

## ***Si nous avons une queue...***

*Chère lectrice, cher lecteur,*

*Selon Esther Gokhale, une Américaine née en Inde et spécialiste de la posture, nous pouvons trouver la manière idéale de nous tenir debout en imaginant que nous avons une queue.*

*Si nous nous tenons mal, c'est-à-dire les épaules voûtées en avant, le bassin basculé vers l'arrière, il est facile d'imaginer que notre queue se mettrait sous nos fesses. C'est la mauvaise posture.*

*« Dans notre espèce, le positionnement naturel de la queue, c'est derrière, le bassin antéversé.*

*Si vous faites cela, vos vertèbres s'alignent correctement les unes au-dessus des autres, les muscles se relaxent et quand vous respirez, votre dos entier bouge, stimulant la circulation. C'est comme un petit massage qui se produit toute la journée et ça vous soigne », explique-t-elle dans une conférence à l'université de Stanford, disponible en anglais sur Internet et citée dans un très intéressant dossier paru chez notre confrère Néosanté (novembre 2016).*

*Depuis que j'ai lu cela, cela m'aide beaucoup pour trouver la bonne posture et épargner mon dos. Assis ou debout, je me souviens qu'en aucun cas il ne faut s'asseoir sur cette « queue » imaginaire, ni l'avoir entre les jambes. Sa position naturelle est de partir derrière soi ! Vous trouvez ainsi spontanément la position favorable à votre dos !*

### ***Le coccyx est ce qui nous reste de notre queue***

*Le coccyx est le dernier os de notre colonne vertébrale, vers le bas, sous l'os pelvien. Il résulterait de la soudure de plusieurs vertèbres atrophiées et correspondrait à la queue de nos ancêtres : comme aux animaux que nous connaissons, elle leur aurait servi de balancier, de chasse-mouches et de protection naturelle des organes sexuels. Avec l'évolution, l'homme se serait mis à marcher sur deux jambes et cette protubérance aurait fini par régresser jusqu'à presque disparaître.*

*C'est cet os qui se casse quand nous tombons brutalement sur les fesses, au ski par exemple. Pendant des semaines, on ne peut plus s'asseoir, c'est très douloureux.*

## *Marcher avec dignité*

*Remarquez qu'une posture droite ne vous permettra pas seulement d'éviter le mal de dos. Selon le Dr David O'Hare, toujours cité par Néosanté, une posture droite induit un sentiment de dignité.*

*« Vous envoyez un message de dignité à votre cerveau. Lui va le traduire en dignité de pensées, de sentiments, etc. La posture influence en effet le fonctionnement du système nerveux autonome. »*

*Il existe d'ailleurs des postures de vainqueur universellement adoptées. C'est cette posture qu'adopte celui qui atteint le sommet d'une montagne, qui vient de marquer un but, ou le manager qui affiche des résultats en croissance : les mains sur les hanches, ou croisées derrière la nuque, ou encore les bras levés au ciel.*

*Ce sont des positions qui « étendent » le corps, le font paraître plus gros, à la manière des animaux qui gonflent leurs plumes ou leur jabot pour impressionner les adversaires (et les femelles).*

*Des chercheurs de Harvard ont demandé à des volontaires de mimer ces postures, et de leur mesurer leurs taux de testostérone (les hormones de la virilité) et de cortisol (hormone du stress). Résultat : après deux minutes de posture de domination, le niveau de testostérone des volontaires avait augmenté de 20 % et leur niveau de cortisol avait baissé de 25 % ! Ils se sentaient plus forts, et plus détendus, donc plus sûrs d'eux-mêmes !*

*La position voûtée, au contraire, serait facteur de stress, l'attitude d'une personne qui souffre sans pouvoir se défendre et qui est donc obligée de faire... le gros dos.*

*Quand je me promène en centre-ville, je m'émerveille souvent des efforts que chacun fait pour afficher son style, son appartenance. Coiffure, accessoires, voiture : chaque chose peut être exploitée pour envoyer des messages autour de soi, se faire remarquer, afficher sa réussite, son originalité.*

*Même l'allure du chien - quand il y en a un - sa race et la façon dont son poil est taillé, en disent long sur le propriétaire.*

*Mais imaginez si les êtres humains avaient une queue ! Si nous avions une queue qui dépassait dans notre dos, faisait une belle courbure, puis remontait vers le haut, en panache, ce serait un objet de fascination, d'envie, de rivalité, de jalousie, comme aucun autre.*

- Les parents devraient apprendre à leurs enfants à bien la tenir.*
- Les adolescents s'inquiéteraient qu'elle soit trop courte, trop longue, trop fine, trop grosse, ou encore trop ou pas assez velue ; ils s'en serviraient pour se cacher derrière...*
- Il y aurait des médecins spécialisés, des chirurgiens esthétiques experts pour modifier leur apparence, et certaines personnes dépenseraient des fortunes pour cela.*

- *Nous aurions inventé toutes sortes de manières de porter la queue, selon les modes, les époques, avec des tailles différentes et, bien sûr, des accessoires. Les riches y mettraient certainement des anneaux en or, avec des pierres précieuses.*
- *Dans les livres d'histoire, nous apprendrions, avec stupéfaction, les coutumes de nos ancêtres concernant leur queue. Louis XIV, avec sa perruque poudrée, aurait certainement inventé aussi une manière excentrique d'habiller sa queue, et de la faire paraître plus longue et plus majestueuse.*
- *Les militaires porteraient la queue raide et bien rasée.*
- *Les hippies, les professeurs, prendraient un malin plaisir à laisser leur queue en bataille, traîner par terre.*
- *Les artistes lui donneraient des formes bizarres, des couleurs recherchées.*
- *Dans les salles de sport, les body-builders seraient occupés à soulever des poids toujours plus lourds avec leur queue.*
- *Dans les rues, les magasins, au travail, chacun épierait, convoiterait, jalouserait l'apparence de cet appendice qui, assurément, enflammerait les imaginations. Sans doute la vie en société serait-elle encore plus amusante !!*

*À votre santé !*

*Jean-Marc Dupuis*

*PS : Concernant le mal de dos, j'ai pensé que ces lettres pourraient aussi vous intéresser :*

- [Mal de dos : ne souffrez pas inutilement](#)
- [Soignez votre lumbago sans médicaments](#)
- [Voici comment soulager sa sciatique naturellement](#)

### ***Recette naturelle pour lumbago***

*Faites griller à sec 5 gr. de graines d'aneth, puis faites les moulinier une fois qu'elles dégagent une bonne odeur. Mélangez-les dans un verre de vin de riz (ou de vin rouge) chaud et buvez rapidement.*