

## Les bienfaits de la position accroupie et des mouvements d'accroupissement ("squats")

Appendicite, colopathies, ou descente d'organes post-partum, et même cancer du colon : toutes ces pathologies sont apparues en même temps que la démocratisation des toilettes assises !

Dans les populations qui défèquent à l'ancienne, en position accroupie, et ce quel que soit leur régime alimentaire, ces désagréments sont pratiquement inconnus. Réapprendre à s'accroupir, et pas seulement pour aller à la selle, est une mesure de santé essentielle.



Si vous ne parvenez pas à entrer dans la posture ou à la tenir, trois solutions sont possibles :

- Vous appuyer contre un mur,
- mettre un léger support sous les talons et diminuer sa hauteur progressivement,
- vous tenir à un meuble par les mains.

### Avantages des accroupissements et de la position accroupie:

- Ouvrir les articulations du bassin, des hanches, des genoux, des chevilles en amenant une amélioration des problèmes articulaires.
- Assouplir le dos et les membres inférieurs et apporter une solidité des appuis dans la position debout.
- Ouvrir et débloquer la colonne vertébrale, l'étirer, la stimuler, la réchauffer.
- Etirer et assouplir les muscles et tendons rétractés de la hanche et du bas du dos en amenant un soulagement des douleurs dans ces régions
- Libérer dans le sol les tensions dues au stress qui se logent entre nuque et bas du dos, calmer, apaiser.
- Normaliser la pression sanguine (hypertension) et fluidifier la circulation du sang et du qi dans tout le corps
- Stimuler la zone abdominale, les surrénales, le pancréas, l'énergie vitale, sexuelle, en massant et redonnant vie à tous les organes.
- Garder des jambes fortes et fonctionnelles jusqu'en fin de vie.

**La position accroupie prolongée associée à la respiration abdominale diaphragmatique et à la présence corporelle dans le bas du corps permet, en plus des avantages énoncés plus haut:**

- Un relâchement profond de tout le corps/esprit grâce à un enracinement très concret
- Un massage interne profond des organes, muscles, tissus, os grâce à la respiration
- L'élimination dans le sol des toxines et des tensions/blocages
- L'absorption naturelle des énergies nourricières et curatives de la terre
- Le renforcement des moelles et du système immunitaire de l'organisme

*Philippe Jullien*