

Article paru dans le Féminin Mensuel
" Glamour " de Mars 2016 !

Quelques rappels du Stage Transverse !...



Ventre plat

Travaillez le TRANSVERSE !

C'est le plus méconnu des muscles abdominaux. Dommage, car il suffit de le renforcer pour transformer sa silhouette et gagner en assurance. *Par E. Laffay*

DE QUOI S'AGIT-IL ?

Invisible, le transverse constitue la partie latérale la plus profonde du caisson abdominal. Comme une gaine, il ceinture la taille et sangie les organes. Pour le contracter (et savoir où il est), on rentre le ventre et on engage le périnée.

POURQUOI IL FAUT LE STIMULER ?

Pour dessiner sa taille
Contracter le transverse tout en expirant « resserre » les organes et les plaque vers la colonne vertébrale. Résultat : le ventre s'aplatit et la taille se sculpte.

Pour renforcer son dos
Le combo expiration/contraction du transverse rétablit illico l'alignement du bassin. Ce qui permet, notamment si on est cambrée, de soulager les lombaires. A terme, tonifier la sangle abdominale optimise la posture et renforce le centre de gravité.

Pour allonger la silhouette
Plus la base de la colonne vertébrale est solide, plus, en redressant les épaules vers l'arrière, on gagne en verticalité. La colonne se déploie mieux et on paraît grandie.

Pour être plus zen
Prendre conscience du transverse, c'est aussi agir sur le centre d'énergie situé sous le nombril, qui produit plus de 95% de la sérotonine (neurotransmetteur régulateur de l'humeur). D'où l'importance d'en évacuer les tensions.

COMMENT S'Y PRENDRE ?

Un réflexe à adopter au quotidien

Contracter le transverse aussi souvent que possible, quoi que l'on fasse, que l'on soit assise, debout, couchée, en train de marcher ou de courir. Ça permet déjà de le sentir et de le réveiller.

Deux exercices à pratiquer régulièrement :

1. Debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, les genoux légèrement fléchis, contracter le périnée

et rentrer le ventre en expirant doucement, puis relâcher. Recommencer 30 fois.
2. Assise sur une chaise, aspirer le nombril et plaquer le dos contre le dossier, tout en expirant et en se grandissant au maximum. Répéter 30 fois.

Merci à Nathalie Salinas, sophrologue-relaxologue au Spa Impérial de l'Hôtel du Palais à Biarritz et à Joëlle Bildstein, spécialiste de la posture et de la silhouette (Thebellylab.com).

Bonne lecture ! Naahime
14/3/16