

GYMNASTIQUE HYPOPRESSIVE

Important de se mettre dans une bonne posture au départ.
Décubitus dorsal, jambes fléchies, mains sur le ventre pour bien sentir.
Nuque étirée, épaules relâchées, bassin rétroversé.

Respiration :

Respiration abdominale simple pour commencer (avec périnée ou non).
Normalement, le patient doit d'abord expirer puis une inspiration réflexe doit suivre.
Dans la pratique trop compliqué. Plutôt inspiration légère : le ventre sort doucement puis expiration le ventre rentre ++

8 exercices :

1. Mains sur les cuisses, doigts vers l'intérieur et pousser sur les cuisses en expirant.
2. Anneau de Pilate en main (ou paumes contre paumes) et expirer en pressant l'anneau.
Variante : anneau autour des genoux et j'écarte genoux, anneaux entre les genoux et je rapproche les genoux, ...
3. Genou tiré vers soi. Main opposée à l'intérieur du genou et je pousse le genou contre la paume de la main en expirant.
Variante : main du même côté que la jambe, 2 mains l'une sur l'autre sur une jambe, ...
4. Ballon sous les tibias, je monte les fesses en expirant.
Variante : pont simple sans ballon (je monte les fesses en expirant).
5. On essaie assis. Assis sur un ballon, je pose mes mains doigts croisés sur les genoux.
Lorsque j'expire, je pousse les paumes vers l'extérieur devant moi en gardant les doigts croisés.
Variante : je monte les mains vers le ciel ou je presse un anneau de Pilate lorsque j'expire.
6. On essaie d'autres postures. 4 pattes, dos bien droit, tête dans le prolongement de la CV.
Lorsque j'expire : je lève bras et jambe opposés.
7. Ascenseur : assis sur mes talons, lorsque j'expire je me redresse en poussant le bassin vers l'avant.
8. Debout : je presse l'anneau de Pilate et j'écarte la jambe en expirant.