



Différence entre le Postural Ball® et d'autres pratiques avec swiss ball.

Le Postural Ball® est une activité physique et de bien être axé "Sport Santé" qui se pratique sur de la musique douce et en contact permanent avec un gros ballon (swiss ball).

On fait corps avec lui, on ne le lâche jamais (sauf à la fin du cours).

L'enchaînement chorégraphié, est fondé sur l'alternance de postures statiques - d'étirements passifs et de relaxation. Il n'y a pas de postures et de mouvements répétés.

La séance s'enchaînent avec fluidité par des transitions très précises, sans contraction musculaire volontaire, sans tensions articulaires et avec l'action de 3 principes spécifiques à la méthode (qui n'ont rien à voir avec du Pilates, gym ballon...). On ne cherche pas juste à tenir une posture de gainage en équilibre. Le but du Postural Ball®, n'est pas le renforcement musculaire (même si il se fait naturellement), on cherche plutôt à libérer les tensions corporelles et mental. La méthode a été conçu de façon à placer correctement sa posture, en respectant l'alignement corporel, les courbures naturelles et dans le relâchement musculaire, tendineux et articulaire. Le Postural Ball® a été codifié sur la manière de : comment aller sur le ballon ou comment en sortir en tenant compte des divers problèmes corporels et dans la prévention pour éviter les chutes. Tout est adaptable en fonction du niveau et des problèmes particuliers de chaque pratiquants.

Le Postural Ball® est efficace sur plusieurs plans : Postural, musculaire, articulaire, circulatoire, respiratoire et sur le psychique. Il permet d'améliorer la posture et l'équilibre corporel, de renforcer les muscles profonds, d'avoir un ventre plat, de détendre les groupes musculaires raides, de libérer les tensions, d'améliorer la respiration, la circulation sanguine, la concentration, une meilleur prise de conscience de son corps et de l'espace autour de soi et de favoriser un état de bien-être physique et psychique...

En d'autres termes une manière de faire du bien à son corps et à son mental !

Le Postural Ball® s'applique à toute personne voulant préserver ou améliorer sa condition physique et son bien-être : quels que soient l'âge, le sexe, ou la condition physique, en coaching individuel comme en cours collectifs... Que se soit pour des sédentaires ou des sportifs de haut niveau.

Si vous avez des doutes sur les bienfaits du Postural Ball® et la différence avec d'autres pratiques avec ballon, testez une séance. Trouver un cours près de chez vous en contactant les instructeurs agréés <http://www.postural-ball.fr/les-instructeurs/>

Nadine GARCIA (créatrice et formatrice du Postural Ball®).

www.postural-ball.fr / Facebook : Postural Ball – Officiel