

Bien Heureuse
Cambrure

Michel Sanchez

Bien Heureuse Cambrure

Que de douleurs parce
que l'on perd la cambrure

LES ÉDITIONS DU NET
126, rue du Landy 93400 St Ouen

© Les Éditions du Net, 2023
ISBN : 978-2-312-14126-8

Merci à mes enfants Coline et Gaétan

Petit Scarabée, Sur mon chemin de vie, ta rencontre a été une explosion intérieure de joie... une bénédiction. Pour le soleil que tu m'amènes, ta présence, tes conseils, merci infiniment. Pour notre complicité, nos fous rires, nos abrazos, je « nous » remercie.
Très affectueusement

Introduction

Mon intérêt pour la cambrure est un long cheminement.

Il est venu progressivement à travers ma pratique et l'enseignement les arts martiaux mais aussi dans les différents et nombreux stages et formations sur le thème du corps que j'ai pu suivre depuis hou, la, la, !!! très longtemps. Bien sûr, tous les livres qui m'ont servi de livres de chevet jusqu'à tard la nuit dont je parle dans le premier manuscrit ont été des mines d'inspirations.

Au fur et à mesure des soins que j'ai pu faire, j'ai été interpellé par l'état des différentes cambrures et surtout les différents liens avec la respiration, les viscères, les jambes, les pieds, le dos, etc. Personnes âgées ou pas, sportifs jeunes ou moins jeunes, coureurs, cyclistes, danseuses, tennismans, etc. beaucoup de personnes souffrent à cause de leurs lombaires. L'intérêt de conserver sa cambrure est

ÉNORME

pour le bien-être et la santé.

J'ai donc réuni dans ce manuscrit différentes informations que j'ai ramené de mes formations, des discussions que j'ai pu avoir avec des personnes dont le travail du corps est leur métier, des lectures comme je l'ai dit mais aussi de mon expérience qui vient des différents Ateliers Souplesses que j'anime depuis 30 ans.

Les soins en fasciathérapie que j'amène aux personnes souffrantes qui viennent me voir et qui me racontent leurs vies sportives ou non m'ont aidé à sentir avec les mains ce que le corps de chacun met en place comme système de fonctionnement en rapport de notre vie, de notre environnement, de notre travail, et de

NOS STRESS...

Mes propres douleurs et la manière de vouloir les appréhender ont créé également ce « cheminement ».

J'avoue que mes douleurs m'ont beaucoup fait progresser, aïe aïe aïe.

Il existe également des tas d'incohérences sur le sujet de la cambrure, des phrases dont on ne sait pas d'où elles viennent qui circulent depuis très longtemps dont la plus connue est

« *tu es trop cambré* »

que tout le monde a entendu.

Rappel

Après l'immense joie d'avoir édité mon premier petit manuscrit, oui, il est petit...

L'APPUI STRETCH DYNAMIQUE en mai 2019, voici celui-ci dont le thème de la CAMBRURE est venu m'interpeller dans de nombreuses formations et pratiques corporelles.

Pour ceux qui ne me connaissent pas, voici les principales formations, si je les nomme à nouveau c'est pour rendre hommage à tous ces formateurs, je devrais dire à ces grands pédagogues. ET, comme tous les grands, ils ont l'art de rendre les choses **SIMPLES** et compréhensibles. Ils transmettent des perceptions en les faisant ressentir dans le corps, du **corps à corps**... et quand tu l'as senti... et bien comment dire : **tu l'as.....**

J'ai été formé aux Arts Martiaux par Maître Hiroo Mochizuki fondateur de la méthode globale d'art martiaux le Yoseikan Budo.

– au Stretching Global Actif, dérivé de la méthode de kinésithérapie la Méthode MÉZIÈRES avec M. Norbert Grau. – à l'approche de la Médecine énergétique chinoise avec M. Gérard Duval qui a débouché pour moi sur la perception de certaines sensations dans le Chi Gong et Taï Chi, y compris dans la nature avec le Chi Gong des arbres ;

– à l'anatomie avec Blandine Calais Germain créatrice de la méthode d'intégration « Anatomie pour le Mouvement » que je recommande bien sûr par ses stages et ses livres.

J'ai également eu de la chance de pouvoir suivre de nombreux week-ends sur la Gym Posturale avec Jean-Pierre Moreau, l'école

du dos avec Michelle Dorso, les premières approches de la méthode Pilate, du Stretching, de la fasciathérapie avec Martine Denardie, d'ostéo ainsi que l'approche sur les viscères avec Mr Palardy et Mr Gille Marin à ses débuts sur le Chi Nei Tsang, le décodage biologique des maladies...

Toutes ces méthodes et formations qui arrivaient dans les années 80/90 étaient surtout « ouvertes à tous ».

À oui, mince alors !!! Finalement, ça en fait. La littérature accompagnait toutes ces nouveautés l'Eutonie de Carla Alexander la méthode Feldenkrais la Neuro-posture

Ce thème de la **CAMBRURE** est aujourd'hui au cœur de mon travail corporel.

Maintenir cette cambrure « **physiologique** » est primordiale pour se sentir droit ou plutôt vertical, pour se sentir exister et trouver sa place sur cette terre.

Elle permet de lutter contre l'apesanteur, cette force d'attraction terrestre qui nous écrase, nous ratatine et nous rapetisse.

Cette « **Bien Heureuse Cambrure** » permet de lutter également contre la fatigue et la tristesse.

Maintenir la Cambrure permet de guider naturellement une force de vie qui vient des appuis, des pieds sur le sol, qui monte par les jambes, le bassin, les vertèbres, les unes sur les autres jusqu'à la tête posée sur première vertèbre cervicale (l'atlas) Je vous propose d'aborder plusieurs sujets qui pourraient paraître éloignés mais..... vous verrez. Chacune et chacun pourra faire ses propres liens suivant les sujets abordés.

Allez, c'est parti, accrochez-vous...

ET SI ON PARLAIT ANATOMIE

Nous sommes naturellement cambrés, cette cambrure est physiologique, c'est-à-dire : c'est comme ça... Après ce cours magistral sur l'anatomie, oui... un peu court peut-être comme présentation.



Bien sûr j'y reviendrai... ce que je vous propose (comme la cambrure est physiologique, c'est-à-dire naturelle, c'est ainsi...), c'est de faire le point sur différentes notions autour de la cambrure ainsi que les forces qui peuvent modifier cette cambrure.

Antéversion du bassin

L'antéversion du bassin consiste à *accentuer* volontairement la cambrure que ce soit en position debout ou couché sur le dos ou sur le ventre. Il n'y a, à ma connaissance aucune pratique sportive où l'on favorise cette accentuation sauf la gymnastique et ses variantes, et certains types de danses.

On trouve dans certaines pratiques corporelles comme le yoga la recherche d'accentuation de la cambrure pour des raisons que je partage complètement et que je favorise énormément dans mes ateliers souplesses.



Je développerai plus loin tous les bénéfices qu'il y a d'accentuer la cambrure et qui en réalité ne fait que

lutter contre une multitude de forces qui nous ratatinent,
qui nous courbent et qui nous font partir vers l'avant et vers le sol, avec des vertèbres lombaires qui se tassent, un canal rachidien