

## QUATRIÈME PRINCIPE

La respiration  
physiologique  
suppose une colonne  
vertébrale étirée

Si vous pouvez serrer  
et détendre le ventre,  
la position est juste

Selon l'Approche  
POsturo-Respiratoire  
de B. de Gasquet



## RÉSUMÉ

La respiration doit commencer  
par le serrage du périnée suivi de  
l'expiration par serrage des  
abdominaux les plus profonds

L'inspiration et le relâchement du  
périnée, puis du ventre avec  
l'ouverture des narines pour  
laisser l'air qui est aspiré

## LA RESPIRATION

### ABDOMINALE

Vertus  
Pendant la grossesse  
relaxation, améliore le transit intestinal....

Pendant l'accouchement  
permet de respirer calmement sur les  
contractions, de pousser sur  
l'expiration....

Durant le post-partum  
favorise la rééducation du périnée,  
améliore le transit intestinal



Service de physiothérapie  
Service de gynécologie-obstétrique  
Centre Hospitalier de Rennaz

## PREMIER PRINCIPE

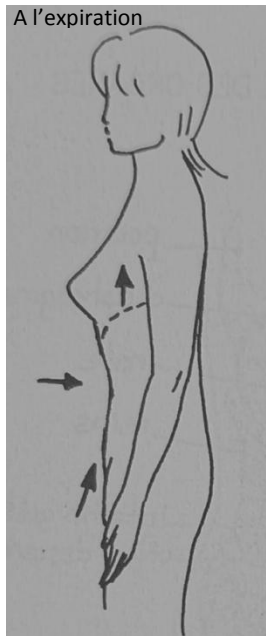


Image extraite du livre Bien-être et maternité de Dre B. De Gasquet

Commencer par l'expiration

Chasser l'air des poumons

Le ventre se serre

Le diaphragme remonte

## DEUXIÈME PRINCIPE

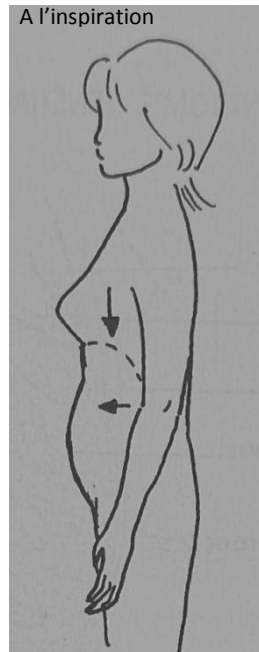


Image extraite du livre Bien-être et maternité de Dre B. De Gasquet

L'inspiration est passive

Il n'y a aucun effort à faire

Seulement relâcher le ventre

Le diaphragme descend

Le ventre se gonfle

## TROISIÈME PRINCIPE

Lutter contre la pesanteur

On ne peut pas limiter le système respiratoire vers le bas à l'abdomen

En dessous, il y a *LE PÉRINÉE*

Contracter le périnée d'abord puis commencer à serrer le bas du ventre en expirant

Puis relâcher le périnée et laisser le ventre se détendre, l'air entre dans les poumons

Ainsi, l'expir comme l'inspir partent du périnée

La contraction du périnée améliore son tonus et sa souplesse

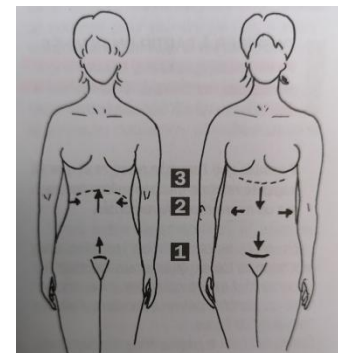


Image extraite du livre Bien-être et maternité de Dre B. De Gasquet