

LE STRETCHING POSTURAL®, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le stretching postural® a été créé par Jean-Pierre Moreau, kinésithérapeute, dans les années soixante. Aujourd'hui, sa fille, elle-même kinésithérapeute, en continue le développement, accompagnée de son mari posturologue.

Le stretching postural ® est, par définition : un ensemble de postures d'auto-étirement et de techniques respiratoires, dont le but est de favoriser une régulation tonique en agissant essentiellement sur la musculature profonde.

POURQUOI CETTE APPELLATION DE STRETCHING « POSTURAL » ?

Parce que cette technique ne ressemble en rien au stretching pratiqué dans la majorité des activités physiques. Pour JP Moreau, il n'existe pas de stretch (c'est-à-dire d'étirement) réel en travail dynamique (mouvement), même exécuté avec lenteur.

COMMENT SE DEFINIT LE STRETCHING POSTURAL® DANS SA DIFFERENCE ?

Tout travail musculaire dépend en grande partie du bon état du tonus postural. Le stretching postural® est une discipline non dynamique, c'est-à-dire statique, qui prépare au mouvement en agissant sur la musculature posturale. Chaque posture engage le corps dans sa globalité et laisse libre cours à l'interprétation des sensations et des émotions.

Postures d'auto-étirement, maîtrise des sensations, contrôle respiratoire constant s'allient pour une recherche du corps et de l'esprit.

EN QUOI CONSISTE LA TECHNIQUE ?

Chaque exercice, progressivement et lentement construit, vous fera découvrir votre musculature profonde, prendre conscience de vos souplesses et de vos raideurs articulaires, et vous apportera un mieux-être de votre corps.

Les stretches toniques, agissant par des contractions musculaires progressives, et les stretches lourds, utilisant la complicité de la pesanteur pour le relâchement des tensions, sont utilisés en alternance.

Les respirations, qui sont la base de cette méthode, permettent à l'esprit et au corps de révéler les éventuelles zones de blocages que chacun peut, ou non, accepter de lâcher pour aller plus loin dans l'aventure de l'être.

Le stretching postural® est une technique corporelle, il est donc difficile de vouloir l'expliquer dans le détail, il demande à être vécu, afin de solliciter tant le physique que le psychique. Il permet, selon le désir de chacun, de repousser ses propres limites.

COMMENT SE DEROULE UNE SEANCE ?

L'enseignant est là pour guider par la voix le bon déroulement des postures, ainsi que le travail respiratoire, mais chacun travaille individuellement dans chaque posture, sans aide physique extérieure. Les corrections sont apportées après chaque posture pour le progrès de tous.

Chaque posture est répétée plusieurs fois, suivie d'une grande respiration de récupération, afin d'affiner les sensations et les progrès. Les postures varient à chaque séance.

La séance commence debout et finit au sol, elle dure environ une heure.

La pratique se fait pieds nus et dans une tenue confortable.

« Le corps en mouvement n'est qu'une déformation géométrique du corps immobile.
Plus celui-ci est vibrant, rayonnant, dense,
plus il exprimera dans le geste la beauté essentielle de l'homme. »

(JP Moreau)

