

LE STRETCHING OU L'ART DE S'ASSOULIR

Le mot "**stretching**" vient de l'anglais "to stretch", qui veut dire "étirer" en français. Autrefois plébiscitée par les sportifs pour se préparer à l'effort puis pour récupérer après une séance de sport, cette pratique qui s'inspire beaucoup du yoga, est aujourd'hui enseignée comme une activité physique à part entière.

Le **stretching** est une discipline douce, qui consiste à tendre nos membres, puis à contracter et relâcher nos muscles de manière lente et maîtrisée, sur le même principe que les étirements.

Indispensable pour assouplir les muscles, améliorer sa posture et évacuer le stress, le **stretching** renferme de nombreux bienfaits. Il peut se pratiquer tous les jours, même si l'on ne pratique aucune activité sportive.

De plus, le stretching permet d'acquérir de la souplesse, une posture et un maintien parfaits, très utiles pour le corps au quotidien.

Quand on parle de **technique de détente**, le stretching accompagne généralement un travail de respiration et de maîtrise de soi.

Malgré leur apparente simplicité, les gestes d'étirement en stretching sont relativement complexes. Ils doivent être exécutés de manière rigoureuse pour éviter des douleurs et des accidents.

En stretching, le but est de se dépasser, d'aller toujours plus loin. C'est pourquoi se mettre à cette discipline demande tout de même force et puissance.

QUELQUES BIENFAITS DU STRETCHING

Les exercices de **stretching** permettent d'augmenter la souplesse générale du corps. Ceci en assouplissant et en renforçant l'élasticité des tendons et des muscles.

Le stretching permet également d'avoir une silhouette affinée et plus harmonieuse puisqu'il allonge légèrement les muscles.

Autres bienfaits du **stretching** : il entretient et préserve la jeunesse des articulations en favorisant la lubrification articulaire. Ainsi, le stretching participe à ralentir l'évolution de certaines maladies dégénératives du cartilage articulaire, comme l'arthrose.

Aussi, cette pratique douce aide aussi à prévenir les douleurs musculaires chroniques et à développer les capacités respiratoires.

La respiration tient en effet une place de premier ordre durant les exercices.

Enfin, les exercices de stretching peuvent améliorer la qualité de la circulation sanguine et à réduire l'hypertension artérielle.