



Ce support didactique n'est qu'un aide mémoire réservé aux élèves ayant déjà suivi un cours abordant ces techniques de stretching postural®. Il ne peut en effet pas retranscrire avec précision l'ensemble de la technique.

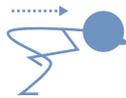
Stretching postural® : séance type

1



Poussée dans les mains
Rentrer le ventre

2



Contre appui mains/ genoux
Allonger le dos
Resserrer les omoplates

3

Stretch lourd debout



Laisser faire
Rechercher des sensations de poids

3 positions de pieds et hanches :

↑ ↑
parallèles

↘ ↙
pointes ouvertes

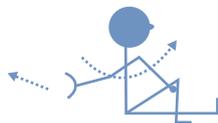
↗ ↖
pointes rapprochées

4



Contre appui mains/genou et traction
Allonger le dos
Sortir la poitrine vers l'avant et vers le haut

5



Contre appui main/genou et traction
Allonger le dos
Rotation du buste avec la traction main/genou

Faire glisser vers l'arrière le bras opposé au contre appui

6

Stretch lourd assis



Position au choix

et stretch final

