



Le stretching postural, technique anti-mal de dos



Ph. Pixabay

Vous faites partie des nombreux Belges à souffrir d'un mal de dos chronique ? Le stretching postural pourrait vous soulager. Cette technique française muscle le dos, corrige les mauvaises postures et relâche les tensions liées au stress.

Vous passez huit heures par jour assis devant un bureau et votre dos vous fait de plus en plus souffrir ? Ne laissez pas les douleurs s'installer davantage. Le stretching postural, une technique corporelle développée il y a près de 40 ans, pourrait vous soulager. Toujours peu connue, cette technique a été inventée au début des années 80 par Jean-Pierre Moreau, kinésithérapeute français et entraîneur à L'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep).

[Visualiser l'article](#)

Mais qu'est-ce que c'est, au juste ? Le stretching postural est un ensemble d'environ 300 postures statiques ciblées. Elles servent à mobiliser et développer les muscles profonds du dos qu'on ne travaille pas souvent. Ces postures associent étirements progressifs, contractions musculaires, et relâchements. Les muscles posturaux sont en permanence sollicités pour stabiliser la colonne vertébrale lorsque l'on bouge. Cette technique améliore la posture et aide à retrouver une mobilité articulaire. Le corps est plus souple et tous les muscles sont tonifiés en profondeur.

Déroulement d'un cours

Comment ça se passe concrètement ? Lors d'un cours, qui dure généralement une heure, on alterne stretches toniques et lourds. Les cours sont collectifs mais l'approche est individuelle. Contrairement au cours de stretching classique, le stretching postural ne cible pas un seul muscle, mais une chaîne musculaire.

Les participants, pieds nus, sont baignés d'une musique apaisante. On recherche d'abord ses appuis au sol. Ensuite commencent les postures dictées par le professeur, qui les corrige si nécessaire. On étire et contracte les groupes musculaires qui servent à accomplir la posture. Par exemple : une traction en prenant un genou à deux mains pour le tirer vers soi (le participant est en équilibre sur une jambe).

Les stretches lourds, quant à eux, nécessitent une attitude différente, car seul le rôle de la pesanteur intervient. Il faut être concentré et à l'écoute de ses sensations. Par exemple, le sujet laisse tomber les bras vers le sol, en essayant de toucher ses pieds. Tous les stretches, qu'ils soient toniques ou lourds, sont accompagnés d'une « petite respiration » particulière au rôle capital. Elle met en jeu le diaphragme et c'est elle qui fait la différence entre le stretching postural et d'autres disciplines. Une grande respiration accompagne ensuite le relâchement des postures. Les postures sont répétées plusieurs fois et varient à chaque séance.

Les bienfaits

Les bienfaits du stretching postural sont multiples. Il soulage les problèmes articulaires et les maux de dos en musclant ce dernier tout au long de la colonne vertébrale. Il améliore également le maintien en travaillant sur la verticalité et corrige l'alignement du corps.

Il permet également une meilleure souplesse et augmente la capacité respiratoire. Sans oublier la relaxation qu'il procure, tout en diminuant le stress quotidien. Une unité se crée entre le corps et l'esprit. Les effets positifs se font sentir dès la quatrième ou cinquième séance.

Jeunes ou plus âgés, tout le monde peut pratiquer la discipline, car elle s'adapte à tous les corps. Il n'y a aucune contre-indication. La technique est très utilisée par les sportifs, notamment ceux qui pratiquent un sport qui ne fait travailler qu'un côté du corps, comme le tennis ou le golf.

Pour débiter, il est fortement recommandé de participer à un cours collectif encadré par un praticien formé.