**Ne plus avoir mal au dos c’est malin**

**Penny Ingham – Colin Shelbourn**

Leduc.s Editions

9782848995793

192 pages

6 euros

*03 décembre 2012*

Ce petit guide, dense et très pratique offre au lecteur des techniques, issues de la méthode Alexander, pour revoir sa posture, adopter de nouvelles habitudes, écouter son corps, prendre soin de soi, respirer correctement et progressivement se détacher de toutes les douleurs musculaires qui gâchent le quotidien, libérer les tensions, et, en définitive, appréhender la vie autrement.

Ainsi, si vous avez mal au dos, vous sentez fatigué, souffrez de douleurs articulaires, d’un manque d’énergie, si vos douleurs se répètent, se chronicisent, vous rendent irritable, ce guide vous est sans doute destiné mais ne pensez pas tout résoudre à sa simple lecture. Il donne des pistes, propose des exercices simples, invite à une remise en question permanente de soi-même et par moments, vous paraîtra peut être tout simplement inaccessible, trop contraignant. Soyez patient, prenez ce qui vous paraît facile, dans un premier temps, et peu à peu, sans se fixer d’objectifs démesurés, le changement se mettra doucement en marche et vous permettra alors d’adopter de nouvelles postures, d’effectuer de nouveaux gestes avec plus de souplesse et moins de souffrance. Mais c’est certain, on ne change pas son mode de vie à la lecture d’un simple livre. Prenez-le comme une étape vers une amélioration de votre qualité de vie. Essayez, faîtes des choix, sans contraintes, en douceur et sans doute alors, avec le temps, vous pourrez accéder à un mieux être.

Dans ce guide, différentes postures seront analysées (la position assise au travail, la position debout, la façon de marcher, la façon de porter des charges, la manière de respirer, de répondre au téléphone…) et à chaque fois, des exercices assez simples seront proposés pour améliorer la posture, diminuer les tensions. Tous illustrés, ils s’effectuent, dans l’ensemble, avec aisance mais nécessitent néanmoins une certaine discipline, de la régularité, et sous-entendent d’effectuer un travail profond sur soi-même, d’être capable d’adopter une pensée positive et former ainsi un nouvel état d’esprit pour reprendre enfin le contrôle de son corps. Bref, un vrai programme pour changer s’offre à vous !

Ce guide nécessite que vous vous posiez, que vous vous observiez dans vos gestes quotidiens, que vous preniez le temps de les analyser, que vous ressentiez votre corps, pour en prendre le contrôle et travailler à le rééduquer. Un travail sur vous-même, peut être difficile à réaliser juste par la lecture d’un simple livre. C’est pourquoi, les auteurs vous invitent, au final, à prendre contact avec l’Association française des professeurs de la technique Alexander. C’est certain, même avec la plus grande disposition d’esprit et une motivation acharnée, le défi de changement reste ardu et le processus collaboratif semble s’imposer naturellement.

Cécile Pellerin