

## Assis

Par Stéphanie Delacroix [@stefie\\_tokoe](#)

Debout !

Oui oui vous, debout.

Allez hop on se lève.

J'ai tout mon temps moi, je ne continuerai pas tant que vous êtes assis(e).

Fumer, rouler sans ceinture de sécurité, manger du plastique, boire trop d'alcool ET RESTER ASSIS : même combat.

Allez debout ! Lisez cet article en marchant autour du canapé, de la table, de la machine à café...ca vous fera le plus grand bien.

De nombreux précurseurs en termes de bien-être au travail aménagent d'ailleurs des postes de travail debout, remplacent les chaises par des ballons de gym (swiss exercise balls) sur lesquels il est impossible de s'affaler sans s'étaler et qui interdisent l'immobilité.

Car le problème n'est pas tant d'être assis que d'être sédentaire, « sedere »... la limite acceptée par les scientifiques est autour de cinq heures par jour. Et oui ... nous sommes des bipèdes...et non pas des bernacles accrochées à un rocher (pas que nous soyons meilleurs ni ne méritions davantage de vivre que des bernacles hein, on est bien clair la dessus... ne soyons pas spéciste.)

Dans la journée, quand nos pieds ne nous portent pas, notre sang circule mal, notre production d'hormones est ralentie, nos poumons boudent et bien d'autres choses encore. Il est donc fortement conseillé de se lever et de marcher 10 minutes toutes les heures. Mettez une alarme si besoin est, organisez votre espace de travail de façon à avoir besoin de vous lever toutes les heures, ne vous asseyez pas dans les transports en commun. Et, je vous vols venir avec vos fins escarpins ou mocassins, non 1 heure et 40 minutes (100 minutes) de sport dans la journée ne compensent pas 10 heures assis(e) d'affilée.

Même s'il est vrai qu'il y a être assis et être assis.

Ne vous asseyez pas, je n'ai pas terminé... On peut dire aussi ne vous asseyez pas, mais ça sonne trop mal.

En Chine, et en Indonésie (mais grosso modo partout en Asie) on constate assez vite que les gens peuvent s'asseoir sur leurs talons, ce qui il faut l'avouer est assez pratique puisque force est de constater que nos talons on les emporte partout avec nous.

C'est la position « accroupie ». Les pieds à plat (pas dans le plat) légèrement écartés, fesses (croupe) sur les talons, genoux pointant vers l'extérieur. Pas super classe, mais pratique et preuve d'une belle souplesse des articulations et d'une bonne ouverture du bassin. A ne pas confondre avec la position dans laquelle est assis le fameux scribe accroupi (mais si vous voyez, la statue égyptienne en calcaire peint, au Louvre, qui date d'il y a 2.500 ans et qui est dans tous les manuels scolaires pour illustrer la maîtrise de l'écrit par les Egyptiens). Parce que le scribe accroupi, lui, il n'est pas accroupi, il est assis en tailleur, le scribe... pas le tailleur...mais qui sait peut être qu'il était aussi tailleur ailleurs, le scribe



d'Egypte, d'ailleurs.

Bref être accroupi renforce aussi les muscles des cuisses, favorise la circulation sanguine (même si elle commence par la couper) et permet de s'étirer les lombaires... pas si mal donc de se lever de sa chaise et de s'accroupir quelques minutes. D'ailleurs au yoga elle s'appelle Malasana - la position de la guirlande : c'est pour dire si c'est festif.

Mais revenons-en à notre scribe-accroupi-assis-en-tailleur : le dos bien droit, la tête haute et les tibias croisés en leur milieu, et genoux à la même hauteur que les os des hanches.

Ca a l'air trivial comme ça, mais si vous n'y arrivez pas c'est que vous avez besoin de vous muscler, d'étirer ou de débloquer quelque chose.

Au yoga elle s'appelle Sukhasana - la position du bonheur: c'est pour dire si elle est importante.

On remarquera que contrairement à la position de l'enfant (Balasana, jambes pliées sous le corps, bras en arrière le long des jambes et front à terre, ce qui aurait tendance à m'inquiéter, voire à me faire paniquer), cette position assise vient tout naturellement aux enfants quand ils se concentrent pour lire, écouter une histoire ou regarder quelque chose...

A Bali il y a un jour dans l'an où il n'est pas bienséant (ah ah) de s'asseoir sur une chaise en métal. Le jour où l'on remercie les objets en métal pour les services qu'ils nous rendent : Tumpek Landep (le prochain c'est le 9 juillet). Mais pour les fois où il faut s'asseoir sur une chaise, voici comment le faire correctement : on oublie le dossier, on appuie fermement la plante des pieds au sol et on doit sentir que le poids du corps est sur les os des fesses, également repartit sur les deux os, et surtout pas dans le bas du dos.

Pour les Japonais être correctement assis (正 correctement assis) c'est être en Seiza.

C'est le coup de pied (le dessus des pieds) qui repose sur le sol. Les genoux se tou-

chent presque et sont dirigés vers l'avant. Le dos est droit et les mains sont posées sur le haut des cuisses. C'est formel, traditionnel, respectueux et ... douloureux les deux premières années (à moins de pratiquer depuis l'enfance). Pour plus d'informations vous pouvez consulter l'association japonaise du Seiza...et oui, le Japon c'est magique : il y a une association consacrée entièrement à la promotion d'une position assise.

Cette position a les mêmes vertus que la position accroupie, et même plus. D'ailleurs au yoga elle s'appelle Vajrasana - la position du diamant : c'est pour dire si c'est du solide.

Allez, c'est fini, vous pouvez vous asseoir 50 minutes, et essayer toutes les positions mentionnées ci-dessus, sans oublier que pour ne pas scier la branche sur laquelle nous sommes assis il faut se lever et prendre soin de son corps.