



LE STRETCHING POSTURAL®

Jean-pierre Moreau, Laurence Moreau

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

LE STRETCHING POSTURAL® Jean-pierre Moreau, Laurence Moreau

 [Telecharger LE STRETCHING POSTURAL® ...pdf](#)

 [Lire en Ligne LE STRETCHING POSTURAL® ...pdf](#)

LE STRETCHING POSTURAL®

Jean-pierre Moreau, Laurence Moreau

LE STRETCHING POSTURAL® Jean-pierre Moreau, Laurence Moreau

154 pages

Présentation de l'éditeur

S'étirer est un geste animal dont l'origine mystérieuse se confond avec celle des espèces. On s'étire le matin au saut du lit, après de longues heures de route, on s'étire comme un chat... L'auto-étirement procure un réel plaisir dans le même temps qu'il délasse ou défatigue.

Le Stretching Postural® est né, à partir de 1965, des travaux et de la pratique de Jean-Pierre Moreau, aujourd'hui disparu. Il part du principe que l'homme tient debout grâce à son tonus musculaire ou tonus de maintien. Un manque d'activités physique et dynamique conduit à un relâchement des muscles et le corps prend alors des postures dites "adaptatives". Ces postures mal équilibrées sont source de douleurs chroniques (lombalgies, cervicalgies, etc.).

Comprenant la nécessité de l'étirement, Jean-Pierre Moreau a mis au point une combinaison d'exercices simples, regroupés sous le nom de **Stretching Postural®**. Ceux-ci permettent de stimuler la musculature profonde et de faire lâcher les tensions dues au stress. Le tout est rythmé par une respiration dite "diaphragmatique" qui favorise l'oxygénation des tissus et la récupération musculaire, Cette méthode, à égale distance de la gymnastique et des techniques du yoga, tonifie la musculation, assouplit et, surtout, favorise l'équilibre du corps et de l'esprit.

Sa fille, Laurence Moreau, kinésithérapeute, spécialisée en traumatologie du sport et formatrice en Stretching Postural®, poursuit la diffusion de l'œuvre de son père. C'est la pensée instinctive de Jean-Pierre Moreau, fil d'Ariane de sa méthode, qui nous est présentée dans cet ouvrage, quintessence de ses trois livres : *Le stretching ou la gymnastique de l'instinct*, *Le Stretching Postural® et Sportif, corps et âme*, parus précédemment aux éditions Sand.

Bien plus qu'une technique, c'est une méthode d'apprentissage de soi que nous offrent Jean-Pierre Moreau. À la portée aussi bien des très jeunes que des adultes, elle satisfera toute personne soucieuse de l'entretien et de l'harmonie de son corps.

Biographie de l'auteur

Jean-Pierre MOREAU, né en 1938 à Paris, était kinésithérapeute, globe-trotter et entraîneur. Il avait créé avec le Docteur Dumas, médecin du tour de France, la première antenne de médecine sportive de l'Institut National des Sports, en 1964. Installé en cabinet privé il commence un travail de recherche sur l'entraînement des sportifs.

Il met au point une méthode de travail corporel en postures, qui sera à l'origine du Stretching Postural® et publie, en 1982, le premier livre :

"Le stretching ou la gymnastique de l'instinct".

Chroniqueur au magazine Vital, J.-P. MOREAU est kinésithérapeute de l'équipe de France de tennis de table, et de pilotes de moto et de Formule 1. Préparateur physique de certains athlètes de haut niveau, il publie son deuxième ouvrage:

- "Le Stretching Postural", écrit en 1985.

Il prépare des voyages à thèmes, sportifs et expérimentaux, dans le désert marocain et dans la cordillère des Andes, avec la complicité des créateurs de "Terre d'Aventur

En 1987, il cesse son activité de kinésithérapeute pour se consacrer à la formation d'élèves au Stretching Postural®. Il prend le temps de terminer son troisième et ultime livre "Sportif, corps et âme", en forme de

dédicace pour l'espoir qu'il plaçait dans le genre humain. Il décède brutalement en 1988. Son oeuvre continue à travers l'association créée depuis, et dédiée à la recherche, au développement et à l'enseignement de cette technique.

Download and Read Online LE STRETCHING POSTURAL® Jean-pierre Moreau, Laurence Moreau
#IP2RZB697SG

Lire LE STRETCHING POSTURAL® par Jean-pierre Moreau, Laurence Moreau pour ebook en ligne LE STRETCHING POSTURAL® par Jean-pierre Moreau, Laurence Moreau Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres LE STRETCHING POSTURAL® par Jean-pierre Moreau, Laurence Moreau à lire en ligne. Online LE STRETCHING POSTURAL® par Jean-pierre Moreau, Laurence Moreau ebook Téléchargement PDF LE STRETCHING POSTURAL® par Jean-pierre Moreau, Laurence Moreau Doc LE STRETCHING POSTURAL® par Jean-pierre Moreau, Laurence Moreau Mobipocket LE STRETCHING POSTURAL® par Jean-pierre Moreau, Laurence Moreau EPub
IP2RZB697SGIP2RZB697SGIP2RZB697SG