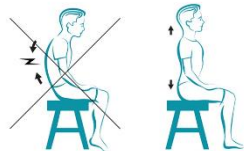


## RESPIRATION ASSIS SUR UNE CHAISE POUR UN MIEUX RESSENTI

Avant tout, avoir une posture juste

La posture se corrige d'abord au niveau des pieds. Les pieds doivent être parallèles et de la largeur du bassin. Vous pouvez utiliser des briques de yoga ou autres supports (livres...) comme petits rehausseurs qui vont permettre d'avoir les genoux à la hauteur du bassin où très légèrement au-dessus, sans pour autant être trop haut, mais l'angle est important. Cet angle droit ou légèrement inférieur à son importance pour que la position de votre dos et de votre bassin soit correcte. Ensuite vous pouvez tourner vos fémurs légèrement vers l'intérieur et dégager vos fessiers vers l'extérieur. Ça va favoriser un meilleur placement du bassin et ainsi légèrement antéverser votre bassin, donc votre dos se redressera plus facilement. Vous aurez moins tendance à le tasser dans l'effort.

Maintenant que vous êtes dans la bonne posture, bien étiré(e), de la tête jusqu'au bassin ; du bassin jusqu'à la tête, les fessiers bien enfoncés dans l'assise, vous relâchez les bras le long du corps, en laissant les mains posées sur les genoux.



Fermez les yeux et connectez-vous à la respiration, à la ressentir, où est-ce qu'elle se situe ? Dès que vous avez localisé votre respiration, ressentez-la et essayer de la faire descendre au niveau de votre abdomen le plus possible.

Il faut vraiment ressentir que votre ventre va devenir le siège de votre respiration, c'est très important.

Vous ajoutez ensuite un élément qui est la contraction du périnée. Cette contraction du périnée va se faire juste avant que vous expiriez mais vous ne la gardez pas, cette contraction se place simplement au début de l'expiration et puis vous la laissez naturellement se relâcher.

Donc vous contractez votre périnée comme si vous faisiez un pipi-stop, vous expirez par la bouche le plus profondément possible et vous inspirez par le nez. A nouveau, vous contractez votre périnée, vous expirez bouche ouverte et vous inspirez par le nez.

Je vous propose d'essayer pendant 2 min.

Vous contractez le périnée, vous expirez et vous inspirez.

Vous contractez votre périnée en essayant progressivement d'expirer de plus en plus profondément sans durcir les abdominaux, sans serrer le ventre et inspirez calmement les narines ouvertes.

On reprend, vous expirez profondément, inspirez calmement, resserrez le périnée (pipi-stop) expirez (pendant l'expiration ne vous occupez plus du périnée). Il faut, juste expirer en profondeur et garder l'auto-grandissement, vos épaules, vos muscles du visage sont relâchés et vous inspirez calmement par les narines ouvertes.

Chacun a une durée d'expiration qui lui est propre, donc ça va être plus ou moins long, cela n'a pas d'importance. Ce qui compte, c'est d'être soi, en connexion complète avec sa respiration sans forcer.

Progressivement apprenez à expirer de plus en plus en conscience, à l'expiration vous allez chercher la remontée du diaphragme. Inspirez relâchez, resserrez le périnée, expirez, videz votre abdomen, auto-grandissez-vous tout en détendant les épaules, les muscles du visage, inspirez relâchez et ensuite respirez tout à fait normalement, votre ventre est souple, détendu.



*Sandro - Formateur Méthode de Gasquet*