

LE STRETCHING POSTURAL

QU'EST-CE-QUE LE STRETCHING POSTURAL ? JUSQUE-LÀ, VOUS N'EN AVIEZ JAMAIS ENTENDU PARLER.

Pourtant, c'est une méthode vieille de plus de 60 ans. Mais elle commence seulement à connaître un regain d'intérêt. On compte actuellement en France, environ 400 praticiens de la méthode, tous métiers confondus, du coach sportif à l'ostéopathe. Cependant, les quelques connaisseurs qui en ont vent, puis la pratique pour la première fois, sont vite séduits par ses nombreux bienfaits sur le corps et l'esprit.

Le stretching postural, qu'est-ce-que c'est ? Le stretching postural est une méthode précise, et distincte. Elle repose sur des postures, des étirements et des techniques de respiration spécifiques. Son but est d'entretenir les muscles profonds. Chaque posture adaptée cible un domaine lié à leur bon fonctionnement : souplesse, tonicité, relaxation, étirement...

LES DIFFÉRENTS STRETCHS

Les différentes postures d'auto-étirements sont nommées des « stretchs ». Il existe deux types de stretch différents.

- **Les stretchs toniques** font travailler les muscles posturaux, les muscles qui nous maintiennent debout malgré la pesanteur. Même au repos, ces muscles sont sollicités.
- **Les stretchs lourds** au contraire, mettent à profit la pesanteur pour vous aider à vous relâcher et à vous délivrer de vos diverses tensions. Petit à petit, on lâche prise au rythme de la petite respiration. On ne résiste pas, on ne force pas, on se laisse aller, et on laisse la gravité faire son office.

LE DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE DE STRETCHING POSTURAL

La séance commence généralement par un exercice d'ancrage, qui permet de s'ancrer dans le moment présent, et de se reconnecter à son corps. On commence en position debout, puis petit à petit, on descend de plus en plus bas, jusqu'à finir par les exercices au sol.

Durant la séance, on enchaîne différents stretchs, en **alternant entre stretch tonique et stretch lourd**. On se positionne pour chaque stretch de manière progressive, en douceur, et dans un ordre précis. Les enchaînements et les stretchs exécutés changent à chaque séance. Le professeur peut vous demander de tenir la position jusqu'à deux minutes. Chaque posture est répétée 3 ou 4 fois. Cela permet de progresser dans la maîtrise et l'intensité de la posture.

Lors de chaque posture, le professeur vous demande de respirer à l'aide de la « **petite respiration** », qui vous permet de maintenir la posture sans perdre votre souffle, ni vous fatiguer outre-mesure.

Avant d'attaquer un nouveau stretch, le professeur vous demande de pratiquer la « **grande respiration** », pour vous permettre de récupérer et de reprendre votre souffle.

A chaque posture, le but est d'aller jusqu'à la limite de ce que vous pouvez supporter, mais de ne jamais chercher à la dépasser. **Ne forcez jamais**, et ne cherchez pas à aller au-delà de votre seuil de douleur. Cela serait contre-productif. Les progrès seront progressifs. Il vous faudra être patient.

Le cours se termine par des exercices de respiration. Une séance dure en général une heure, et s'accompagne de musique zen. Le stretching postural peut sembler aisé de prime abord, mais ne vous y trompez pas : c'est un exercice physique intense, qui vous demandera un effort.

QU'EST-CE QUE LE STRETCHING POSTURAL PEUT M'APPORTER ?

Quelles sont les vertus du stretching postural ? Pourquoi cette méthode revient peu à peu sur le devant de la scène du bien-être, du sport et de la santé ? Découvrons ensemble pourquoi vous devriez vous mettre au stretching postural, et quels sont les bienfaits que vous pouvez espérer en retirer.

AMÉLIORER VOTRE POSTURE

Que ce soit lors de nos longues journées passées avachis à un bureau, en marchant, ou en dormant, nous adoptons régulièrement de mauvaises positions. On finit par ne même plus se rendre compte qu'on se tient mal. Mais à la longue, douleurs, gênes et inconforts font leur apparition. De la même façon, des facteurs externes comme le manque d'exercice et le surpoids affaiblissent nos muscles. Ceux-ci s'atrophient, perdent de leur tonus et sont moins aptes à effectuer leur rôle de soutien de la colonne vertébrale et du reste de notre corps correctement. Le stretching postural y remédie, en contribuant au **bon fonctionnement et à la bonne santé de vos muscles**. Sa pratique régulière vous permettra de rectifier le tir et de réaligner votre corps.

TONIFIER VOS MUSCLES EN PROFONDEUR

A l'inverse du stretching classique, le stretching postural fait travailler les groupes musculaires dans leur ensemble, et non pas un seul muscle à la fois. On fait en outre travailler des muscles peu sollicités au quotidien. **L'approche est plus exhaustive et complète** que d'autres gym douces bien connues.

Avec le stretching postural, on tonifie donc en profondeur ses muscles et son corps. Si cette méthode ne fait pas maigrir à proprement parler, elle aide à affiner ses muscles, et donc sa silhouette. En le pratiquant à raison d'une à plusieurs fois par semaine, vous obtiendrez rapidement un **corps plus tonique** et des membres plus galbés.

DÉNOUER VOS TENSIONS MUSCULAIRES ET NERVEUSES

Stress, mauvaises postures, voire blessures, contrariétés... Autant d'éléments qui nous crispent au quotidien. Et nous accumulons les raideurs musculaires. La méthode du stretching postural permet de les dénouer et **nous aide à lâcher prise**. Il aide à détendre l'esprit et le corps de manière globale. Les exercices de respiration participent à cet état général de relaxation et de lâcher-prise

En séance, vous apprenez à être et rester dans le moment présent, et à vous reconnecter à votre corps et vos différentes sensations. Réaliser les différents stretches demande de la concentration. Impossible de laisser son esprit divaguer sur les problèmes du jour. On relâche donc son mental. Mieux encore, on prend le temps, on s'ancre, on se recentre, on souffle. Un luxe que l'on s'accorde rarement dans nos vies survoltées. Avec à la clé, **une profonde détente, tant musculaire que psychologique**.