

Aux HANCHES

De par sa structure anatomique : tête fémorale en boule, la hanche possède, dans une certaine mesure, des capacités de répartition des forces qui lui sont transmises. Toutefois ces capacités sont facilement débordées dans des danses développant beaucoup d'énergie.

A la COLONNE VERTEBRALE

Nous nous retrouvons en présence de surfaces horizontales planes qui ne peuvent transmettre les forces que verticalement.

Mais aussi les forces réparties par la forme anatomique de la hanche se regroupent pour être intégralement transmises à la colonne.

L'effet se fait sentir essentiellement sur la colonne lombaire, mais aussi sur la colonne dorsale et cervicale.

Sur les MUSCLES

La transmission des contraintes le long du squelette entraîne une contraction réflexe des muscles entourant le squelette, dans un effort d'atténuer les effets néfastes sur les surfaces articulaires, aboutissant à des tensions musculaires avec courbatures généralisées, essentiellement dans les muscles de chaque côté de la colonne vertébrale, mais aussi dans les muscles de la cuisse qui tentent de limiter l'action sur les genoux.

D'où douleurs musculaires avec tension dans la nuque, les trapèzes (entre la nuque et les épaules) mais aussi des bras et de toute la colonne vertébrale (dorsale et lombaire).

Sur le PSYCHISME

Cette « tension musculaire de veille » de l'organisme est perçue par le subconscient et engendre un 'stress' très péjoratif pour l'évolution harmonieuse et pour la performance avec une fatigabilité excessive et des contre performances.

EN CONCLUSION

Il paraît évident qu'un des facteurs primordiaux aussi bien pour le confort du danseur que pour la préservation de son état articulaire et squelettique est constitué par l'existence d'un parquet dont les caractères de souplesse et d'absorption sont essentiels.

Gilbert ABOUSSOUJAN
Médecin Fédéral (FFD)

