

# STRETCHING POSTURAL® : RETROUVER SA VERTICALITÉ



**LAURENCE MOREAU**  
Kinésithérapeute et formatrice en Stretching Postural® Méthode Moreau®

développé depuis plus de trente ans par sa fille Laurence, le Stretching Postural® vise à favoriser une meilleure posture, à diminuer les tensions corporelles et à consolider la charpente dorsale. Il améliore le maintien, la souplesse et l'amplitude des mouvements en renforçant les

**i**magine et mis au point par Jean-Pierre Moreau, kinésithérapeute du sport et entraîneur à l'Insep, pour faciliter la récupération des sportifs de haut niveau, et

des postures statiques et variées, tenues un peu plus d'une minute, mêlent contractions musculaires profondes et étirements progressifs. Ancre dans le sol, étirement des chaînes musculaires, relâchement et contractions permettent de réaliser des gestes à la fois précis, efficaces et sécurisés. Des respirations spécifiques (dont une « petite respiration » très rythmée) les accompagnent. Chaque enchaînement est répété plusieurs fois pour être bien intégré. « La discipline est à visée rééducative, indique Laurence Moreau, la fille du créateur du Stretching Postural®. Pour une même posture, chacun va travailler avec ses qualités et ses faiblesses (force musculaire, raideurs, tensions, manque de souplesse, etc.) : il ne s'agit pas de "jouer sur ses facilités" mais sur ses "inconvénients corporels". Ainsi, on réduit ses douleurs et

Pour accéder aux études publiées, aux formations et à l'annuaire des praticiens diplômés (environ 450, en France) : [www.stretching-postural.com](http://www.stretching-postural.com)

À SAVOIR

MAUX DE DOS, ÉPAULES TENDUES, MAUVAISE POSTURE OU DOULEURS ARTICULAIRES : LE TRAVAIL COMPLET DU STRETCHING POSTURAL® OFFRE UNE RÉÉDUCATION EN DOUCEUR.

PAR ISABELLE DELALEU

muscles profonds ainsi que les ligaments et tendons, pour gagner en tonus et atténuer les douleurs.

ses *limitations physiques*, et le corps retrouve son tonus. »

## Un travail précis

Les postures statiques et variées, tenues un peu plus d'une minute, mêlent contractions musculaires profondes et étirements progressifs. Ancre dans le sol, étirement des chaînes musculaires, relâchement et contractions permettent de réaliser des gestes à la fois précis, efficaces et sécurisés. Des respirations spécifiques (dont une « petite respiration » très rythmée) les accompagnent. Chaque enchaînement est répété plusieurs fois pour être bien intégré. « La discipline est à visée rééducative, indique Laurence Moreau, la fille du créateur du Stretching Postural®. Pour une même posture, chacun va travailler avec ses qualités et ses faiblesses (force musculaire, raideurs, tensions, manque de souplesse, etc.) : il ne s'agit pas de "jouer sur ses facilités" mais sur ses "inconvénients corporels". Ainsi, on réduit ses douleurs et

## UN ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE

Au début, des séances avec un praticien sont indispensables pour adapter les postures. Le Stretching Postural® Méthode Moreau® est conseillé aux personnes travaillant sur ordinateur, souffrant du dos ou d'arthrose, et aux femmes enceintes. Cette technique est aussi intéressante pour ceux qui pratiquent une activité asymétrique (tennis, golf, etc.), traumatisante (équitation, course, etc.) ou d'endurance.

## Une méthode sensorielle

Aucun miroir ne permet de s'observer, on se concentre uniquement sur les consignes du praticien, la maîtrise des gestes et la respiration pour ressentir ce qu'il se passe dans le corps. L'esprit ne peut alors s'échapper ! À la fin de la séance, qui s'achève au sol, l'état de décontraction et de bien-être, tant physique que mental, est réel. « En quelques séances, la confiance en soi et en ses capacités de mouvement s'améliore, et on prend aussi mieux conscience de ses mauvais réflexes (les épaules hautes et crispées, par exemple) et de ses tensions corporelles », conclut la kinésithérapeute. //