE DANS UNE CULTURE DE CHAISES

par **Yvan Joly**, éducateur somatique, praticien de la **MÉTHODE FELDENKRAIS MD 1**

S'il est un objet qui caractérise notre mode de vie occidentale, c'est bien la chaise. La chaise est un support que nous utilisons pour mieux nous élever du sol et pour soutenir notre posture dans le champ de la gravité.. *L'homo occidentalis* fait de cette prothèse un usage massif, que ce soit pour manger, discuter, voyager, déféquer, travailler ou se relaxer. Dès le plus jeune âge, la chaise haute entre en action. La scolarisation est presque complètement dépendante de la posture assise. Certaines sociétés actuelles ne font pourtant pas un usage aussi généralisé de la chaise. Nous ne nous étendrons malheureusement (!) pas ici sur l'origine, la fonction et l'évolution de la chaise dans notre société **2**. Nous nous retiendrons également de discuter des avantages et inconvénients physiologiques, posturaux, émotifs et kinesthésiques*de la chaise. Mais comme les chaises semblent être là pour rester, voyons plutôt comment optimiser notre rapport à cet élément omniprésent dans notre vie quotidienne.

Pour survivre dans nos sociétés occidentales, il faut pouvoir bien s'entendre avec les chaises.

- ° Peut-on entretenir un rapport souple avec des chaises rigides?
- ° Quels sont les critères subjectifs de confort sur une chaise?
- ° Comment rester assis pour des durées variables sans accumuler de tensions?

Pour répondre à ces questions sur ce sujet "sédeste" (mot que j'invente du latin "*sedere*" qui veut dire être assis, comme dans "sédentaire") nous puiserons aux idées de **la méthode Feldenkrais **3**

PREMIERE ACTIVITÉ: Lecture des sensations en position assise

Vous êtes probablement assis pour lire ce qui suit:

- ° notez les points de contact que vous avez avec votre chaise ou fauteuil;
- ° sentez les appuis aux divers niveaux de votre squelette: aux pieds et aux jambes, au bassin, au tronc, aux bras, au cou et à la tête, selon le modèle de chaise et selon votre position; clarifiez bien dans vos sensations, la forme du contact, la grandeur de chaque appui;
- ° sentez les parties de vous qui sont mobiles dans la respiration; votre respiration se déploie-t-elle à l'abdomen, à la cage thoracique, en avant ou en arrière, en haut ou en bas du tronc;
- ° finalement, comment tenez-vous la tête; y a-t-il de l'effort, de la tension dans la région du cou et des épaules?

Pour améliorer le confort et l'efficacité de la posture assise, il faut être capable de percevoir d'abord ce que l'on ressent. Beaucoup de nos difficultés sont attribuables au fait que nous négligeons de reconnaître nos indices corporels précurseurs des signaux plus intenses. Aussi, cette petite prise de conscience en position assise peut-elle être faite quelques fois dans la journée, au besoin à chaque heure. Quand on sent mieux ce que l'on fait, on peut mieux faire ce que l'on veut. Voilà un premier pas dans le champ de l'éducation somatique.***

Evidemment, il ne s'agit pas que de se sentir, il faut aussi pouvoir agir. Agir sur soi, dans la position assise.

Quelle est la meilleure position assise? Les gens sont trop différents, les chaises sont trop différentes, les conditions personnelles et environnementales sont trop variables pour donner une réponse précise.

Considérez plutôt le critère suivant: ma posture assise est optimale si je peux bouger facilement à partir de là.

DEUXIEME ACTIVITÉ: Cette position assise permet-elle de bouger?

- Dans la position assise que vous prenez maintenant, tournez doucement la tête d'un côté puis de l'autre;
- bougez très doucement, lentement, et ne tirez pas sur vos muscles, et si il y a quoi que ce soit de douloureux dans le mouvement, ne le faites pas; au besoin, imaginez seulement que vous bougez;
- tournez la tête alternativement vers la gauche puis vers la droite et vérifiez si c'est plus facile pour vous de voir à côté ou même derrière vous en tournant de l'un ou de l'autre côté;
- reposez-vous un peu;
- maintenant, pouvez-vous avancer, une seule épaule vers l'avant; encore ici très aisément, sans effort (ceci est très important pour bouger avec conscience... sinon vous bougez mécaniquement et le bénéfice est très restreint);
- et avancez l'autre épaule à son tour, une épaule à la fois mais quelquefois; y a-t-il une différence de qualité entre le mouvement des deux épaules; laquelle vous semble plus mobile, plus souple;
- puis avancez doucement un genou (la cuisse, et un côté du bassin avanceront aussi); jusqu'où sentez-vous ce mouvement dans le tronc; que sentez-vous de l'autre côté du corps;
- et avancez maintenant l'autre genou et notez encore ici s'il y a une différence de qualité ou d'amplitude entre les deux côtés;
- puis refaites ici l'activité de "lecture de sensations en position assise" et comparez vos observations à la première fois.

Votre posture assise est adéquate si vous pouvez relaxer ou bouger au besoin. Vous ne vous tenez pas tout d'un bloc. Et la chaise ne vous fait pas vous figer. Vous ne contractez pas des muscles qui ne participent pas à la position. Mais encore faut-il pouvoir sentir ce travail inutile! Aussi, la prise de conscience doit-elle être faite dans le mouvement très lent, et avec une attention fine. Répétez chaque mouvement plusieurs fois, doucement et à votre rythme, de sorte qu'à chaque répétition, vous perceviez plus de détails. Portez votre attention également aux mouvements d'aller et retour.

TROISIEME ACTIVITÉ: Mouvements du bassin et de la tête, en avant, et en arrière

- Asseyez-vous sur l'avant de votre chaise, sans vous appuyer sur le dossier, en sentant bien l'appui des os des fesses (les ischions) et en dégageant bien les cuisses; les mains peuvent reposer sur les genoux ou sur les cuisses;
- plusieurs fois, doucement encore et sans tirer ou forcer, avancez la tête; comme si vous vouliez voir plus en avant; pas en bas ni en haut, mais vers l'horizon; notez la forme que prend la nuque (au besoin, en y mettant une main);
- puis après une petite pause, reculez la tête vers l'arrière, directement vers l'arrière; évidemment c'est un petit mouvement, et faites-le d'ailleurs aussi petit que possible, vous ressentirez plus de subtilité de sensation;
- maintenant, roulez sur votre bassin, vers l'arrière et vers l'avant; certains diraient basculez le bassin; c'est comme si vous alliez vous asseoir vers l'arrière vers les reins; puis vous revenez vous asseoir sur les os des fesses et vers l'avant; plusieurs fois, lentement et sans forcer;
- maintenant combinez les mouvements du bassin et de la tête: avancez la tête et roulez le bassin vers l'avant; reculez la tête et roulez le bassin vers l'arrière; puis inversez les mouvements: la tête vers l'arrière et le bassin vers l'avant; répétez plusieurs fois ces mouvements de la tête et du bassin en directions inversées;
- notez, en faisant une pause, vos sensations dans la position assise sur l'avant de la chaise;

- ° puis reprenez votre première position assise;
- ° refaites la lecture des sensations et comparez vos observations à celles du début;
- ° puis continuez votre lecture de cette revue, ou toute autre activité que vous étiez en train de faire en position assise.

Voilà une petite série de mouvements et d'observations que vous pouvez apprendre et utiliser dans votre vie quotidienne et selon votre besoin. Rappelez-vous: les chaises sont encore là pour un bon moment et il est beaucoup plus facile de solliciter et d'entretenir par la conscience, la souplesse d'adaptation des humains plutôt que d'assouplir les chaises. Ce qui n'empêcherait pas de considérer aussi de changer de chaise, de concevoir d'autres formes de chaise, ou de marcher un peu, de s'asseoir par terre, voir de lire debout! C'est ce que nous considérerons peut-être pour une prochaine chronique!

P.S. N'hésitez pas à nous écrire pour partager votre expérience avec les chaises et pour commenter nos activités suggérées.

RÉFÉRENCES

- 1) **FELDENKRAIS md** est une marque déposée, propriété de la "Feldenkrais Guild"
- 2) Caplan, R. "How Chairs Behave", Psychology Today, Feb. 1983
- 3) Feldenkrais, Moshe, La conscience du corps. Paris: Robert Laffont, 1971.

LEXIQUE

- * Kinesthésiques: qui concernent la sensation de mouvements des parties du corps.
- ** La méthode Feldenkrais fut développée entre 1940 et 1980 par Moshe Feldenkrais. Physicien, homme de judo et cybernéticien, Moshe Feldenkrais élaborera une pédagogie de la conscience du corps en mouvement. Cette méthode d'éducation somatique se pratique en cours de groupe sous la direction verbale du professeur ou en leçon individuelle sous la direction verbale et manuelle du praticien. L'Association québécoise des professeures et professeurs de la méthode Feldenkrais (514-982-6141) regroupe les personnes certifiées ayant complété leur formation professionnelle **Feldenkrais md**.
- *** L'éducation somatique: nouveau domaine de connaissance et de pratique qui s'intéresse à l'expérience vécue du corps et de la personne. Nos sensations, nos émotions, nos pensées étant toutes des manifestations "incorporées" de notre vie, l'éducation somatique a une portée globale, par le corps, sur toute la personne.