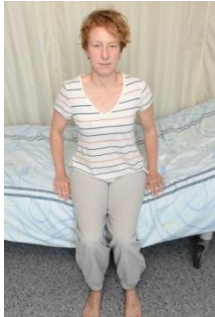


# Se lever du lit

selon l'Approche Posture-Respiratoire de B. De Gasquet



a)



b)



c)

## Lorsque vous êtes allongée

- Contractez le périnée et expirez pour plier un genou
- Poser le pied à plat
- Laissez glisser le pied sur le drap, en fléchissant
- Puis relâchez le périnée, l'inspiration se fait toute seule.

- Contractez le périnée et
- Expirez pour remonter un genou sur la poitrine
- Relâchez le périnée et l'inspiration se fait toute seule.

Vous avez ramené un genou vers la poitrine.  
L'effort dans les reins et dans le ventre doit être minimum.

- Maintenant contractez votre périnée et
- Expirez en roulant d'un bloc sur le côté
- Relâchez le périnée et l'inspiration se fait toute seule.

## Une fois sur le côté

- Contractez votre périnée et expirez,
- Groupez vos deux genoux le plus haut possible
- et l'inspiration se fait toute seule.

- Contractez votre périnée et
- Expirez puis
- Prenez appui sur les bras pour vous redresser et vous asseoir
- Relâchez le périnée, l'inspiration se fait toute seule.

## a) Vous êtes assise au bord du lit.

## b) Pour vous lever du lit

- Contractez le périnée et expirez
- Puis penchez-vous en avant, dos droit, jusqu'à ce que le poids du corps vienne sur les pieds,
- Puis tendez les jambes en poussant les fesses en avant.

## c) Vous êtes debout

- Relâchez le périnée et l'inspiration se fait toute seule.

# S'asseoir ou se recoucher sur le lit

selon l'Approche Posture-Respiratoire de B. De Gasquet



## Pour vous asseoir : manœuvre inverse

- Pliez les genoux, dos droit
- Penchez-vous en avant
- Posez les mains sur le lit et
- Reculez les fesses jusqu'à les poser.



a)



## Pour vous coucher

- Contractez votre périnée et montez sur le lit à 4 pattes, en vous mettant face au lit.(a)
- Relâcher le périnée et l'inspiration se fait toute seule



- Contractez votre périnée et
- Laissez-vous glisser sur le côté, en évitant de « vriller le corps ».

## Vous êtes couchée sur le côté, c'est la position d'arrivée

- Relâcher votre périnée et
- L'inspiration se fait toute seule