

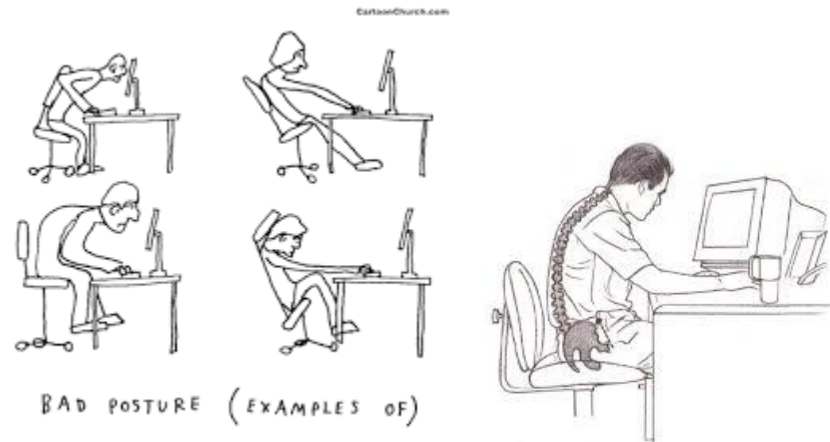
### En savoir plus...

Notre alimentation et notre mode de vie ont complètement changé : en occident, contrairement au reste du monde qui n'utilise presque pas de sièges, on vit assis :

Faites le compte sur une journée du nombre de situations où nous sommes assis:

Repas (2h) + transports (2h) + travail (8h) + télévision (2h) = **14h assis !**

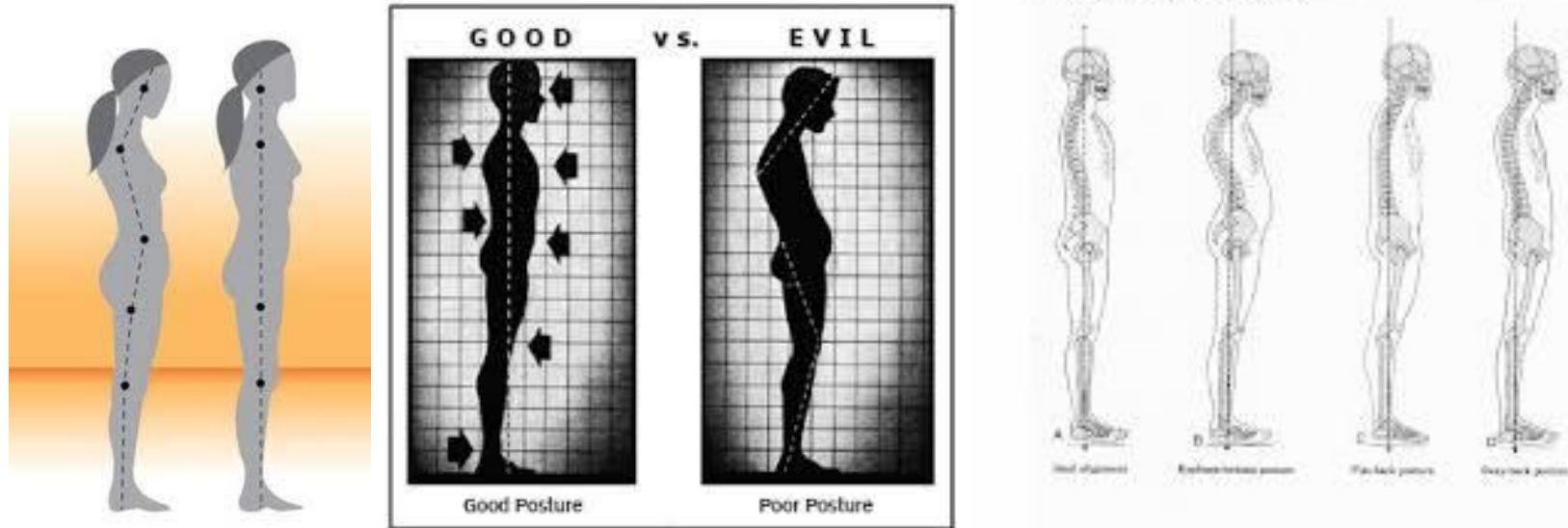
et aussi souvent debout au téléphone... une calamité pour la posture !



La position debout, sans fatigue est possible quand l'équilibre fragile entre nos chaînes musculaires antérieure et postérieure existe. Il s'agit de muscles profonds, de la « statique » dont le contrôle et le ressenti nous échappe.

Mais coincé dans un siège fixe, une posture équilibrée est intenable sur la durée. Nous nous affaissions inévitablement ! A la longue, il s'ensuit une dégradation des muscles de la statique, et de leur capacité à assurer la bipédie : ils raccourcissent et se raidissent.

Et c'est ainsi que la posture debout équilibrée n'est plus possible : nous fatiguons ! Sans parler de porter une charge !



A ce moment nous sommes devenus fragiles et nos disques sont menacés.

Pour rétablir une meilleure posture et un équilibre sans effort, la seule solution est de redonner de la longueur et de la souplesse aux chaînes musculaires...et la bonne posture réapparaîtra d'elle-même.

**Le corps est fait pour l'équilibre...rendons-le lui !**