

LE STRETCHING POSTURAL® , POURQUOI, POUR QUI ?

Le but essentiel n'est pas de développer sa musculature, mais d'en prendre conscience, de sentir son corps se contracter et se relâcher, à l'aide d'une respiration appropriée.

La construction des postures va renforcer les muscles posturaux et agir sur l'attitude et le maintien.

Cette technique permet également de soulager les tensions musculaires et d'évacuer le stress dont nous souffrons tous de manière courante.

Elle apporte une solution aux douleurs dorsales, cervicales et articulaires.

Elle améliore les qualités musculaires, la tonicité en général, la souplesse musculaire et l'amplitude articulaire. De ce fait, elle est un très bon outil pour la préparation sportive.

Elle augmente la qualité et la capacité respiratoires.

Le stretching postural® s'adresse à toute personne souhaitant trouver un bien-être corporel et mental.

Tout le monde peut pratiquer, à tout âge, quelles que soient les capacités, qu'on soit sportif ou sédentaire, car chacun réalise les postures en fonction de ses possibilités, et toutes les postures sont adaptables.

« La conscience la plus vitale est celle de soi-même
et doit tendre vers son propre accomplissement
et non vers l'accomplissement d'une image de soi »

(JP Moreau)

