

SOMMAIRE

Témoignages

Première partie : Comprendre le corps

Pourquoi le corps se raidit avec l'âge

Le rôle des fascias, des muscles et des tendons

Influence de la souplesse sur la posture, les performances, la longévité

Stress, émotions et souplesse : y a-t-il un lien ?

La nécessité d'un corps souple et d'une posture équilibrée

Deuxième partie : Agir

Choisir les meilleures techniques d'étirements

Quand et comment s'étirer

Planifier sa progression

Testez-vous pour un programme équilibré

Troisième partie : En pratique

Les exercices d'automassage

Les exercices d'étirement passif

Les exercices d'étirement activo-dynamique

Le programme « enfin souple ! » : le yoga idéal

Les réponses à vos questions

Bibliographie

EXTRAIT

Avant d'aborder les différentes méthodes d'étirement, nous allons voir quel est le protocole permanent d'étirement.

- Toujours s'étirer sur une surface stable et confortable.
- Tous les étirements se feront systématiquement en douceur et sans à-coups.
- Pour qu'un étirement soit efficace, la posture doit être maintenue pendant au moins 20 sec jusqu'à 1 min.
- En revanche en fin de séance, et si celle-ci n'est pas trop traumatisante (génératrice de courbatures), on pourra effectuer entre 3 et 5 séries d'étirements statiques pour chaque groupe musculaire. Les maintiens seront de l'ordre de 20 à 40 sec.
- Une sensation d'étirement est normale. En revanche tout phénomène de contractions, de crampes ou toute douleur doit donner le signal d'arrêter.
- La respiration occupe une place de choix dans le travail d'étirement, en effet en agissant directement sur l'état de tonus musculaire, elle permet un relâchement propice à l'allongement de la musculature. En revanche, on ne doit pas bloquer la respiration car cela augmente le tonus musculaire.

- On procédera toujours par l'étirement d'un groupe musculaire et on poursuivra systématiquement par le groupe musculaire opposé, principe agoniste/antagoniste. On étirera toujours le côté droit et le côté gauche.