

## TEMOIGNAGES

« Dès le lendemain du premier cours, j'ai ressenti les effets bénéfiques sur ma musculature. Je recherchais une discipline calme mais efficace pour me détendre de mon travail stressant et de fréquents maux de dos. Depuis que j'ai commencé le stretching postural®, je ressens une profonde amélioration. » (Mireille)

« Je suis venue au stretching postural® pour trouver un relâchement, une décontraction du corps mais aussi de l'esprit. Grâce à la respiration, je suis dans un état de bien-être. »(Maïté)

« Cette pratique m'a, entre autre, fait prendre conscience de l'importance du souffle et de son rythme dans le processus d'étirement. » (Laurence)

« Comédien, j'éprouve, sur le plan respiratoire et gestuel, un grand plaisir et en reconnais les bénéfices sur scène. » (Patrick)

« Le stretching postural® m'a apporté une plus grande facilité à me relaxer en toutes circonstances. Une meilleure utilisation du diaphragme m'a incitée, plus tard, à pratiquer du chant. » (Anne)

« Je pratique le stretching postural® depuis dix ans, il est devenu indispensable à mon équilibre et à mon bien-être physique et mental. Il m'a appris à « laisser faire » et à utiliser ma respiration pour devenir à la fois plus endurante et plus douce avec moi-même. J'ai une meilleure perception de mon corps dans l'espace et un bon « ancrage » dans le sol qui m'est particulièrement précieux pour la pratique du chant lyrique et dans la vie en général. » (Béatrice)

« Mon témoignage concernant cette technique est assez particulier : en effet, au bout d'un mois de pratique, j'ai dû m'absenter, devant subir d'urgence l'ablation d'un lobe du poumon. Dès qu'il m'a été possible, j'ai repris régulièrement les cours. Le stretching postural® étant basé sur la respiration, ce cours a été au moins aussi efficace que la kiné respiratoire que j'avais eue après l'opération : contrôle du souffle, différenciation des respirations, et, petit à petit, j'ai senti que je récupérais un peu de ma capacité respiratoire.

Pour conclure, je dirai, puisque j'ai eu très récemment un bilan fonctionnel des voies respiratoires, qu'au bout de six mois après l'intervention chirurgicale, j'ai une capacité respiratoire normale. Je suis certaine que, dans mon cas, le stretching postural® a été très bénéfique car c'est une méthode douce et contrôlée qui permet de mieux se connaître. » (Annick)