Visiter un musée peut faire mal au cou

« Depuis mon voyage à Florence, je ne peux plus lever la tête, même en marchant ! »

Ma réponse

Florence a bon dos depuis la célèbre découverte du syndrome de Stendhal[1] ! Pris par le tourbillon émotionnel et la passion artistique éprouvée devant toutes les œuvres exposées dans ce joyau de la Renaissance italienne, vous avez simplement oublié de vous y prendre correctement pour lever le nez ! Je vous rassure, la même chose vous serait arrivée à New York, ou le 14 juillet à Paris au pied de la tour Eiffel. Vous avez cependant raison, la ville de Florence oblige à tant d'observations, de découvertes de somptueux palais et d'œuvres gigantesques que l'on visite cette ville la plupart du temps en levant la tête. Toujours au pas de charge, et sur plusieurs jours ! Sans compter qu'il vous a fallu prendre des centaines de photos…

Sauf que… sauf que l'humain ne sait pas lever le nez pour regarder vers le haut. Vous n'avez pas appris à contempler toutes ces richesses en protégeant votre corps. Ni avec le bon recul. De la sorte, dans cette posture, le mouvement de votre nuque et celui de votre tête deviennent vite traumatiques pour vos vertèbres cervicales basses comme pour vos vertèbres lombaires. Bonjour Michel-Ange ! Merci les Médicis ! Et qui va payer les séances d'ostéopathie ?

La solution

Il est très simple d'éviter à présent ce mouvement traumatique pour votre colonne vertébrale. Voici comment procéder. Lorsque vous devez lever la tête, vous devez *d'abord* déplacer un pied en arrière. Une fois que votre pied, le droit par exemple, est placé en arrière de votre corps, ce dernier s'est également tourné vers la droite. C'est bien. Cette torsion droite va maintenant vous permettre de mettre tout le poids du corps sur votre pied arrière, le droit, qui reçoit à présent toute la charge de votre corps. C'est très bien. Vous voilà en mesure de lever la tête, mais celle-ci étant levée, elle est tournée légèrement vers la droite. C'est bien. Dans cette position, c'est votre œil gauche qui regarde en premier vers le haut. Il est le plus proche de l'objet que vous observez. C'est bien. Vous pouvez ainsi rester très longtemps dans cette position cervicale, car vos vertèbres sont dans une position physiologique totalement indolore. Faites à présent le même mouvement vers la gauche. Et recommencez plusieurs fois. Nous retrouvons ce bon mouvement vertébral en jouant au tennis, pour servir et lancer la balle ou renvoyer une balle à la volée.

Si vous pratiquez ce mouvement à chaque fois que vous aurez à lever la tête, même pour ouvrir une porte de placard située en hauteur, fini les douleurs cervicales ! On devrait enseigner cela à tous les guides et conférenciers touristiques. Plus besoin d'une minerve après les visites.

