

STRETCHING GLOBAL ACTIF

mode d'emploi

Extrait du livre *le STRETCHING GLOBAL ACTIF* de Norbert GRAU

Chaque posture est réalisée de façon identique : la respiration est présente durant toute la durée de la posture ; il faut toujours pouvoir réaliser les temps respiratoires et fermer le thorax, à partir de là vous mettez les muscles les uns après les autres en tension, en allant jusqu'au bout de la chaîne.

Quand la mise en tension est réalisée, vous allez faire votre contraction active de quelques grammes sur vos propres mains, le sol, le mur ou autres, et, si vous travaillez par deux, sur les mains du guide. La mise en tension ne doit pas déranger le gain acquis dans la respiration, sinon vous revenez en arrière.

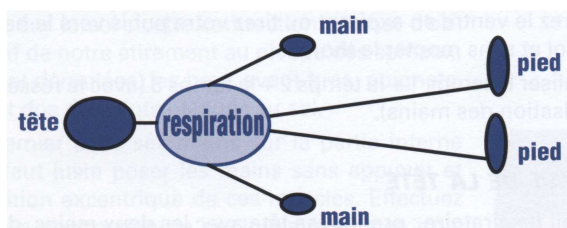
Il en est de même pour la douleur : elle est interdite. Si je me trouve face à une douleur, soit j'ai mis trop de tension et je reviens en arrière, soit je compense quelque part et il faut enlever cette compensation, soit je suis devant un problème qui relève de la thérapie.

Devant une douleur, dans tous les cas, je fais "marche arrière" !

Pour chaque posture, nous aurons impérativement :

- le travail de la respiration,
- le travail de la tête,
- le travail global.

Une fois ce travail démarré, vous poursuivrez la mise en tension et l'actif de chaque muscle pour arriver en bout de chaîne. Vous aurez alors la globalité, le démarrage en partant du centre, ou la respiration et l'arrivée aux cinq extrémités.



Respiration

Y-a-t-il une pratique ou une posture respiratoire ? Oui et non !

Oui, car si on garde la comparaison du mécanisme de la respiration avec un accordéon, on peut très bien être raide de l'accordéon lui-même. Il aura une difficulté à s'ouvrir ou se fermer, donc il faudra travailler cet outil respiratoire.

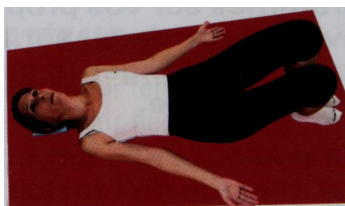
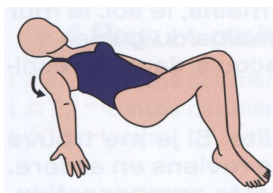
Non, car l'accordéon peut être souple mais avoir des bretelles trop raides. Il sera nécessaire de démarrer avec la posture respiratoire et continuer l'assouplissement des chaînes en relation.

Conclusion : il faut toujours commencer par le travail respiratoire, avec plus ou moins d'insistance.

Travail respiratoire

Position de départ

Allongé sur le dos, jambes pliées, genoux serrés et membres supérieurs à 45° environ, les paumes de main vers le plafond.



Travail à réaliser

» **Temps 1** : descendez le haut du thorax sur une expiration (ou soupir en lâchant la mâchoire inférieure) ; cet exercice est à faire plusieurs fois jusqu'à l'obtention d'un mouvement du sternum vers le bas. Pour bien sentir la descente de cette partie du thorax, posez votre propre main sur la partie haute du sternum et quand vous aurez bien compris et réalisé ce mouvement, essayez-le sans la main. Cette descente entraîne le gonflement du ventre.

» **Temps 2** : descendez le bas du thorax sur une expiration, même exercice jusqu'à obtention d'un mouvement des côtes vers le bas tout en les rentrant. Posez votre propre main sur cette partie basse du thorax ; pour réaliser ce mouvement vous devez utiliser vos abdominaux, les grands et les petits obliques. Même chose sans la main !

Temps 3 : rentrez le ventre en expirant ou tirez votre pubis vers le haut sans soulever le sacrum du sol et sans monter le thorax.

Apprenez à réaliser le temps 1 + le temps 2 + le temps 3 (avec le ressenti de vos mains, puis sans l'utilisation des mains).

Travail de la tête

Continuer le travail respiratoire : prendre sa tête avec les deux mains, de chaque côté, et tirer légèrement sur la nuque, reposer la tête et relâcher les mains (ne surtout pas faire le double menton).

À la fin des trois temps respiratoires, se mettre en apnée durant trois secondes et, pendant cette apnée, faire la contraction des spinaux en appuyant 100 g la tête sur le sol. Attention à ne pas faire le double menton.

À refaire à chaque respiration !

Pour chaque posture on commence avec ce travail de respiration.

L'ETOILE

Cet exercice de base m'a été inspiré par cette approche du SGA de Norbert Grau et de ses collaborateurs. Il ne prétend pas se substituer au travail analytique pratiqué habituellement dans cette méthode.

Buts :

- Détendre et harmoniser les grosses tensions du corps
- Récupérer après l'effort
- Dissiper les fatigues (chroniques ou occasionnelles)
- Aborder la relaxation corporelle, mentale et émotionnelle
- Permettre une meilleure connaissance de notre schéma corporel et de l'image de notre corps
- Prolonger, maintenir et fixer « à la maison » les résultats obtenus lors de pratiques thérapeutiques corporelles
- Contribuer(en aidant les processus circulatoires dans leur ensemble) au bien – être global

Pratique :

a) installation :

Allongé sur le dos (sur un plan ferme, mais confortable), membres inférieurs légèrement écartés, pieds détendus tournés de chaque côté de l'axe vertical, genoux plaqués (au besoin avec une petite calle), pubis légèrement remonté vers l'ombilic, lombaires en contact avec le sol (au besoin avec une petite calle), épaules rapprochées du sol, cou en contact avec le sol (au besoin avec une petite calle),

b) positionnement :

Soulever tour à tour en étirant légèrement dans leur axes et reposant en maintenant étirés : tête, épaule gauche, épaule droite, hanche droite, hanche gauche.

c) action :

- inspiration moyenne globale
- réaliser l'expiration en 3 temps comme décrite ci-dessus :

» **Temps 1** : descendez le haut du thorax sur une expiration (ou soupir en lâchant la mâchoire inférieure) ; cet exercice est à faire plusieurs fois jusqu'à l'obtention d'un mouvement du sternum vers le bas. Pour bien sentir la descente de cette partie du thorax, posez votre propre main sur la

partie haute du sternum et quand vous aurez bien compris et réalisé ce mouvement, essayez-le sans la main. Cette descente entraîne le gonflement du ventre.

» Temps 2 : descendez le bas du thorax sur une expiration, même exercice jusqu'à obtention d'un mouvement des côtes vers le bas tout en les rentrant. Posez votre propre main sur cette partie basse du thorax ; pour réaliser ce mouvement vous devez utiliser vos abdominaux, les grands et les petits obliques. Même chose sans la main !

» Temps 3 : rentrez le ventre en expirant ou tirez votre pubis vers le haut sans soulever le sacrum du sol et sans monter le thorax.

La règle majeure de la non douleur prend ici tout son sens.

- À la fin des trois temps respiratoires, se mettre en apnée durant trois secondes et, pendant cette apnée,
- étirer et plaquer les 5 branches (tête, membres supérieurs, membres inférieurs), en plaquant bien tout le plan postérieur du corps.
- Relâcher l'apnée expiratoire et l'étirement des branches, en maintenant néanmoins la posture.
- Mobiliser tous les segments du corps.
- Relâcher la posture (si besoin est) quelques instants.
- Répéter la mise en place et l'exercice 3 ou 4 fois en alternant avec les phases de repos.
- Cette pratique peut faire place à une phase à une grande relaxation en :
 - . Respirant lentement en insistant sur le vidé des poumons.
 - . Vivant à chaque vidé des poumons le poids du corps de plus en plus dense.
 - . Demandant à ce que toutes les pensées (qui plus est négatives) s'éloignent de nous.
 - . Puis revenir à la vigilance habituelle en s'étirant et en respirant librement.