

Respirer ...
du Nez au Périnée



Dr de Gasquet

•
•
•

La respiration dépend de la posture

- Corriger la posture : éloignement des ceintures
- Ni hyperlordose, ni flexion, auto – élongation .
- Parfois avec accessoires.

•
•
•

Les erreurs habituelles

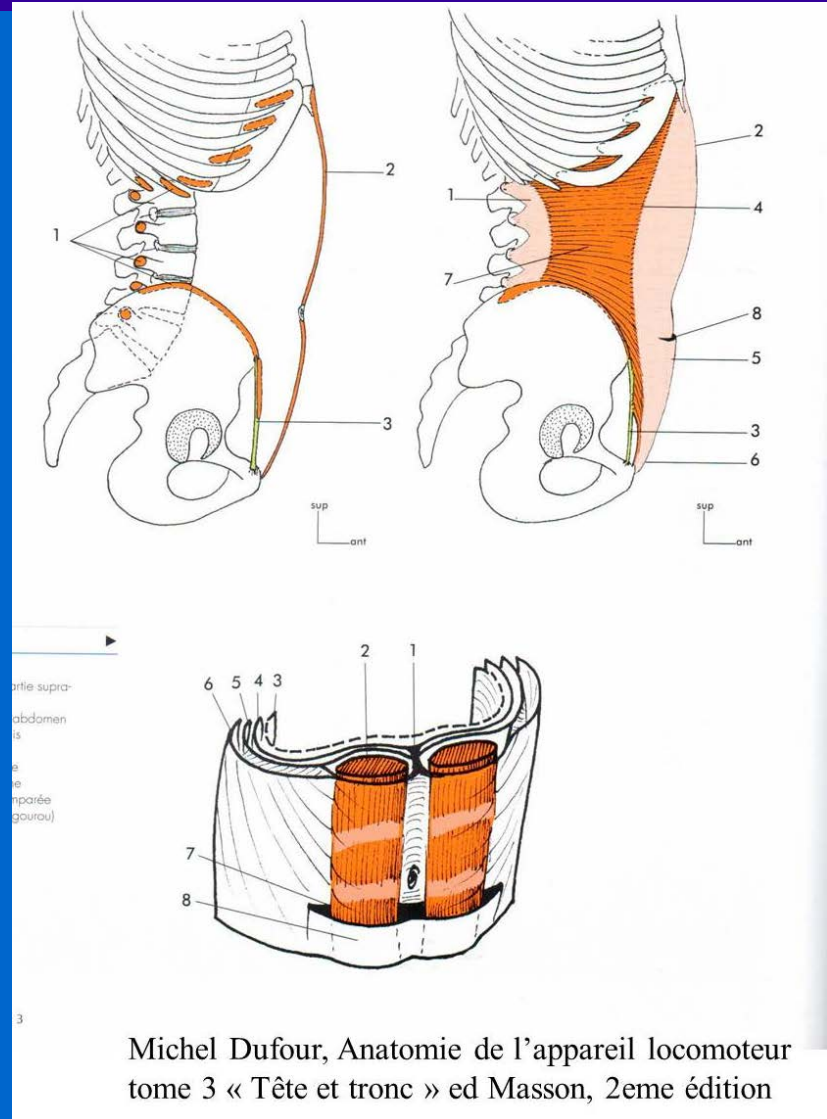
- Commencer par l'inspiration:
 - Inspiration paradoxale
 - Ou gonfler le ventre = poussée
- Expirez, rentrez le nombril !
 - Beaucoup trop haut
 - Poussée résultante

Les bonnes consignes

- Commencer par l'expiration
- Libérer le diaphragme :
 - Faire de la place vers le haut
 - Augmenter la mobilité costale
- Utiliser les abdominaux expirateurs
- Intégrer le périnée

Le caisson abdominal

- Les transverses
- Les droits



•
•
•

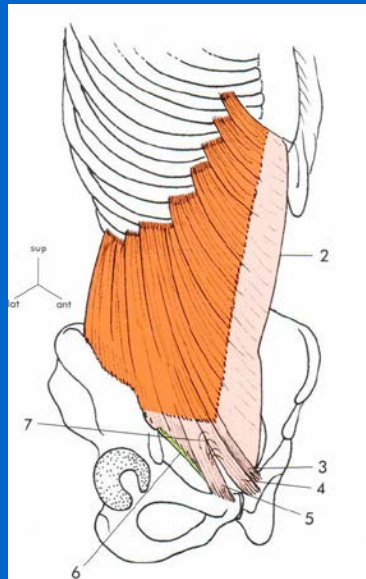
Le caisson abdominal

- Les droits

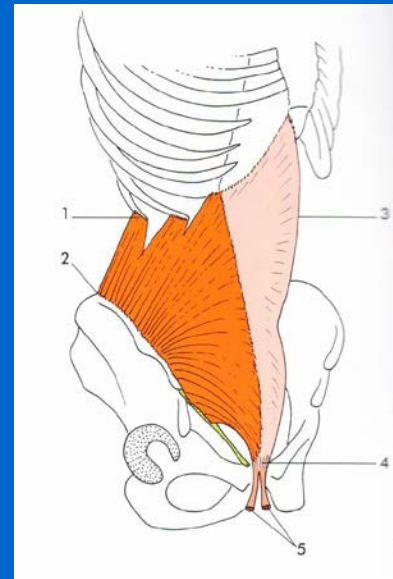


Le caisson abdominal

- Les obliques



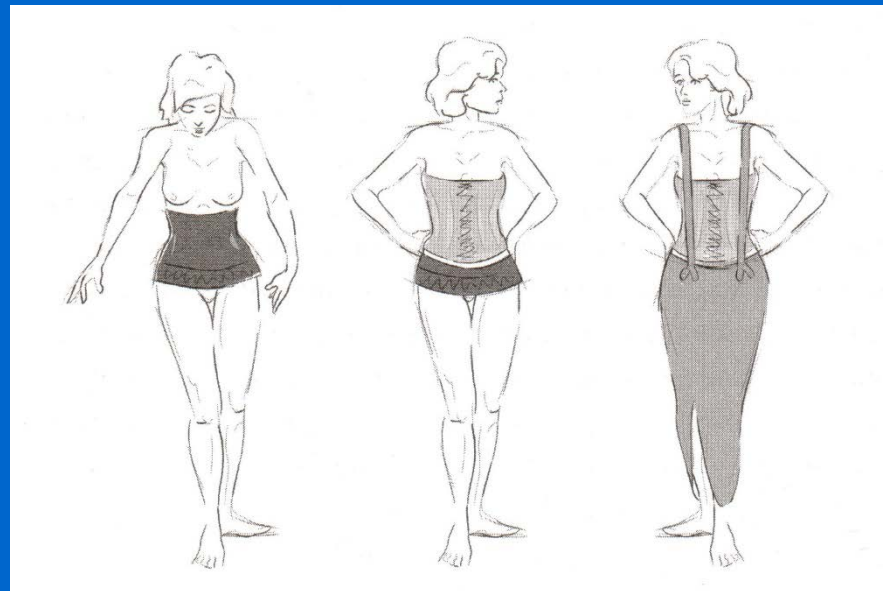
Grand oblique



Petit oblique

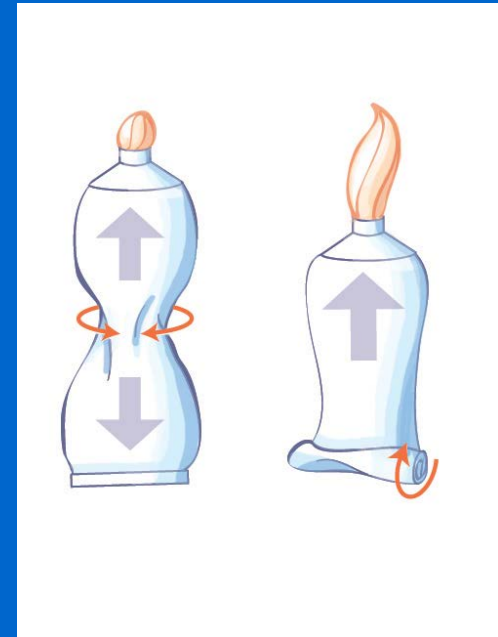
Anatomie fonctionnelle

- La gaine profonde
- La guépière
- Les bretelles



Anatomie fonctionnelle

- Antagonisme grands droits transverse inférieur
- L'enceinte de pression
- Intégrer le périnée
- Le tube de dentifrice



Therapeutique respiratoire

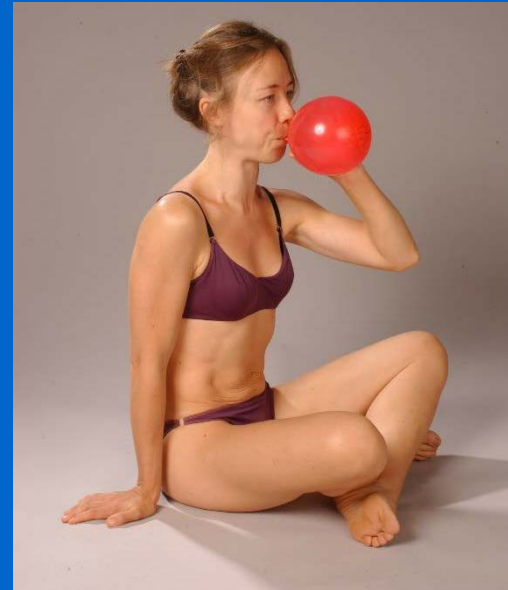
- La fausse inspiration thoracique et l'hypopressive Caufriez



- Façon Pilates

Therapeutique respiratoire

- Respiration paradoxale
- Contre résistance (gonfler des ballons)



Type respiratoire et gestion des pressions

- L'individu est plus important que la technique
- L'approche doit être globale et personnalisée
- Limiter les pressions et diriger les poussées

•
•
•

Type respiratoire et gestion des pressions

- Les accessoires : ceinture, pessaire

