



# *STRETCHING.*

*pour sous doués... et pour les autres*

---

*Georges Saby.*

Je n'ai jamais pu m'insérer dans les pratiques d'assouplissement, de Yoga ou de stretching proposées par divers enseignants que mon parcours m'avait amené à rencontrer. Pas doué, et pas apte à entrer dans un cours collectif parce qu'atteint de raideurs particulières du corps ou de l'âme qui sait.....

Intéressé pour améliorer ma souplesse générale, j'ai donc pratiqué en autodidacte. Je demandai conseil à droite à gauche. J'ai observé ceux qui étaient laxes. Comment ils s'y prenaient. J'ai interrogé, beaucoup lu, essayé.

C'est vrai que lorsqu'on n'est pas doué d'amplitudes articulaires larges, il est difficile pour ne pas dire impossible de pratiquer les postures les plus simples proposées en Hata yoga par exemple. Idem avec le Stretching. Au fil des ans mon serpent qui rampe s'est amélioré tout seul, à l'usage pourrait-t-on dire. En prenant de l'âge, il repart en sens inverse ! Surtout l'hiver.

Et puis je suis tombé d'un toit il y a une quinzaine d'années. Dans les deux ans qui ont suivi, mon corps s'est raidi. Tout a raccourci et s'est resserré .....

Je me suis mis au Stretching pour contre carrer cet état qui n'augurait pas un bon futur corporel et professionnel pour moi. J'ai mélangé plusieurs méthodes, inventé quelques petits trucs aussi, jusqu'à pratiquer 3 fois par semaine au moins une heure pendant plusieurs années. J'ai récupérée ma souplesse même au-delà de ce que je n'avais jamais connu.

J'ai décidé de faire partager cette expérience du STRETCHING pour « sous-doués », d'autant plus qu'elle ne peut qu'être aussi profitable à d'autres.

Cette expérience parle aussi en tant qu'exemple de persévérance. Si vous souhaitez quelque chose qui vous paraît impossible à obtenir, ne vous découragez pas, de la patience, de la recherche, retrouvez vos manches, passez à l'action cela viendra.

SI VOUS SOUHAITEZ PLUS DE DETENTE ET DE SOUPLESSE, C'EST POSSIBLE.

Au final j'ai produit avec la participation de Nicolas Jullien et Antonio Breze, 4 DVD pour autodidacte, retraçant ma méthode. Oh, je n'ai pas tout inventé, non. J'ai pris à d'autres, et créé mon système. J'ai repéré des principes comportementaux physiques et psychologique, des attitudes à rechercher pendant la pratique. Les postures évoluent dans un ordre rigoureux et précis, chacune d'entre elles ouvrant les portes de la suivante. Ainsi ce qui ne se serait pas délié dans un corps s'est allongé, parce que les fils ont été soigneusement étirés dans l'ordre de leur dénouement.....selon une méthode qui propose aussi une souplesse mentale.

Toutes les lignes du corps sont étirées, c'est un système complet. Chaque film contient outre les principes, propose 8 ou 9 postures, chacune d'entre elles avec 2 ou 3 variantes selon vos possibilités individuelles. C'est ce qui fait de cette méthode quelque chose d'abordable pour les doués comme les non doués, et ote au stretching son côté effrayant pour les sous-doués.

BONNE PRATIQUE à tous.

Les 4 DVD PEDAGOGIQUES 150 euros