



FORMATION SPECIFIQUE

**« ACCOMPAGNER
LA PERINATALITE »**

**ACCOMPAGNER LA RESPIRATION
2ème TRIMESTRE 2ème partie**

AMELIORER SA CAPACITE RESPIRATOIRE PENDANT LA GROSSESSE

→ En posture assise sur une chaise ou sur son ballon de grossesse... Et après une courte sophronisation de base...

Se connecter à sa respiration, en suivre le trajet de l'extérieur à l'intérieur du corps, sans en changer le rythme...

1ère étape - Développer sa respiration abdominale

Placer une main sur le ventre au niveau du nombril... et l'autre main au centre du thorax...

A l'inspiration... Laisser le ventre se dilater (comme un ballon) tout en douceur... Et à l'expiration... Laisser le ventre se rentrer à l'intérieur comme s'il voulait remonter sous les côtes et rejoindre la main posée sur le thorax (celle-ci restant fixe).

→ Cette étape est à expérimenter 3 X et à chaque fois en allongeant encore plus les temps d'expiration...

→ Prendre le temps d'une pause respiratoire en revenant à sa respiration naturelle pendant 2/3 cycles

2ème étape – ouverture de la respiration thoracique

Cette pratique est très utile au fur et à mesure de la dilation du ventre qui peut venir comprimer la base des poumons... Elle permet une oxygénation amplifiée plus confortable...

Bien assise et le dos étiré... Joindre les 2 mains devant soi... Durant l'inspiration remonter les 2 bras devant soi jusqu'au dessus de la tête...

AMELIORER SA CAPACITE RESPIRATOIRE PENDANT LA GROSSESSE

Rester quelques secondes poumons pleins en continuant de s'étirer vers le haut... Puis expirer lentement en poussant encore l'expiration comme pour se grandir...

→ Cette étape est à expérimenter 3 X et à chaque fois en allongeant encore plus les temps d'expiration...

→ Prendre le temps d'une pause respiratoire en revenant à sa respiration naturelle pendant 2/3 cycles

3ème étape – Ouverture des côtes au niveau des flancs

Cette fois-ci, poser la main droite sur la cuisse droite... Et durant le temps de l'inspiration... remonter le bras gauche vers le haut en le collant le près du corps...

Durant le temps de l'expiration... Prendre appui sur la cuisse en faisant une pression de la main droite... Et étirer le bras et le flanc gauche (juste sous le bras)... Comme pour repousser le plafond avec la main gauche...

Relâcher le temps d'une respiration complète... Puis reprendre avec l'autre bras...

→ Cette étape est à expérimenter 3 X et à chaque fois en allongeant encore plus les temps d'expiration...

→ Prendre le temps d'une pause respiratoire en revenant à sa respiration naturelle pendant 2/3 cycles