

On en entend parler, il paraît qu'il s'agit de la nouvelle technique pour mieux se tenir, travailler les muscles oubliés, se vider la tête voire améliorer ses perfs. Mais qu'en est-il exactement ? La réponse en 5 points.

par Sandrine Coucke-Haddad

5 RAISONS DE PRATIQUER *le stretching postural*



Mis au point dans les années 60 par Jean-Pierre Moreau, kinésithérapeute du sport et entraîneur à l'Institut national du sport, le stretching postural est une méthode globale de travail corporel en postures, qui combine des étirements volontaires et des contractions musculaires profondes. Les bénéfices pour les sportives ? Ils sont nombreux. Voici 5 bonnes raisons de se mettre au stretching postural.

Je renforce mon dos

« En stretching postural, on travaille beaucoup sur le dos, de la nuque aux lombaires », explique notre experte. Il cible la posture, plus particulièrement tous les muscles de maintien, rééquilibre les forces (quand on porte un objet, par exemple) et les muscles impliqués.

Je dope mon mental

Les séances de stretching postural visent aussi à reconnecter le corps et l'esprit, l'émotionnel faisant partie du package. On travaille sur

la confiance en soi et on apprend à mieux gérer le stress. En adoptant la bonne posture (tête droite, épaules relâchées mais dans l'alignement du dos), on gagne de fait en assurance.

Je récupère mieux

Après le sport, le stretching postural permet aux muscles de pleinement récupérer en les « stimulant », à l'opposé de ce qui a été « subi » pendant la séance de sport. On soulage les muscles dynamiques, impliqués dans les mouvements. On va plus loin qu'en stretching traditionnel en travaillant plus finement (de la contraction musculaire vers l'étirement, par exemple). C'est ainsi que la récupération est optimisée : en jouant autant sur le renforcement musculaire que sur la souplesse et l'amplitude articulaire.

Je régule mon souffle

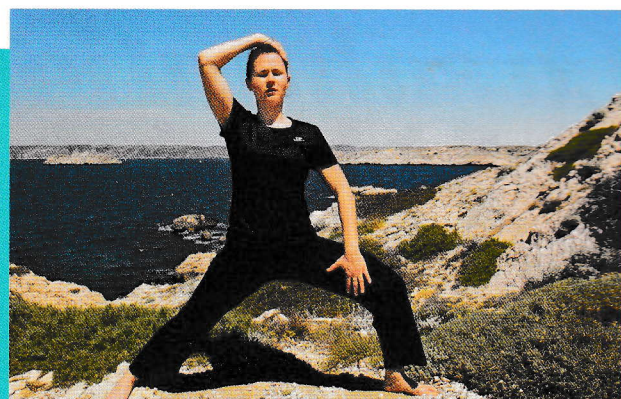
La respiration occupe une place primordiale en stretching postural. Elle permet en effet de prendre conscience des muscles, mais

NOTRE EXPERTE

LAURENCE MOREAU,
kinésithérapeute, formatrice
en stretching postural
et présidente du comité
d'éthique de l'association
Stretching postural,
Enseignement, Formation,
Méthode (SPEFM).



On commence toujours avec des postures debout – en partant des appuis du pied puis en généralisant vers l'ensemble des muscles posturaux –, on finit la séance en position allongée.



MA POSTURE pour mieux récupérer

Cette posture insiste sur l'étirement des adducteurs (très sollicités pendant les déplacements brefs, comme dans le tennis ou la danse) et cible un travail asymétrique de la colonne vertébrale (ce qui fait gagner en souplesse). C'est une posture qui permet aux muscles de mieux récupérer après l'effort.

Debout, réalisez une fente latérale en gardant le genou gauche fléchi (à 90° au moins), le pied en rotation externe et la jambe droite tendue. Le buste se place à la verticale. Posez la main

droite au-dessus de l'oreille gauche, la main gauche à l'intérieur de la cuisse gauche. Exercez une pression identique main/tête et main/cuisse de manière à travailler le dos en l'allongeant et en contractant les muscles entre les omoplates. Finissez la posture en rentrant le ventre. **Tenez la posture** 1 minute, changez de jambe d'appui puis recommencez une fois de chaque côté. Adoptez une petite respiration courte puis relâchez complètement à la fin de la posture, en inspirant et en expirant profondément.



aussi de rythmer les exercices. C'est généralement une respiration courte, saccadée, dynamique. En revanche, à la fin de chaque posture, on effectue une grande respiration, très profonde, qui permet de faire redescendre le rythme cardiaque. De plus, on augmente sa capacité respiratoire grâce au travail des muscles intercostaux, ce qui permet de placer correctement sa respiration pendant l'effort.

J'améliore mes placements

« En stretching postural, on stimule l'ensemble du système neuro-végétatif, explique encore Laurence Moreau. Ce qui permet d'équilibrer son énergie : de gagner en tonus ou, au contraire, en capacité de relâchement. » Le mouvement est également plus ergonomique : on utilise les forces nécessaires pour le geste, pas plus. La gestuelle étant plus efficace, on limite la fatigue. *

EN PRATIQUE

Pour qui ? « Le stretching postural s'adresse à toutes, quel que soit son niveau sportif, car on joue sur des muscles qui "échappent à la conscience", des muscles que l'on ne sent pas, en quelque sorte », précise la spécialiste. Et pourtant essentiels car ils jouent un rôle dans le maintien et l'équilibre.

Comment pratiquer ? En priorité en cours encadré. « Même si cela est

possible, il est beaucoup plus difficile de pratiquer seule, car on risque de rester en deçà de ses possibilités, de ne pas aller au bout des postures (d'autant que certaines peuvent être inconfortables). Il est préférable d'être guidée par quelqu'un et surtout d'être encadrée par une personne qui maîtrise parfaitement la technique. »

Où pratiquer ? Les clubs sportifs, les

studios de danse et les kinésithérapeutes sont nombreux à proposer des cours de stretching postural. Pour en trouver un près de chez vous, vous pouvez consulter le site Stretching-postural.com, onglet « Trouver un cours ».

Le bon tempo ? Une séance par semaine, d'1 heure, en cours collectif. On ressent les premiers bienfaits au bout de 5 séances.



La salutation au soleil, mon rituel bien-être

Séquence emblématique du yoga, le surya namaskara est un rituel dédié à la divinité du soleil, source de vie, de bien-être et de joie. En pratiquant cet enchaînement entre 3 et 9 fois chaque matin, votre corps s'éveillera en douceur, entre dynamisme et méditation.

par Marion Buiatti

12

Inspirez pour ramener le buste au-dessus du bassin, en levant les bras tendus et le regard tourné vers le ciel, mains jointes au-dessus de la tête. Revenez dans la posture initiale, samasthiti, sur une expiration en descendant les bras le long du corps.

11

Passez de nouveau dans la posture déployée vers l'avant, utthita uttanāsana, sur une expiration.

10

À l'inspiration, marchez vers l'avant en soulevant le bassin le plus haut possible pour ramener un pied, puis l'autre, entre les mains.

9

Expirez en poussant dans les mains et les pieds pour venir dans la posture du chien tête en bas, adho mukha shvāna asana. Le regard est concentré sur le nombril, les fesses pointent vers le ciel, le dos est droit et les jambes tendues (ou légèrement pliées selon votre forme). Maintenez la posture pendant 5 respirations.

8

Inspirez pour passer dans bhujangāsana, la posture du cobra, avec les pieds légèrement écartés, le pubis ancré dans le sol et les mains qui poussent dans le sol de chaque côté du buste. Sans oublier le regard vers la pointe du nez.

7

Inspirez, puis expirez en posant vos genoux, votre plexus solaire et votre menton au sol, bras fléchis.



1

Entrez dans la posture de samasthiti – ou l'équilibre debout –, pieds joints, bras le long du corps, et regardez la pointe de votre nez tout en expirant complètement.



2

Joignez les mains en prière et levez les bras au ciel en portant votre regard sur vos pouces tout en inspirant.



3

Sur l'expiration, versez vers l'avant comme pour vous allonger sur vos jambes tendues, mains au sol (ou sur une brique si elles ne le touchent pas). Le regard se porte sur le bout de votre nez.

Le regard fixé sur le bout de votre nez, inspirez et, toujours jambes tendues et mains (ou bout des doigts) au sol, venez trouver un dos plat dans la posture d'utthita uttanasana.



4

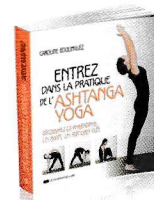
Pendant votre expiration, reculez la jambe gauche, puis la droite, regard entre les mains pour vous retrouver en planche.



5

6

Toujours sur l'expiration, passez dans la posture du bâton sur quatre membres, chaturanga dandasana : bien parallèle au sol, les coudes collés au corps.



À lire

Postures issues du livre « Entrez dans la pratique de l'ashtanga yoga », de Caroline Boulinguez, éd. Le courrier du livre, 22,90 €.

La bonne technique pour... le chien tête en bas

Grand classique du yoga, cette posture de V inversé possède autant de bienfaits que de subtilités. Encore faut-il réussir à l'effectuer correctement. Démonstration !
par Charles Brumaud

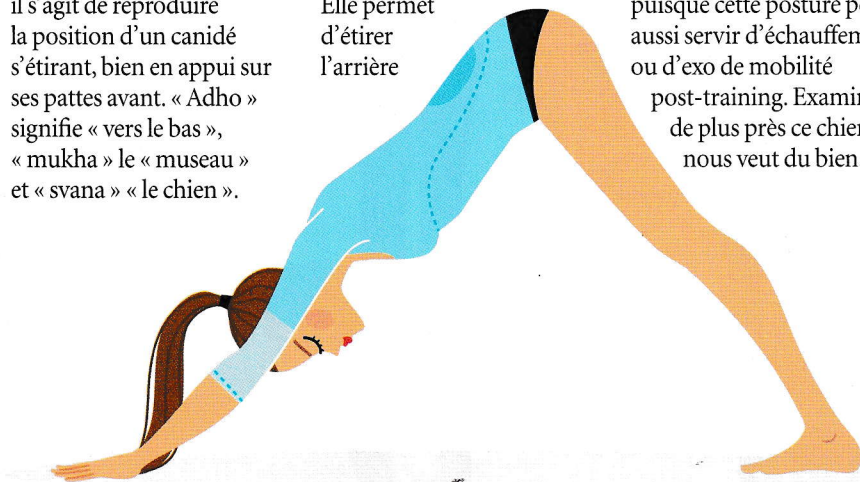
NOTRE EXPERTE

TIPHAINE, prof de yoga et fondatrice du Yogi Lab, des cours de yoga en vidéo (Yogilab.fr). Suivez-la sur @yogi.lab sur Instagram.

Posture complète, le chien tête en bas (adho mukha svanasana, de son petit nom) permet de faire le lien entre de nombreuses postures. En deux mots, il s'agit de reproduire la position d'un canidé s'étirant, bien en appui sur ses pattes avant. « Adho » signifie « vers le bas », « mukha » le « museau » et « svana » « le chien ».

Tout y est ! Son rôle premier est de récupérer, mais aussi de se renforcer, explique Tiphaine, professeur de yoga. « C'est une posture d'inversion, puisque la tête est plus basse que le cœur. Elle permet d'étirer l'arrière

des cuisses et des mollets, d'ouvrir un peu les épaules mais aussi d'engager les abdos si la posture est bien exécutée. » Génial, on ferait donc des inversions sans le savoir ? Pas seulement, puisque cette posture peut aussi servir d'échauffement ou d'exo de mobilité post-training. Examinons de plus près ce chien qui nous veut du bien. *



La posture parfaite

Mains : largeur des épaules, doigts écartés, paumes vers l'avant.

Bras : tendus mais déverrouillés.

Tête : dans l'alignement, regard entre les pieds ou entre les genoux.

Épaules : relâchées, loin des oreilles.

Côtes : bien rentrées, avec les abdos engagés.

Bassin : le coccyx pointé vers le haut et l'arrière.

Jambes : tendues ou légèrement fléchies, selon la souplesse.

Genoux : alignés, pas vers l'intérieur ou l'extérieur.

Talons : selon vos possibilités, pas forcément posés au sol !

Les alternatives

+ HARD : le chien à trois pattes.

Deux possibilités : plus dur, levez une jambe en gardant les hanches bien parallèles au sol pour solliciter davantage les fessiers. Sinon, gardez la jambe en l'air et ouvrez la hanche sur le côté.

+ EASY : jambes fléchies. On débute ainsi puis on tend les jambes au fur et à mesure de son aisance.

AUTRES POINTS-CLÉS

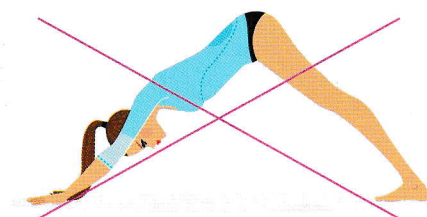
Les poignets bien échauffés :

ils sont sensibles, surtout lorsque l'on ne pratique pas souvent. Hop, quelques moulinets pour huiler les articulations.

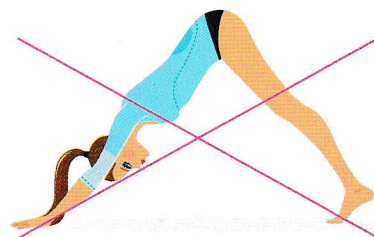
Basta le stress : besoin de se recentrer ? Faites la posture au calme, en prenant une grande inspiration par le nez, et en expirant par la bouche, avec un soupir bien bruyant. En temps normal, tenez la posture pendant 5 respirations, sauf en vinyasa (un yoga plus dynamique).

Mollo sur l'hyperextension : gardez en tête l'image d'une belle ligne droite au niveau du dos. Si les épaules sont trop relâchées, les dos et les bras ne bossent pas. C'est une posture active. Donc, on gaine !

À bannir !



Too long ! Les pieds s'éloignent. Chien trop long. L'étirement de l'arrière des cuisses et du dos est très relatif, et la posture ressemble à un gainage pas efficace. Rapprochez (un peu) vos jambes !



Le dromadaire. On veut tendre ses jambes à tout prix. Résultat : le dos s'arrondit, le bassin ne s'ouvre pas et le coccyx pointe vers l'arrière. Fléchissez (un peu) les jambes pour retrouver le bon alignement.