

## **"J'EN AI PLEIN LE DOS "** **CETTE ANNÉE, POURQUOI PAS LE STRETCHING POSTURAL ®**

" Avoir bon dos ", faire le gros , dos avoir le dos large ,etc....autant d'expressions familières témoignant de la place que prend le dos dans la vie quotidienne;

On pourrait en dire autant du cerveau , seule la qualité diffère.

Le cerveau est le grand ordonnateur, tandis que le dos est le "souffre douleur "

Bien connaître son corps est une nécessité absolue,

l'entretenir ou le retrouver , l'est aussi !

Certaines causes ont pu troubler sa mobilité :

- Les muscles du dos trop et mal sollicités ne supportent plus les efforts demandés.
- Dans certains cas, l'anxiété, le stress, la tension nerveuse entraînent une excitabilité des nerfs et des muscles favorisant , névralgies et douleurs musculaires
- L'avancée en âge peut entraîner avec elle des modifications physiologiques
- Des accidents demandent parfois une reconstruction lente et progressive pour rééquilibrer le corps
- Des gymnastiques inappropriées avec peu de précautions dans le placement font plus de mal que de bien, le corps est malmené et "pas écouté "

A cet instant, les premiers signes de douleurs apparaissent, déclenchant un mouvement de défense :les muscles finissent par se rétracter des tensions s'installent ,le corps est "cadenassé"

Ce n'est pas irrémédiable il est toujours temps d'avoir une réflexion sur notre "devenir "

Une préparation au mouvement par étirement semble le bon choix, impliquant d'abord la notion de "prise de conscience "

Le Stretching postural ® technique globale, engage d'abord la personne elle même.

La maîtrise du mouvement commence par la connaissance du corps immobile,

c'est une discipline physique non dynamique, agissant tout particulièrement sur la musculature Posturale (celle du maintien, de l'attitude ) servant de support à la musculature dynamique :(celle du mouvement )

Cette façon si précise, d'appivoiser son corps tient lieu de prévention et évite des blessures consécutives à des positions inadaptées.

Construire une série d'étirements, fixés par des contractions musculaires progressives

liées à la respiration, tout en trouvant des appuis solides pour y parvenir ,voilà un projet

réfléchi et intelligent pour "être mieux dans sa peau " se sentir autrement que dans la douleur

C'est un chemin, une hygiène de vie !

Nous pouvons trouver des solutions thérapeutiques autres que les médicaments afin de favoriser notre épanouissement physique et mental

Cette technique s'adresse à tous : volontaires et patients !

De l'adolescent qui a du mal à assurer sa croissance en passant par les adultes et les sportifs

Contact :Mme Luckie Lataste Association Harmonie, Santé Loisirs

**01 69 48 90 77(messagerie ) site [www.harmoniesanteloisirs.fr](http://www.harmoniesanteloisirs.fr)**