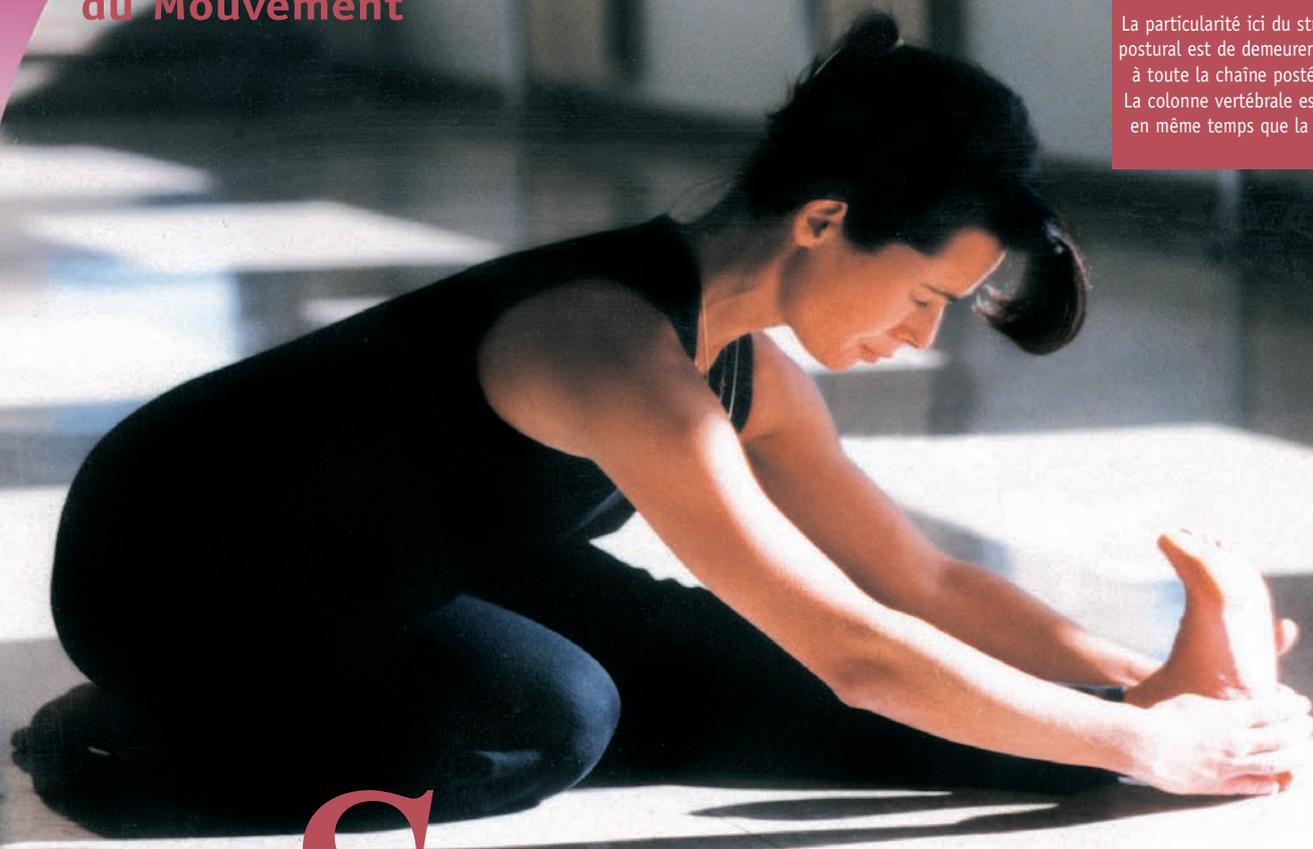


La particularité ici du stretching postural est de demeurer attentif à toute la chaîne postérieure. La colonne vertébrale est étirée en même temps que la jambe.



# Le Stretching

## Une méthode postural d'étirement consciente

En voiture, au bureau, nous passons la majeure partie de notre temps assis et notre tonus musculaire s'en ressent. Notre corps s'adapte mais se déséquilibre. Le stretching postural est l'une des meilleures solutions pour retrouver un corps libre et épanoui.

par Véronique Chatelin,  
professeur de stretching postural

### Les mille et une manières de s'étirer

Le stretching est un terme anglais "to stretch" : "s'étirer". L'étirement est une action instinctive et harmonieuse dont les animaux sont les premiers représentants. Dès le matin, nous éprouvons le besoin de nous étirer pour réveiller en douceur nos muscles encore endormis...

Importé des Etats-Unis comme un complément à la préparation physique des sportifs, le stretching postural est

une combinaison d'exercices d'étirements musculaires. Sa pratique fut introduite en France depuis plus de quinze ans sous diverses formes :

- . Le **stretching actif**, ou "contracté-relâché", utilise le relâchement réflexe d'un muscle contracté pour augmenter l'étirement.

- . Le **stretching passif** utilise la notion de "poids du corps" pour étirer progressivement le muscle.

- . Le **stretching postural** est une technique d'étirement global qui fait appel à un ensemble de chaînes musculaires et non à un groupe musculaire isolé.

## Le stretching postural est le travail progressif d'étirements rythmés par la respiration.



Étirer les adducteurs et maintenir la colonne vertébrale. C'est seulement en fin d'exercice que le corps se relâchera... dans un souffle.

### Les vertus du stretching

C'est sous l'égide de son fondateur, Jean-Pierre Moreau, que le stretching postural a vu le jour dans les années 80. Il part du principe que l'homme tient debout grâce à son tonus musculaire ou tonus de maintien. Si ce tonus de maintien nous fait défaut par le manque d'activités dynamiques (beaucoup d'heures passées assis ou en voiture), nous observons petit à petit un relâchement des muscles conduisant vers des postures dites adaptatives. Ces postures mal équilibrées sont sources de douleurs chroniques : lombalgies, cervicalgies et autres douleurs articulaires.

Le stretching postural, grâce à une combinaison d'exercices simples, actifs et passifs, permet de stimuler la musculature profonde et de faire lâcher les tensions dues au stress. Le tout est continuellement accompagné d'une respiration spécifique, dite diaphragmatique. Le travail progressif d'étirement musculaire, rythmé par cette respiration, favorise l'oxygénation des tissus, la récupération musculaire, et permet de gagner en amplitude articulaire. Pour toutes ces qualités, le stretching postural peut être considéré comme un complément indispensable pour toutes les activités physiques :

#### . Au niveau **physiologique**

Le stretching postural stimule et "met en éveil" les récepteurs (capsules, ligaments), favorisant ainsi la stabilisation des articulations... et les entorses sont évitées !

#### . Au niveau **mécanique**

Le stretching postural contribue à délier les articulations, précisant ainsi le geste technique du sportif.

### Comment pratiquer ?

Pour découvrir le stretching postural, vous pouvez participer à des séances collectives ou individuelles proposées partout en France. Ne vous contentez pas d'observer une séance. Pour vous rendre compte du travail effectué, vous devez impérativement la vivre ! Ainsi vous saurez très vite si cette discipline correspond à vos attentes. Car le stretching postural a cet aspect unique que l'on ne retrouve pas dans les autres disciplines :

. Soit vous vous sentez totalement en adhésion avec cette technique. Vous êtes emballé, et si un contre-temps vous oblige à manquer une séance, vous le vivez comme un manque. Car en quelques cours, le stretching postural

vous conduit vers une prise de conscience de vos postures adaptatives. L'action sur la musculature profonde, vous donne les moyens pour vous corriger au quotidien. A tout moment, vous devenez ainsi plus autonome et à l'écoute de vos perceptions musculaires.

. Soit vous repoussez totalement la technique.

Il n'existe donc pas de graduation intermédiaire sur l'échelle d'appréciation : vous aimez ou vous n'aimez pas du tout. Mais en dix d'années d'enseignement, je n'ai jamais rencontré de pratiquants qui ne soient pas complètement emballés par le stretching postural. Munissez-vous d'une tenue dans laquelle vous vous sentirez bien pour travailler. Un bon cours collectif ou individuel de stretching postural vous conduira toujours vers un placement optimal, sans effort et sans douleur. Ce placement correspond à votre maximum, il n'y a donc pas de modèle.

Le professeur observe, corrige, et conduit la séance pour que chacun puisse aller progressivement un peu plus loin dans son travail. Au cours de la séance, vous observerez très vite les bienfaits de cette discipline et vous découvrirez peut-être des muscles qui jusqu'à présent vous paraissaient endormis, voire "inexistants". Vous prendrez conscience progressivement de la puissance de travail que génèrent les postures. Grâce à votre volonté, à votre rythme respiratoire toujours très régulier et présent, vous ne vous sentirez pas essoufflé ou fatigué, simplement "bien", et satisfait d'avoir pu poursuivre votre travail jusqu'à votre maximum.

■ V. C.

Je souhaiterais remercier Laurence Moreau (responsable du stretching postural en France), fille de Jean-Pierre Moreau, qui grâce à son professionnalisme, son exigence, sa disponibilité, m'a permis de découvrir et d'enseigner cette discipline. Le stretching postural est à mes yeux un outil de travail précis, simple, et en constante évolution, ce qui lui donne cet atout : être accessible à tous.

#### Liens GTao

- GTao n°15 : André van Lysebeth, sagesse de Yogi. P. 14  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)