

# Abdominaux Hypopressif

Cette respiration se déroule en **3 étapes** :

- **Inspirer, relâcher** votre ventre
- **Souffler, rentrer** le ventre en imaginant une fermeture éclair remontant du périnée jusque sous les côtes et en cherchant l'**autograndissement**
- Réaliser une fausse inspiration de **30sec maximum**

Vous pouvez réaliser cet exercice allongée sur le dos pour commencer puis varier les positions : allonger sur les côtés, à 4 pattes, assise, debout ...

Chaque exercice est à réaliser une dizaine de fois de chaque côté en soufflant, en rentrant le ventre sur l'effort et en cherchant l'autograndissement.

Allongé sur le dos

*Orteils relever, mains qui s'allongent le long du corps*



A quatre pattes



Assise sur les talons

*Bras posé sur les cuisses*



Afin de rajouter une difficulté supplémentaire vous pouvez rajouter des résistances supplémentaires en réalisant des pressions des membres inférieurs <-> membres supérieurs

Allongé sur le dos

Réaliser une fausse résistance avec les 2 mains vers le haut



Allongé sur le dos

Réaliser une fausse résistance avec les 2 mains au-dessus de la tête et un auto-grandissement avec les pieds



Allongé sur le dos

Réaliser un appui des 2 mains sur une jambe



### Allongé sur le dos

Réaliser un appui de chaque main sur les cuisses



### Allongé sur le dos

Réaliser un appui de la main sur le genou  
contro-latéral



### Allongé sur le dos

Réaliser un appui des 2 mains sur une  
jambe



### Posture de l'enfant

Réaliser un appui de chaque main sur le  
tapis comme si vous cherchiez à les  
écarter



### Assise sur les talons

Réaliser un appui de chaque main sur les  
cuisses du même côté



### Debout

*Les mains sur les cuisses exercer une  
pression sur celle-ci*

