

Aujourd'hui j'ai testé pour  
**VOUS...**

# Le Stretching

## Le saviez-vous ?

Mieux ressentir son corps, savoir l'écouter, le comprendre tout en améliorant la circulation sanguine : voici ce que recherchent (et trouvent) les pratiquants de cette méthode douce d'étirement et d'assouplissement. Le stretching est un **excellent complément à d'autres activités physiques** car les étirements permettent de **libérer les toxines accumulées et l'acide lactique** (déchet produit lors de la contraction musculaire), de **rééquilibrer** les éventuelles **dissymétries musculaires**, mais c'est aussi une **discipline à part entière**.

Le stretching est une **discipline douce**, qui consiste à tendre, détendre nos membres puis à contracter **progressivement** et relâcher nos muscles de manière **lente** et maîtrisée, maintenue avec une bonne respiration.

Bénéfique pour **assouplir**, **améliorer sa posture** et **évacuer le stress**, le stretching renferme de nombreux bienfaits et peut se pratiquer tous les jours, même si l'on ne pratique aucune autre activité sportive.

## Déroulement d'une séance



Les cours de Stretching s'adressent à **tout le monde** et sont **sans contre indications**, car ils sont **entièrement bénéfiques**. Les personnes âgées, blessées ou en convalescence, les individus stressés, fatigués, souffrant de raideur, les femmes enceintes peuvent le pratiquer, et c'est même au contraire recommandé !



Une **heure** et se compose d'un éveil corporel et proprioceptif préparant tous les muscles et articulations à l'exécution de mouvements complexes, du corps de séance, avec respiration, massages, relaxation qui n'est jamais le même et d'une fin de séance variable selon sa situation dans la journée : Dynamisante pour ce cours proposé à 13h.

La séance se déroule dans un endroit **calme, apaisant**, avec une **ambiance bienfaisante et zen**

# Mes impressions



Si les étirements généraux sont à peu près connus de tous, effectués habituellement avant et/ou après une séance de sport, la discipline à part entière du Stretching, l'est beaucoup moins ! Vous vous découvrirez capables d'effectuer des mouvements jusque là insoupçonnés... Avec des effets « miraculeux » :

- ✓ **entretien et préservation de la jeunesse des articulations** : en favorisant la lubrification articulaire, en prévenant l'évolution de certaines maladies dégénératives du cartilage articulaire, comme l'arthrose,
- ✓ **Facilitation des mouvements** : on gagne en capacité de se mouvoir. Les gestes deviennent plus fluides, plus amples,
- ✓ **Rééquilibrage du tonus musculaire** : On a tendance à contracter un groupe musculaire d'un côté plus que l'autre. Les étirer permet d'harmoniser l'activité tonique,
- ✓ **Evite les douleurs chroniques** : En améliorant la souplesse corporelle, le stretching évite ou améliore les raideurs, qui sont souvent des révélateurs de stress, de mauvaises postures, de compensations,
- ✓ **Redécouverte de son corps** : en isolant une partie du corps pour l'étirer, on prend conscience de l'existence de zones oubliées,
- ✓ **Relaxation** : Nos angoisses, nos conflits, nos inquiétudes, s'impriment dans notre corps, jusqu'à le mettre sous tension, le stretching est un outil pour les évacuer car il est accompagné d'une respiration profonde,
- ✓ **Développement de la concentration** : Le stretching réclame une attention intense pour observer la posture ou le mouvement d'étirement recherché, pour sentir précisément le muscle qui travaille, pour accorder sa respiration au geste ou à l'attitude,
- ✓ **Mise à l'épreuve de sa volonté** : Pas question de faire semblant si vous désirez obtenir des résultats. Quand ça fera « mal » il ne faudra pas abandonner,
- ✓ **Récupération d'énergie** : Finalement, en nous mobilisant corps et âme, ce contrôle total des gestes ou des attitudes nous remet en accord avec notre organisme, et favorise la confiance en soi.

## Où pratiquer ?



