

« Assis-toi droit », disaient nos mères

À peu près tout le monde s'est fait dire par sa mère, son père, ou un professeur de faire attention à notre posture. Comme c'est souvent le cas, vaut mieux écouter maman. En effet, les effets d'une mauvaise posture sont beaucoup plus sérieux que de simplement ennuyer nos parents.

Notre corps utilise encore des stratégies primitives développées il y a des milliers d'années dans le monde d'aujourd'hui. Notre posture est un des reflets de ces stratégies.

La posture de défense et la physiologie de défense qui lui est associée servaient à l'origine à nous permettre de survivre au danger. Activées par le stress, ces stratégies changent notre physiologie (le fonctionnement de notre corps, de nos organes et de nos pensées) et créent des postures de protection dans notre corps.

Dans le passé, alors qu'on devait se sauver d'un gros tigre avec des dents de morse pour survivre, ces stratégies étaient essentielles. Elles nous permettaient de mettre toutes nos chances de notre côté pour combattre ou fuir à une vitesse qui aurait impressionné Bruny Surin.

Aujourd'hui, les rencontres avec un tigre sont plus rares. Pourtant, la même réponse de protection survient au moindre stress, ce qui affecte notre santé et notre qualité de vie. Nous avons maintenant des conditions comme le burnout, la fatigue chronique, l'anxiété et la dépression qui sont tous des états de physiologie de défense chroniques.

Voici quelques exemples de postures de défense qu'on voit beaucoup dans notre société moderne. Vous allez probablement être en mesure d'associer plusieurs personnes que vous connaissez à chaque exemple. Si ces personnes pourraient profiter d'un coup de main pour se sortir de leur mode de protection, invitez-le à un de nos ateliers bi-mensuels, c'est peut-être le plus beau cadeau qu'ils recevront cette année.

Évaché avec la tête antérieure



Le corps lorsque soumis à cette posture 8 à 12 heures par jour change de structure et devient pris comme ça. La tête est antérieure au centre de gravité, le corps est évaché. Chaque pouce d'antériorité augmente la charge des muscles du cou de 15 à 30 kg. Ces personnes ne voient pas le monde aussi positivement que les autres. En fait, lorsque sévère, cette posture est celle d'une victime et augmente même nos chances d'être victime d'actes criminels. Les gens qui sont pris avec cette posture de défense ont souvent mal au cou et aux épaules, ont une respiration très superficielle qui cause des problèmes respiratoires et des infections, ont souvent un manque d'énergie et sont prompts à être déprimés facilement.

Tendu « au coton »



Pour certains, ceci est un état continu. Cet individu fonctionne toujours en mode de combat. Sa pression sanguine est plus élevée, du gras et du sucre est relâché dans son sang pour lui donner de l'énergie et ses muscles sont chargés de tension afin d'être prêt à se défendre. Le problème, c'est qu'il n'y a pas de réel danger physique, et que cet état qui devrait durer quelques minutes dure des années. Imaginez seulement les implications sur la santé.

« En train d'exploser »



Certaines personnes sont prises dans une posture de défense qui limite les expériences de la vie qui leur sont possibles. Pensez-vous qu'une personne prise dans une telle posture de défense est capable d'apprécier les petites choses de la vie ? Est-ce qu'il est facile pour cette personne de changer de mode et de devenir une personne pleine d'amour lorsqu'il revient à la maison après sa journée ? Aimerez-vous être marié avec cet individu ?

« Même *beep* affaire, différente journée »



Cette posture donne une personne résignée, avec un niveau d'énergie faible, et peu d'émotions disponibles. Le corps devient flasque, les organes sont fatigués, la digestion est lente et difficile. La motivation n'est pas au rendez-vous, les changements sont presque impossibles.

L'effet de la posture de défense et de la physiologie de stress est comme un virus qui frappe notre ordinateur moderne et le transforme en un vieil ordinateur des années 1980. Impossible avec un tel ordinateur d'utiliser la moindre application d'aujourd'hui. Le système est débordé et manque de ressources.

Les soins Network permettent au cerveau de reconnaître la physiologie de stress et les postures de défense afin de faire la mise à niveau de notre ordinateur interne. Quand on passe d'un ordinateur 386 des années 1980 à un pentium moderne, on a accès à toute la beauté et à toute la diversité de la vie. Nos perceptions sont plus grandes. On réagit plus efficacement au stress, avant qu'il nous agresse. On répond mieux aux gens et aux événements ce qui améliore notre santé et notre qualité de vie. On n'est plus en train de se protéger, mais en train de grandir.