



## Alexander Vantournhout

DESCRIPTION	MESURE TOTALE	DESCRIPTION	MESURE TOTALE
longueur du centre dos	48	arc des épaules	51
longueur du centre devant	41	manches chemises (du centre dos)	86
longueur complète du corsage dos per le cou	52	longueur épaule	46
longueur complète du corsage devant per le cou	42	longueur externe à coudes pliés à poignet	51 57
longueur du corsage dos per l'épaule	42	longueur interne au sous-bras	50
longueur du corsage devant per l'épaule	46	emmanchure	49
hauteur du niveau de poitrine	\	bicip avant-bras poignet	47 47,5 48
écart de poitrine	\	longueur du centre devant taille à sol	T 118,5 PH 107
tour de poitrine	91	longueur du côté taille à sol	T 114 PH 106
diaphragme	77	hauteur du centre dos taille à sol	T 113 PH 106
tour petites hanches	80	longueur taille à sous-genoux	
tour grandes hanches	96	longueur taille au mollet	
carrure devant	38	longueur interne à l'entre-jambes	83
hauteur	11	hauteur de fourche	
carrure dos	41	longueur de fesse	T 78,5 PH 61
hauteur	17	longueur de jambe	
cou	38	longueur de cuisse	
encolure base	44	longueur de genou	
montant dos	29	longueur de mollet	
latérale	29	longueur de cheville	

## Axel Guérin

DESCRIPTION	MESURE TOTALE	DESCRIPTION	MESURE TOTALE
longueur du centre dos	42,5	arc des épaules	52
longueur du centre devant	36	manches chemises (du centre dos)	89
longueur complète du corsage dos per le cou	45	longueur épaule	46
longueur complète du corsage devant per le cou	41,5	longueur externe à coudes pliés à poignet	52,5 57
longueur du corsage dos per l'épaule	43	longueur interne au sous-bras	57
longueur du corsage devant per l'épaule	40	emmanchure	49,5/49,5
hauteur du niveau de poitrine	\	bicip avant-bras poignet	48,5 48,5
écart de poitrine	\	longueur du centre devant taille à sol	T 118 PH 105
tour de poitrine	92	longueur du côté taille à sol	T 118 PH 109
diaphragme	78	hauteur du centre dos taille à sol	T 118 PH 108
tour petites hanches	88	longueur taille à sous-genoux	
tour grandes hanches	96	longueur taille au mollet	
carrure devant	36	longueur interne à l'entre-jambes	88,5
hauteur	8	hauteur de fourche	
carrure dos	41	longueur de fesse	T 76 PH 65
hauteur	17	longueur de jambe	
cou	36,5	longueur de cuisse	
encolure base	44	longueur de genou	
montant dos	24	longueur de mollet	
latérale	24	longueur de cheville	

grandeur totale	1,87
poids	
tour de tête indien	58,5
tour de tête perruque	
soutien-gorge	
gants	
soulier	42,5
longueur fesses	
longueur veston	
base cou/our-fesses	
longueur manteau	
base cou/our-genoux	
longueur culotte	
base cou/sol	

grandeur totale	1,87
poids	
tour de tête indien	
tour de tête perruque	
soutien-gorge	
gants	
soulier	44/45
longueur fesses	
longueur veston	
base cou/our-fesses	
longueur manteau	
base cou/our-genoux	
longueur culotte	
base cou/sol	

Beelden voorstelling © Bart Grietens  
Beelden Kabinet © Olympe Tits  
Vorm: studioduo.be

WWW.NOTSTANDING.BE

# KABINET



Alexander /  
Vantournhout /  
not  
standing

Had jij een hekel aan dat verplichte medische onderzoek dat je moest ondergaan van kleuterklas tot middelbare school? Zo'n namiddag waarbij ze na allerlei metingen en formules bepaalden of je al dan niet de 'normale' groeicurve volgde? Waarom moesten we tijdens de lessen lichamelijke opvoeding in het lager onderwijs van groot naar klein gaan staan? Waarom moet een vrouwelijk model minimum 1m75 zijn terwijl de gemiddelde vrouw veel kleiner is? Waarom wordt alle mode dan op die lengte gestandaardiseerd? Waarom moet je schoenen eigenlijk per paar kopen en niet per stuk? Waarom kan je vriend(in) die veel kleiner is dan jou toch veel sneller wandelen? Waarom herken je die vriend(in) reeds als die van ver komt aangewandeld? Waarom voelen we ons als puber zo vaak niet thuis in ons eigen lichaam? En waarom dragen piraten een ooglapje? Hebben ze dan allemaal een oog verloren?

## ANATOMISCHE ASYMMETRIE

Langs buiten lijkt de mens bilateraal symmetrisch. We zouden een centrale as kunnen trekken dwars doorheen ons lichaam waarbij de linker- en rechterhelft een spiegeling van elkaar horen te zijn. Echter, hoewel het menselijk lichaam er misschien in eerste instantie symmetrisch uitziet, is het in feite inherent asymmetrisch. Zo zijn onze organen heel ongelijk verdeeld. Wanneer je een Bourgondische avond achter de kiezen hebt waarbij bier of wijn rijkelijk vloeide, dan ben je zelfs extra asymmetrisch. Je lever zit namelijk aan de rechterkant van je buikholte en draait dan overuren. Ook je longen zijn niet symmetrisch, nochtans heb je er één aan elke lichaamszijde. Je linkerlong moet namelijk plaatsmaken voor je hart en is bijgevolg kleiner. In zeldzame gevallen zit je hart trouwens aan de rechterkant (dextrocardia) of zitten al je organen zelfs omgekeerd (situs inversus). Hoewel vele diersoorten, inclusief de mens, symmetrie doorgaans aantrekkelijk vinden, zijn er tig voorbeelden die het tegenovergestelde bewijzen. Zo is er de wenkkrab met een bijzonder grote gekleurde schaar die soms tot de helft van het lichaamsgewicht kan wegen. Die grote schaar gebruikt de krab tijdens het vechten, maar dient ook voor... uiterlijk vertoon. De mannetjeskrabben zwaaien ermee en wenken zo een paringspartner. Asymmetrie is lang niet zo uitzonderlijk in het rijk der dieren. Bij platvissen verschuiven de ogen na enkele weken bijvoorbeeld naar één zijde van het lichaam. Wie heeft er niet die ene voet die een beetje groter is dan die andere? Bracht jij ook eens een bezoekje bij de kinesist voor een afstaand schouderblad? Symmetrie, een schoonheidsideaal? Niets van. De zogeheten schoonheidsvlek van Marilyn Monroe stond toch maar aan één kant van haar gezicht?

Waarom leren we eigenlijk maar met één hand schrijven? En waarom moet

dat rechts zijn? Wist je dat niet alleen jouw spieren, maar ook jouw botten zich aanpassen aan dat schrijfgedrag? Zo ontwikkelen tennisers door het veelvuldige gebruik van één arm een lichtjers langere arm. Als we lopen is dat trouwens ook altijd asymmetrisch. Niet alleen sport, maar ook het spelen van muziek kan anatomische asymmetrie versterken. Zo zou je langere vingerkootjes ontwikkelen aan je linkerhand door het bespelen van een snaarinstrument vanaf jonge leeftijd. Weet je trouwens waarom de legendarische piraten een ooglapje dragen? Er is helemaal niets mis met hun oog, maar ze dragen het uit praktische overwegingen. Het lapje zorgt ervoor dat wanneer hun ene oog zo gewend is geraakt aan het felle licht van de zon die weerkaatst op het zeewater, het andere oog zich dan veel sneller kan aanpassen wanneer piraten de donkere kajuiten betreden.

## Dit meetkabinet voorziet enkele unieke meettoestellen om onze eigen proporties en anatomische asymmetrie vast te leggen. Probeer ze uit en word zo bewust van je troeven. Speel ermee en speel ze uit, ze maken je uniek!

### DE TENSEGRITEITSTOEL

Tensegriteit is een architecturaal principe dat misschien wel zijn bekendste pendant vindt in de Needle Tower van beeldhouwer Kenneth Snelson. Deze 'zwevende' toren, die is opgebouwd uit staalkabels en aluminium staven, blijft overeind dankzij

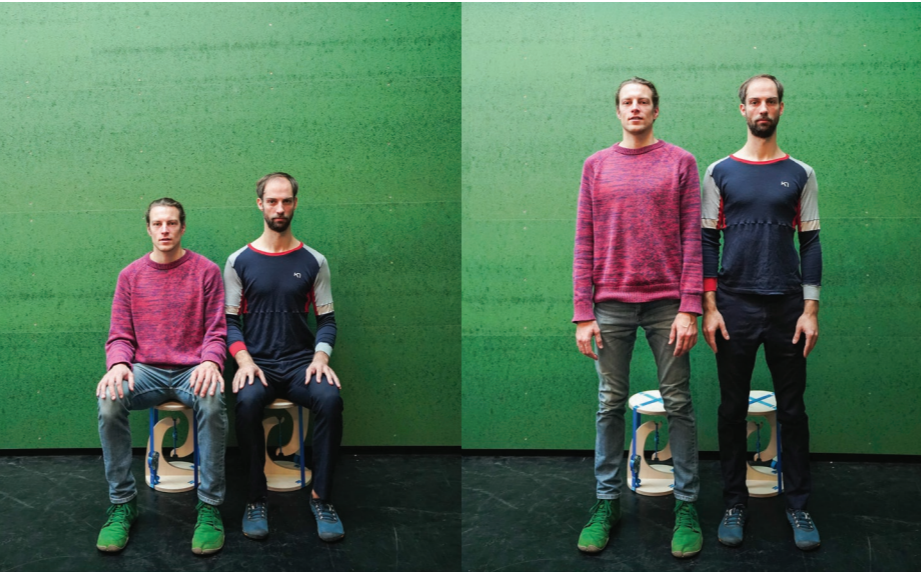
een perfecte balans tussen duwende en trekkende krachten. Het menselijke lichaam is op eenzelfde manier opgebouwd. Het bestaat uit structuren – ligamenten, spieren, pezen, kraakbeen ... – die in elkaar overvloeien en vaak niet langer te onderscheiden zijn. Hoewel we dus vaak over ons lichaam nadenken als een Ikea-meubel waarvan de aparte onderdelen aan elkaar vastgemaakt zijn, is het correcter om te stellen dat onze botten zweven en bij elkaar worden gehouden door bindweefsel. Zo ook is deze stoel een metafoor van onze lichaamsbouw, onze anatomische architectuur als het ware. De spanriemen versoepelen van zodra je plaatsneemt op deze tensegriteitstoel.

We kunnen dat aan de hand van het schoudergewricht illustreren. Een zwevend schouderblad rust in een bad van tensie op de ruggengraat en op het sleutelbeen. De vier spieren die vertrekken van het schouderblad vormen samen het rotatorenmanchet (of in het Engels rotator cuff). Ze zetten alle vier zodanig spanning dat het schouderblad geolied heen en weer kan bewegen bij armbewegingen. Ze zijn van nature elastisch, maar als we te eenzijdig gaan bewegen dan veranderen ze van 'elastiek' naar 'touw', waardoor ze bij te veel spanning of druk kunnen breken.

### ZITHOOGTE

Mensen met een lang bovenlichaam zullen een veel langere zithoogte hebben dan mensen met lange benen, hoewel ze staand misschien niet zozeer in lengte verschillen. Deze zithoogte wordt tijdens medische onderzoeken zelden gemeten, maar is toch niet onbelangrijk. De lengte van je romp kan zo zijn voordelen hebben bij het sporten. Heb je een korte romp, dan ligt tennis je wellicht beter dan tafeltennis. Heb je een lang bovenlichaam, dan ligt je zwaartepunt lager en heb je meer balans. Dat kan goed van pas komen bij judo bijvoorbeeld. Je lichaamsverhoudingen wor-

den niet alleen beïnvloed door je genen en lichaamsbeweging, maar ook het klimaat en je voedingspatroon kunnen daar een impact op hebben. In gebieden waar veel rijst groeit en gegeten wordt, heeft de bevolking doorgaans een langere zithoogte. Rijst, maar ook rauwe groenten bijvoorbeeld, zijn namelijk moeilijk te verteren, waardoor je maag langer wordt en je darmen meer plek zullen innemen. Bijgevolg wordt je bovenlichaam een tikkeltje langer. Duikers, die werken aan hun longinhoud, ontwikkelen doorgaans ook een langer bovenlichaam. De lichaamsverhoudingen van een kind



zijn trouwens helemaal niet vergelijkbaar met die van een volwassene. Het verbaast dus niet dat pubers vaak complexen hebben over hun lichaam, want ze krijgen ook effectief een ander lichaam waarin ze zich niet meteen thuis voelen.

### STAHOOGTE: HET RUPS-EFFECT

Yogamatten of matrassen, ze worden vaak vervaardigd op basis van je lengte. Die lengte wordt gemeten aan de hand van je

stahoogte. Maar wist je dat je staand doorgaans iets kleiner bent dan liggend? Zo zijn sommige mensen 's morgens wel twee centimeter langer dan 's avonds. Dat komt omdat er vocht zit in de tussenwervelschijven in de wervelkolom in je rug. Overdag beweeg je veel en komt er druk op die wervels te zitten. Die druk perst het vocht eruit. Hierdoor wordt de wervelkolom in elkaar gedrukt en wordt het hoogteverschil tussen die tussenwervelschijven kleiner. 's Nachts ontspant je lichaam al slapend, waardoor die ruimte tussen de wervelschijven weer vrijkomt en je weer wat langer wordt.

## VLEUGELSPANWIJDTE

De Vitruviusman van Leonardo Da Vinci uit de 15de-eeuwse Renaissance is ons niet onbekend. De man op deze tekening zou de ideale lichaamsverhoudingen hebben waarbij de spanwijdte van zijn armen gelijk is aan de lengte van zijn lichaam. Maar zijn dat wel de ideale proporties van de mens? Ideale lichaamsverhoudingen, dat is toch relatief eigenlijk. Schoonheidsidealen veranderen toch in tijd en ruimte? Zo schoren tijdens de Europese Renaissance adellijke dames hun voorhoofd om het groter te laten lijken. In verschillende culturen worden lange nekken als bijzonder mooi ervaren. In Thailand zijn er bijvoorbeeld de Longneck vrouwen van de Padaung bergstam die hun nek elk jaar met een koperen ring verlengen. In het oude China werden damesvoeten ingebonden om ze een stuk kleiner te maken. Lotusvoeten werden heel aantrekkelijk gevonden, vooral omdat ze ook de manier van wandelen beïnvloedden. Dat schoonheidsideaal vindt zijn wortels aan het keizerlijk hof in de eerste eeuw na Christus in de oud-Chinese danswereld. Het is ook in de danswereld, namelijk in het Westerse ballet, dat aan het einde van de 19de eeuw de romantische ballerina's spitzten begonnen dragen. Deze huidkleurige balletschoenen met verharde tip zorgden er namelijk voor dat de slanke benen van de ballerina nog langer oogden door op de tippen (sur les pointes) te dansen. Tutu's hadden overigens hetzelfde benenverlengend effect; als de schijnwerpers van bovenaf de danseressen verlichtten, dan leken hun benen een stuk langer dan in werkelijkheid. Daartegenover waren het veeleer lange armen die in de moderne, voornamelijk expressionistische, dans bejubeld werden. In het werk van de Duitse Pina Bausch, maar ook Marc Vanrunxt of Anne Teresa de Keersmaeker in Vlaanderen zien we niet zelden dansers met beduidend lange armen.

In het basketbal werd vroeger gekeken naar de lichaamslengte van de spelers, maar tegenwoordig houden ze meer rekening met de zogenaamde 'aapindex'. Dat is een

technische term voor de verhouding tussen de spanwijdte van je armen (vleugelspanwijdte) ten opzichte van je lichaamslengte. Een positieve aapfactor (met een quotiënt hoger dan 1) betekent dat je vleugelspanwijdte langer is dan je stahoogte. Voor verschillende sporten kan een positieve aapfactor in je voordeel spelen. In het basketbal is het namelijk belangrijk voor de verdediging alsook bij het reiken om veel amplitude te kunnen inzetten en daarvoor heb je lange armen nodig. Ook bij het zwemmen, roeien, discusswerpen of muurlimmen kan een hoge aapfactor troef zijn. Zo heeft de topzwemmer Michael Phelps een buitenproportioneel grote borstkas waarbij de afstand tussen zijn ribben en heupen 10 centimeter langer dan gemiddeld is en de spanwijdte van zijn armen wel zo'n 8 centimeter langer is dan zijn lichaamslengte. Door veel te oefenen, kan je deze factor enigszins positief beïnvloeden. In de muziek is dan weer handspan belangrijk. Bij pianospelen zijn lange vingers altijd een goede eigenschap, maar het is nog bepalender hoever je je vingers kan uitstrekken.

## PODOSCOPEN

Wie steunzolen draagt, bracht vast al eens een bezoekje aan de podoloog of de orthopedisch chirurg. Met behulp van een voetspiegel, een podoscoop, bekijkt de dokter het totale drukvlak van je voetzolen. Om je lichaamshouding te verbeteren, worden er tijdens deze test meestal kurken elementen op bepaalde punten onder je voetzool aangebracht die onmiddellijke invloed uitoefenen op je spieren. Zo worden steunzolen op maat gemaakt, waarbij linker- en rechtervoet niet zelden verschillen van elkaar. Zo'n test ondergaan is best een unieke ervaring, want hoe vaak zie je eigenlijk de onderkant van je eigen voeten? Sommige podoscopen hebben meetstreepjes, waardoor het snel duidelijk wordt dat je voeten misschien niet zo symmetrisch zijn als je veronderstelde.

## GANG- EN LOOPANALYSE

Bij een gang- en loopanalyse, ook wel een biomechanisch looponderzoek genoemd, wordt je bewegingspatroon ontleed. De drukbelasting onder elk voetsegment wordt bestudeerd in stilstand, tijdens het stappen en terwijl je rent. Op een brede loopplaat met sensoren wordt ook je dynamische voetafrol gemeten in verschillende loopfases. Deze informatie wordt niet enkel gebruikt om je te helpen bij het kiezen van de juiste loopschoenen, beetje bij beetje ontwikkelt zich ook de technologie om deze kennis toe te passen voor surveillance-doeleinden. Hoe meer informatie er over de verschillende wandelgangen van de mens verzameld wordt, hoe nauwkeuriger deze herkenningstechnologie gebruikt kan worden om bijvoorbeeld alarmerend gedrag te seinen op luchthavens. Zo word je verdacht als je te vaak in de luchthaven komt rondwandelen. Bovendien zou men je unieke wandelgang in de (niet zo verre) toekomst kunnen verbinden aan je paspoort, waardoor geseinde criminelen op basis van hun wandelgang sneller gevonden worden. Het verschil tussen mensen geboren als vrouw en mensen geboren als man is bijvoorbeeld zeer herkenbaar aan de hand van iemands wandelgang: mensen geboren als vrouw hebben namelijk meer ruimte aan de heupen opdat ze een kind kunnen baren.

## BALANS

In het ingenieuze kunstwerk van choreograaf William Forsythe *Towards the Diagnostic Gaze* (2013) wordt de toeschouwer uitgenodigd een plumeau – je weet wel, zo'n afstoffer van heel fijne veertjes – volledig stil te houden. Zoals je je vast kunt voorstellen, is dat niet mogelijk omdat we altijd een bepaalde tonus of vibratie hebben. We zijn eigenlijk voortdurend in beweging.



## Alexander Vantournhout

DESCRIPTION	MESURE TOTALE	DESCRIPTION	MESURE TOTALE
longueur du centre dos	48	arc des épaules	51
longueur du centre devant	41	manches chemises (du centre dos)	86
longueur complète du corsage dos per le cou	52	longueur épaule	46
longueur complète du corsage devant per le cou	42	longueur externe à corde pliée à poignet	51 57
longueur du corsage dos per l'épaule	42	longueur interne au sous-bras	50
longueur du corsage devant per l'épaule	46	emmanchure	49
hauteur du niveau de poitrine	\	biceps avant-bras	47 47,5
écart de poitrine	\	poignet	48,5
tour de poitrine	91	longueur du centre devant taille à sol	T 118,5 PH 107
diaphragme	77	longueur du côté taille à sol	T 114 PH 106
tour de taille *	77	hauteur du centre dos taille à sol	T 113 PH 106
tour petites hanches	80	longueur de taille à sous-genoux	
tour grandes hanches	96	longueur de taille au mollet	
hauteur		longueur interne à l'entre-jambes	83
carrure devant	38	longueur de fourche	T 78,5 PH 61
hauteur	11	cuisse	
carrure dos	41	genoux	
hauteur	17	sous-genoux	
cou	38	mollet	
encoûre base	44	hauteur du sol	
montant dos	29	cheville	
latérale	29	longueur pied	
		jointure	
		arche	
		talon	

## Axel Guérin

DESCRIPTION	MESURE TOTALE	DESCRIPTION	MESURE TOTALE
longueur du centre dos	42,5	arc des épaules	52
longueur du centre devant	36	manches chemises (du centre dos)	89
longueur complète du corsage dos per le cou	45	longueur épaule	46
longueur complète du corsage devant per le cou	41,5	longueur externe à corde pliée à poignet	52,5 83
longueur du corsage dos per l'épaule	43	longueur interne au sous-bras	57
hauteur du niveau de poitrine	\	emmanchure	49
écart de poitrine	\	biceps avant-bras	49,5/51,5
tour de poitrine	92	poignet	48,5
diaphragme	78	longueur du centre devant taille à sol	T 118 PH 105
tour de taille *	78	longueur du côté taille à sol	T 118 PH 109
tour petites hanches	88	hauteur du centre dos taille à sol	T 118 PH 108
tour grandes hanches	96	longueur de taille à sous-genoux	
hauteur		longueur de taille au mollet	
carrure devant	36	longueur interne à l'entre-jambes	88,5
hauteur	8	longueur de fourche	T 76 PH 65
carrure dos	41	cuisse	51,5
hauteur	17	genoux	
cou	36,5	sous-genoux	
encoûre base	44	mollet	
montant dos	24	hauteur du sol	
latérale	24	cheville	
		longueur pied	
		jointure	
		arche	
		talon	

grandeur totale	1,87
poids	
tour de tête indien	58,5
tour de tête perruque	
soutien-gorge	
gents	
soulier	42,5
longueur fesses	
longueur veston	
base cou/ou-fesses	
longueur manteau	
base cou/ou-genoux	
longueur culotte	
base cou/sol	

grandeur totale	1,87
poids	
tour de tête indien	
tour de tête perruque	
soutien-gorge	
gents	
soulier	44/45
longueur fesses	
longueur veston	
base cou/ou-fesses	
longueur manteau	
base cou/ou-genoux	
longueur culotte	
base cou/sol	

# CABINET

Did you hate that mandatory medical examination you had to undergo from preschool to secondary school? That afternoon when they determined after all kinds of measurements and formulas whether or not you followed the 'normal' growth curve? Why did we have to stand in order from tallest to shortest during physical education classes in primary school? Why does a female model have to be at least 1.75 m. while the average woman is much shorter? Why then is all fashion standardised at that length? Why do you have to buy shoes in pairs and not singly? Why can your friend who is much shorter than you walk much faster? Why do you already recognise that friend approaching from afar? Why do we as adolescents so often not feel at home in our own body? And why do pirates wear an eyepatch? Did they all lose an eye?



Alexander /  
Vantournhout /  
not  
standing

Images © Bart Grietens  
Images Cabinet © Olympe Tits  
Graphics: studioduo.be

WWW.NOTSTANDING.BE



## ANATOMICAL ASYMMETRY

From the outside, humans appear bilaterally symmetrical. We could draw a central axis right through our body where the left and right halves should be a mirror image of each other. However, while the human body may appear symmetrical at first, it is in fact inherently asymmetrical. Our organs are very unevenly distributed. After a night of partying where beer or wine flowed freely, you are even extra asymmetrical. Your liver, located on the right side of your abdominal cavity, then works overtime. Your lungs are not symmetrical either, yet you have one on each side of your body. Your left lung has to make way for your heart and is therefore smaller. In rare cases, your heart is on the right side (dextrocardia) or all your organs are even inverted (situs inversus). While many animal species, including humans, generally find symmetry attractive, there are dozens of examples that prove the opposite. For example, there is the fiddler crab with a particularly large coloured claw that can sometimes weigh up to half its body weight. The crab uses this large claw when fighting, but also for... show. The male crabs wave it to beckon a mating partner. Asymmetry is not nearly as uncommon in the animal kingdom. In flatfish, for instance, the eyes shift to one side of the body after a few weeks. Who doesn't have one foot that's a little bigger than the other? Have you also ever paid a visit to the physiotherapist for a protruding shoulder blade? Symmetry—a beauty ideal? Nothing of the sort. Marilyn Monroe's so-called beauty spot was only on one side of her face, right?

Why do we learn to write with only one hand? And why should it be the right hand? Did you know that not only your muscles, but also your bones, adapt to that writing behaviour? For example, tennis players develop a slightly longer arm through frequent use of one arm. Also, it is always asymmetrical when we walk.

Not only sport, but also playing music can amplify anatomical asymmetry. For example, you would develop longer phalanges on your left hand by playing a stringed instrument from a young age. By the way, do you know why legendary pirates wear eyepatches? There is nothing at all wrong with their eye, but they wear it for practicality. The patch ensures that when one eye has become so accustomed to the bright light of the sun reflecting off the seawater, the other eye can adapt much more quickly when pirates enter the dark cabins.

This measuring cabinet provides some unique measuring devices to record our own proportions and anatomical asymmetry. Try them out and become aware of your assets. Play your trump cards—they make you unique!

## THE TENSEGRITY CHAIR

Tensegrity is an architectural principle, the best-known example of which is perhaps the Needle Tower by sculptor Kenneth Snelson. This 'floating' tower, built of steel cables and aluminium rods, remains upright thanks to the perfect balance between pushing and pulling forces. The human body is built in a similar way. It is made up of structures—ligaments, mus-

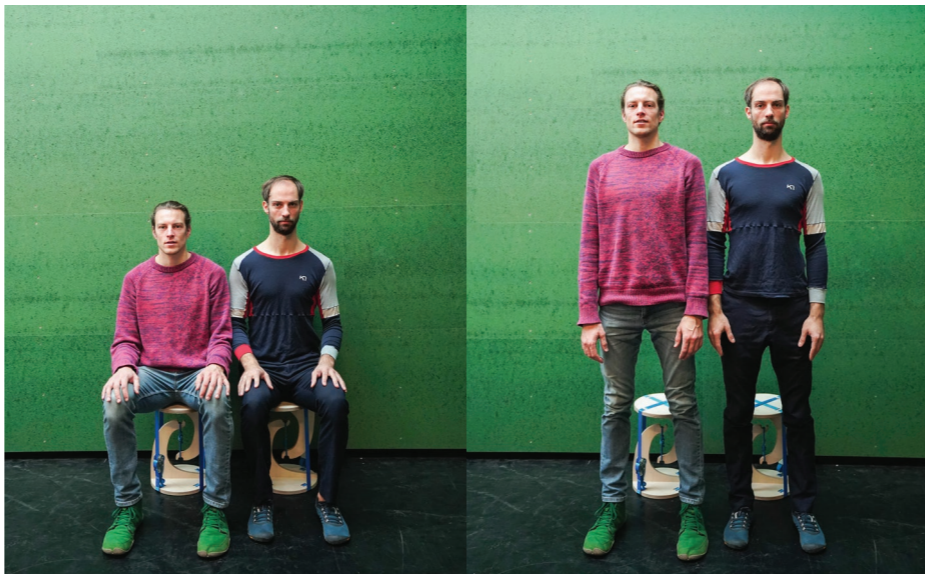
cles, tendons, cartilage, etc.—that blend together and often become indistinguishable. So, although we often think of our body as a piece of Ikea furniture whose separate parts are assembled, it is more correct to say that our bones float and are held together by connective tissue. This chair is also a metaphor for our physique, our anatomical architecture as it were. The tension straps loosen as soon as you take a seat on this tensegrity chair.

We can illustrate this with the help of the shoulder joint. A floating shoulder blade rests in a sea of tension on the spine and collarbone. The four muscles starting from the shoulder blade together form the rotator cuff. All four of them create such tension that the oiled shoulder blade can move back and forth during arm movements. They are naturally elastic, but if we move too far to one side, they change from 'elastic' to 'rope', so they can break if too much tension or pressure is applied.

## SITTING HEIGHT

People with a long upper body will have a much taller sitting height than people with long legs, although they may not differ so much in height when standing. This sitting height is seldom measured during medical examinations, but it is not unimportant. The length of your torso can have its advantages when playing sports. If you have a short torso, tennis may suit you better than table tennis. If you have a long upper body, your centre of gravity is lower and you have more balance. This can come in handy for judo, for example. Your body proportions are not only influenced by your genes and physical exercise, but also the climate and your diet can have an impact here. In areas where a lot of rice grows and is eaten, the population generally has a taller sitting height. Rice, but also raw vegetables, for instance, are difficult to digest, which makes

your stomach longer and your intestines take up more space. Consequently, your upper body becomes a little longer. Divers, who work on their lung capacity, also tend to develop a longer upper body. A child's body proportions are, incidentally, not at all comparable to an adult's. It is therefore not surprising that adolescents often have complexes about their bodies, because they also effectively get a different body in which they do not immediately feel at home.



## STANDING HEIGHT: THE CATERPILLAR EFFECT

Yoga mats or mattresses are often made based on your height. The length is measured based on your standing height. But did you know that when standing up you are usually slightly shorter than when lying down? For example, some people are two centimetres taller in the morning than in the

evening. This is because there is fluid in the intervertebral discs in the spinal column in your back. During the day, you move a lot and that puts pressure on those vertebrae. That pressure squeezes the moisture out. This compresses the spine and reduces the height difference between those intervertebral discs. At night, your body relaxes while sleeping, so that the space between the vertebral discs opens up once more and you become a little taller again.

## ARM SPAN

Leonardo da Vinci's Vitruvian Man from the 15th-century Renaissance is not unknown to us. The man in this drawing is said to have ideal body proportions with an arm span equal to his body height. But are those really the ideal human proportions? Ideal body proportions are relative, after all. Beauty ideals change in time and space, don't they? During the European Renaissance, for example, noble ladies shaved their foreheads to make them appear taller. In various cultures, long necks are considered particularly beautiful. In Thailand, for example, there are the Long-neck women of the Padaung hill tribe who lengthen their necks with a brass ring every year. In ancient China, women's feet were bound to make them a lot smaller. Lotus feet were found to be very attractive, especially because they also influenced the way of walking. This beauty ideal has its roots in the ancient Chinese dance world at the imperial court in the first century AD. It was also in the dance world, namely in Western ballet, that Romantic ballerinas started wearing pointe shoes at the end of the 19th century. These skin-coloured ballet shoes with a hardened tip made the ballerina's slender legs look even longer by dancing on the tips of the toes (sur les pointes). Also, tutus had the same leg-lengthening effect; when the spotlights lit up the dancers from above, their legs seemed a lot longer than they were in reality. Instead, it was actually long arms that were celebrated in modern, especially expressionist, dance. In the work of the German Pina Bausch, but also Marc Vanrunxt or Anne Teresa de Keersmaeker in Flanders, we often see dancers with significantly long arms.

Astronauts who return from a long stay in a space station are also quite a bit taller than before. Due to the lack of gravity in space, the vertebrae no longer press against each other and you therefore become 'taller'. American Scott Kelly grew as much as five centimetres during his year in space. Unfortunately, this does not last very long, as you quickly shrink back to your original height when you land back on Earth.

In basketball, the players' height used to be taken into account, but nowadays more consideration is given to the so-called ape index. This is a technical term for the ratio of your arm span (wing span) to your height. A positive ape factor (with a quotient greater than 1) means your arm span

is longer than your standing height. For various sports, a positive ape factor can play in your favour. In basketball, it is important for defence as well as for passing to be able to use a lot of amplitude and for that you need long arms. A high ape factor can also be an asset for swimming, rowing, discus throwing or wall climbing. For example, top swimmer Michael Phelps has a disproportionately large chest, with the distance between his ribs and hips 10 centimetres longer than average and an arm span about 8 centimetres longer than his height. With a lot of practice, you can somewhat positively influence this factor. In music, handspan is important. Long fingers are always a good trait for piano playing, but how far you can extend your fingers it is even more decisive.

## PODOSCOPIES

Anyone who wears orthotics has probably already paid a visit to a podiatrist or orthopaedic surgeon. Using a foot mirror—a podoscope—the doctor looks at the total pressure surface of the soles of your feet. In order to improve your posture, usually cork elements, which have an immediate effect on your muscles, are placed at certain points under the sole of your foot during this test. Orthotics are custom-made, for example, given that the left and right foot often differ from each other. Undergoing such a test is quite a unique experience, because how often do you actually see the bottom of your own feet? Some podoscopes have measurement markings, which quickly make it clear that your feet may not be as symmetrical as you thought.

## GAIT AND MOTION ANALYSIS

During a gait and motion analysis, also called a biomechanical motion analysis, your movement pattern is analysed. The pressure distribution under each foot segment is studied while standing still, walking and running. On a wide walking plate with sensors, your dynamic foot rollover is also measured in different gait phases. Not only is this information used to help you choose the right running shoes, but the technology is also gradually progressively evolving to apply this knowledge for surveillance purposes. The more information that is collected about the different ways humans walk, the more accurately this recognition technology can be used to signal alarming behaviour at airports, for example. If you walk around the airport too often, for instance, you become suspicious. Moreover, in the (not-too-distant) future, your unique way of walking could be linked to your passport, so that flagged criminals can be found faster based on their way of walking. The difference between people born as women and people born as men can, for example, be easily recognised by the person's way of walking: people born as women have more space at the hips so that they can give birth to a child.

## BALANCE

The ingenious work of art by choreographer William Forsythe *Towards the Diagnostic Gaze* (2013), invites the viewer to hold a feather duster—you know, one of those dusters made of very fine feathers—absolutely still. As you can imagine, that is not possible because we always have a certain tone or vibration. In fact, we are in constant motion.



## Alexander Vantournhout

DESCRIPTION	MESURE TOTALE	DESCRIPTION	MESURE TOTALE
longueur du centre dos	48	arc des épaules	51
longueur du centre devant	41	manches chemises (du centre dos)	86
longueur complète du corsage dos par le cou	52	longueur épaule	46
longueur complète du corsage devant par le cou	42	longueur externe à corde pliée à poignet	51 52,5 77
longueur du corsage dos par l'épaule	42	longueur interne au sous-bras	50
longueur du corsage devant par l'épaule	46	emmanchure	49
hauteur du niveau de poitrine	\	bicip	37
écart de poitrine	\	avant-bras	37,5
tour de poitrine	91	poignet	28,5
diaphragme		longueur du centre devant taille à sol	T 118,5 PH 107
tour de taille "	77	longueur du côté taille à sol	T 114 PH 106
tour petites hanches	80	longueur du centre devant taille à sol	T 113 PH 106
tour grandes hanches	96	longueur de taille à sous-genoux	
carrure devant	38	longueur taille au mollet	
hauteur	11	longueur interne à l'entre-jambes	83
carrure dos	41	hauteur de fourche	
hauteur	17	longueur de fesse	T 78,5 PH 61
cou	38	cuisse	
encoûre base	44	genoux	
montant dos	29	sous-genoux	
latérale	29	mollet	
		hauteur du sol	
		cheville	
		longueur pied	
		jointure	
		arche	
		talon	

## Axel Guérin

DESCRIPTION	MESURE TOTALE	DESCRIPTION	MESURE TOTALE
longueur du centre dos	42,5	arc des épaules	52
longueur du centre devant	36	manches chemises (du centre dos)	89
longueur complète du corsage dos par le cou	45	longueur épaule	46
longueur complète du corsage devant par le cou	41,5	longueur externe à corde pliée à poignet	52,5 83
longueur du corsage dos par l'épaule	43	longueur interne au sous-bras	57
longueur du corsage devant par l'épaule	40	emmanchure	49
hauteur du niveau de poitrine	\	bicip	37
écart de poitrine	\	avant-bras	37,5
tour de poitrine	92	poignet	28,5
diaphragme		longueur du centre devant taille à sol	T 118 PH 105
tour de taille "	78	longueur du côté taille à sol	T 118 PH 109
tour petites hanches	88	longueur du centre devant taille à sol	T 118 PH 108
tour grandes hanches	96	longueur de taille à sous-genoux	
carrure devant	36	longueur taille au mollet	
hauteur	8	longueur interne à l'entre-jambes	88,5
carrure dos	41	hauteur de fourche	
hauteur	17	longueur de fesse	T 76 PH 65
cou	36,5	cuisse	51,5
encoûre base	44	genoux	
montant dos	24	sous-genoux	
latérale	24	mollet	
		hauteur du sol	
		cheville	
		longueur pied	
		jointure	
		arche	
		talon	

grandeur totale	1,87
poids	
tour de tête indien	58,5
tour de tête perruque	
soutien-gorge	
gants	
soulier	42,5
longueur fesses	
longueur veston	
base cou/ou-fesses	
longueur manteau	
base cou/ou-genoux	
longueur culotte	
base cou/sol	

grandeur totale	1,87
poids	
tour de tête indien	
tour de tête perruque	
soutien-gorge	
gants	
soulier	44/45
longueur fesses	
longueur veston	
base cou/ou-fesses	
longueur manteau	
base cou/ou-genoux	
longueur culotte	
base cou/sol	

# CABINET

Vous détestiez la visite médicale obligatoire à l'école? Ces après-midi où, après toutes sortes de mesures et de formules, on examinait si vous suiviez ou non la courbe de croissance "normale"? Pourquoi devons-nous nous tenir debout du plus grand au plus petit pendant les cours d'éducation physique à l'école primaire? Pourquoi un modèle féminin doit-il mesurer au moins 1m75 alors que la femme moyenne est beaucoup plus petite? Pourquoi toute la mode est-elle standardisée à cette taille? Pourquoi faut-il acheter les chaussures par paire et non par pièce? Pourquoi votre ami.e, qui est beaucoup plus petit.e que vous, peut-il/elle marcher beaucoup plus vite? Pourquoi reconnaissez-vous votre ami.e quand il/elle arrive au loin? Pourquoi à l'adolescence, on ne se sent pas toujours bien dans son corps? Et pourquoi les pirates portent-ils un cache-œil? Ont-ils tous perdu un œil?



Alexander /  
Vantournhout /  
not  
standing

Images © Bart Grietens  
Images Cabinet © Olympe Tits  
Graphisme: studioduo.be

WWW.NOTSTANDING.BE



## ASYMÉTRIE ANATOMIQUE

De l'extérieur, l'homme semble bilaté- ralement symétrique. Nous pourrions dessiner un axe central à travers notre corps, dans lequel les moitiés gauche et droite devraient se refléter l'une l'autre. Et pourtant, bien que le corps humain puisse à première vue sembler symétrique, il est en fait intrinsèquement asymétrique. Par exemple, nos organes sont répartis de manière très inégale. Si vous avez passé une soirée où la bière ou le vin ont coulé à flots, vous êtes encore plus asy- métrique. Cela s'explique par le fait que votre foie se trouve sur le côté droit de la cavité abdominale et qu'il tourne à plein régime. Vos poumons ne sont pas non plus symétriques, bien que vous en ayez un de chaque côté de votre corps. Votre poumon gauche fait de la place pour votre cœur et est donc plus petit. Dans de rares cas, votre cœur peut se trouver du côté droit (dextrocardie) ou tous vos organes peuvent être inversés ( situs in- versus). Bien que de nombreuses espèces animales, y compris les humains, trouvent généralement la symétrie attrayante, de nombreux exemples prouvent le contraire. Par exemple, le crabe violoniste possède une paire de pinces colorées particulière- ment grandes qui peuvent peser jusqu'à la moitié de son poids corporel. Le crabe utilise ces grandes pinces pour se battre, mais aussi pour... séduire. Les crabes mâles les agitent pour attirer une parte- naire d'accouplement. L'asymétrie n'est pas si inhabituelle dans le règne animal. Chez les poissons plats, par exemple, les yeux se déplacent d'un côté du corps après quelques semaines. Qui n'a pas un pied un peu plus grand que l'autre? Vous aussi vous avez consulté un kiné pour une omoplate saillante? La symétrie, un idéal de beauté? Pas du tout. Le célèbre grain de beauté de Marilyn Monroe ne se trou- vait-il pas sur un seul côté de son visage?

Pourquoi apprend-on à écrire avec une seule main? Et pourquoi faut-il que ce soit à droite? Saviez-vous que non seu-

lement vos muscles, mais aussi vos os s'adaptent à ce comportement d'écriture? Les joueurs de tennis, par exemple, déve- loppent un bras légèrement plus long en raison de son utilisation plus fréquente. Lorsque nous marchons, c'est toujours aussi asymétrique. Non seulement le sport, mais aussi le fait de jouer un instru- ment de musique peuvent renforcer l'asy- métrie anatomique. Par exemple, vous pouvez développer des phalanges plus longues à la main gauche en jouant d'un instrument à cordes dès votre plus jeune âge. Au fait, savez-vous pourquoi les pi- rates légendaires portaient un cache-œil? Pour des raisons pratiqes. Ils n'avaient en effet aucun problème à l'œil. Un œil s'habituaît à la lumière vive du soleil se reflétant sur l'eau, tandis que l'autre, grâce au cache, pouvait s'adapter beau- coup plus rapidement lorsque les pirates rentraient dans les cabines sombres.

Ce cabinet de mesure dispose de quelques appareils de mesure uniques pour calculer nos propres proportions et asymétrie ana- tomique. Essayez-les et prenez conscience de vos atouts. Jouez avec eux, ils vous rendent unique!

### LA CHAISE DE TENSÉGRITÉ

La tenségrité est un principe architectural dont l'illustration la plus célèbre est la Needle Tower du sculpteur Kenneth Snelson. Cette tour « flottante », construite à partir de câbles d'acier et de tiges d'aluminium, reste debout grâce à un équilibre parfait entre les forces de poussée et de traction. Le corps humain est construit de la même manière. Il est constitué de structures, ligaments, mus- cles, tendons, cartilage et autres, qui se fondent les uns dans les autres et sont souvent difficiles à distinguer. Ainsi, bien que nous considérions souvent notre

corps comme un meuble Ikea dont les différentes parties sont fixées les unes aux autres, il est plus juste de dire que nos os flottent et sont maintenus ensemble par du tissu conjonctif. Cette chaise est une métaphore de notre physique, de notre architecture anatomique en quelque sorte. Les sangles se détendent dès que vous vous asseyez sur cette chaise de tenségrité.

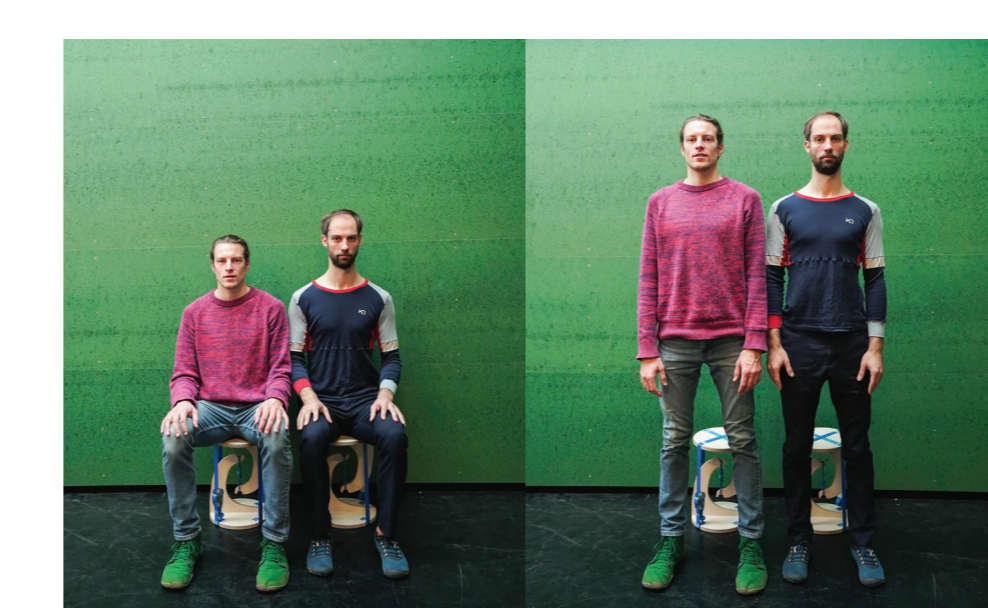
Nous pouvons illustrer cela avec l'articu- lation de l'épaule. Une omoplate flottante repose dans un bain de tension sur la colonne vertébrale et sur la clavicule. Les quatre muscles qui partent de l'omoplate forment ensemble la coiffe des rotateurs. Ils appliquent tous les quatre une tension telle que l'omoplate peut se déplacer d'avant en arrière de manière bien huilée lors des mouvements du bras. Ils sont naturellement élastiques, mais si nous effectuons des mouvements trop unilatéraux, ils passent du statut d'« élastiques » à celui de « cordes », ce qui peut entraîner leur rupture si la ten- sion ou la pression est trop forte.

### TAILLE ASSIS

Ceux qui ont un long buste auront une taille assis beaucoup plus grande que ceux qui ont de longues jambes, même si leurs tailles debout respectives diffèrent à peine. Cette taille assis est rarement mesurée lors des examens médicaux, mais elle n'est pas sans importance. La taille du tronc peut avoir ses avantages lorsqu'on fait du sport.

Si vous avez un tronc court, le tennis vous correspond certainement plus que le tennis de table. Si vous avez un long tronc, votre centre de gravité est plus bas et vous avez plus d'équilibre. Cela peut être très utile au judo, par exemple. Les proportions de votre corps ne sont pas seulement influen- cées par vos gènes et l'exercice physique, le climat et le régime alimentaire peuvent également avoir un impact sur elles. Dans les régions où l'on cultive et consomme beaucoup de riz, la population a généra- lement une taille assis plus grande. Le riz, mais aussi les crudités par exemple, sont

difficiles à digérer, ce qui signifie que votre estomac devient plus long et que vos in- testins prennent plus de place. Par consé- quent, votre tronc s'allonge légèrement. Les plongeurs, qui travaillent sur leur capacité pulmonaire, développent généralement aussi un tronc plus long. Les proportions du corps d'un enfant ne sont pas du tout com- parables à celles d'un adulte. Il n'est donc pas étonnant que les adolescents aient souvent des complexes par rapport à leur corps, car ils ont en fait un corps différent dans lequel ils ne se sentent pas immédia- tement à l'aise.



### TAILLE DEBOUT: L'EFFET CHENILLE

Tapis de yoga ou matelas, ils sont souvent conçus en fonction de votre taille. Cette taille est mesurée à partir de votre taille debout. Mais saviez-vous que vous êtes généralement un peu plus petit en position debout qu'en position couchée? Certaines personnes sont jusqu'à deux centimètres plus grandes le matin que le soir. Cela est dû à la présence de liquide dans les disques intervertébraux de la colonne vertébrale dans votre dos. Pendant la journée, vous

bougez beaucoup et de la pression s'accu- mule sur les vertèbres. Cette pression fait sortir le liquide. Cela comprime la colonne vertébrale et réduit la différence de hauteur entre les vertèbres. La nuit, lorsque vous dormez, votre corps se détend, libérant ain- si l'espace entre les vertèbres et augmen- tant votre taille.

Les astronautes qui reviennent d'un long séjour dans une station spatiale sont éga- lement beaucoup plus grands qu'avant leur départ. En raison de l'absence de gravité dans l'espace, les vertèbres ne se pressent



plus les unes contre les autres et donc, vous "grandissez". L'Américain Scott Kelly a grandi de cinq centimètres pendant son année dans l'espace. Malheureusement, cela ne dure pas longtemps, car vous re- trouvez rapidement votre taille initiale une fois sur Terre.

## ENVERGURE

Nous connaissons tous l'Homme de Vitruve de Léonard de Vinci, datant de la Renais- sance du XVe siècle. L'homme sur ce dessin

est réputé avoir des proportions corporelles idéales, l'envergure de ses bras étant égale à la taille de son corps. Mais s'agit-il vrai- ment des proportions idéales d'un être hu- main? Les proportions idéales du corps hu- main sont relatives, après tout. Les idéaux de beauté ne varient-ils pas selon les époques et les endroits? Pendant la Renais- sance européenne, par exemple, les dames de la noblesse se rasaient le front pour le faire paraître plus grand. Dans différentes cultures, les longs cous sont considérés comme particulièrement beaux. En Thaï- lande, par exemple, les femmes Longneck de la tribu Padaung allongent leur cou chaque année avec des anneaux en laiton. Autrefois, en Chine, les pieds des femmes étaient bandés afin de freiner leur crois- sance. Les pieds en lotus étaient considérés comme un critère de beauté, notamment parce qu'ils influaient également sur la fa- çon de marcher. Cet idéal de beauté trouve ses racines à la cour impériale au premier siècle après Jésus-Christ, dans le monde de la danse de la Chine ancienne. De même dans l'univers du ballet occidental, les ballerines romantiques ont commencé à porter des pointes à la fin du XIXe siècle. Ces chaussures de ballet de couleur chair aux extrémités durcies allongeaient les fines jambes de la danseuse une fois celle-ci sur ses pointes. Les tutus aussi offraient un ef- fet d'optique: les projecteurs qui éclairaient les danseuses depuis le plafond donnaient l'impression que leurs jambes étaient plus longues. Aujourd'hui, on met plutôt l'accent sur les bras longs dans la danse moderne, principalement expressionniste. Dans l'œuvre de l'Allemande Pina Bausch, mais aussi de Marc Vanrunxt ou d'Anne Teresa de Keersmaeker en Flandre, il n'est pas rare de voir des danseuses aux bras très longs.

Avant, au basket, c'était la longueur du corps des joueurs qui primait, mais au- jourd'hui, on prend en compte ce qu'on appelle "l'indice singe" (Ape Index). Il s'agit d'un terme technique désignant le rap- port entre l'envergure des bras et la taille. Un indice singe positif (avec un quotient supérieur à 1) signifie que votre envergure

est plus longue que votre taille debout. Un indice singe positif peut jouer à votre avantage dans différents sports. Au bas- ket, il est important, en défense comme au lancer, de pouvoir utiliser beaucoup d'amplitude et il faut de longs bras pour cela. Un indice singe élevé peut également être un atout pour pratiquer la natation, l'aviron, le lancer de disque ou l'escalade. Le nageur de haut niveau Michael Phelps, par exemple, a une poitrine dispropor- tionnée: la distance entre ses côtes et ses hanches est supérieure de 10 centimètres à la moyenne et l'envergure de ses bras est supérieure d'environ 8 centimètres à la longueur de son corps. En pratiquant beaucoup, vous pouvez influencer ce facteur de manière plutôt positive. En mu- sique, l'empan joue un rôle majeur. Lorsque vous jouez du piano, les doigts longs sont toujours une caractéristique très pratique, mais l'écart que vous pouvez atteindre entre vos doigts est encore plus important.

## PODOSCOPE

Toute personne portant des semelles a probablement déjà consulté un podologue ou un chirurgien orthopédique. À l'aide d'un miroir des pieds, le podoscope, le mé- decin examine la zone de pression totale de la plante de vos pieds. Afin d'amélio- rer votre posture, des éléments en liège sont généralement appliqués à certains points sous la plante des pieds lors de ce test, ce qui a un effet immédiat sur vos muscles. C'est ainsi que les semelles sont personnalisées, les pieds gauche et droit étant souvent différents l'un de l'autre. Se soumettre à un tel test est une expérience unique, car il est rare de voir la plante de ses pieds. Certains podologues disposent de marques de graduation, ce qui permet de constater rapidement que vos pieds ne sont peut-être pas aussi symétriques que vous le pensiez.

## ANALYSE DE LA DÉMARCHE ET DE LA COURSE

Une analyse de la démarche, également appelée analyse biomécanique de la démarche, dissèque votre schéma de mouvement. La charge de pression sous chaque segment de pied est étudiée à l'arrêt, lorsque vous marchez et que vous courez. Sur une large plaque de marche équipée de capteurs, le déroulement dyna- mique de votre pied est également mesuré lors des différentes phases de la marche. Ces informations ne sont pas seulement utilisées pour vous aider à choisir les bonnes chaussures de course, peu à peu, la technologie évolue afin d'appliquer ces connaissances à des fins de surveillance. Plus les informations recueillies sur les dif- férentes démarches des personnes seront nombreuses, plus cette technologie de reconnaissance pourra être utilisée avec précision pour notamment signaler les comportements alarmants dans les aéro- ports. Par exemple, vous devenez suspect si vous vous promenez trop souvent dans l'aéroport. En outre, dans un avenir (pas si lointain), votre démarche unique pourrait être liée à votre passeport, ce qui faciliterait la recherche de criminels sur la base de leur démarche. Par exemple, la diffé- rence entre les personnes nées femmes et les personnes nées hommes est très recon- naissable sur la base de la démarche: les personnes nées femmes ont plus d'espace au niveau des hanches afin de pouvoir donner naissance à un enfant.

## ÉQUILIBRE

Dans l'ingénieuse pièce *Towards the Dia- gnostic Gaze* (2013) du chorégraphe William Forsythe, le spectateur est invité à tenir un plumeau - vous voyez, avec des plumes très fines - complètement immobile. Comme vous pouvez l'imaginer, ce n'est pas possible, car notre corps a toujours un certain tonus ou produit en permanence une légère vibration. Nous sommes en fait constamment en mouvement.