

LA « POSTURE MAGIQUE » = DÉTENTE TOTALE

Pour voir la vidéo sur la posture magique : clic droit sur le lien suivant puis clic gauche sur « ouvrir le lien hyper texte » (ce n'est pas obligé de s'abonner à YouTube)

<https://www.youtube.com/watch?v=jEq4k7OUCe0>

Valable pour tout le dos, les jambes...rééquilibre les systèmes respiratoire, circulatoire, digestif et d'élimination... Cette position favorise aussi un sommeil plus réparateur.



Allongez-vous par terre, sur un tapis ou une couverture pour plus de confort. Levez vos jambes et approchez la chaise de manière à pouvoir reposer vos mollets dessus.

Vos genoux sont ramenés légèrement vers vous pour éviter de cambrer votre dos
Vos jambes sont donc sur le siège d'une chaise, **les fesses légèrement sous la chaise.**

Angle cuisse-dos inférieur à 90° = respiration abdominale, détente.

(La nuque étirée avec un petit coussin sous l'occiput si nécessaire ou placez les mains l'une sur l'autre, sous l'occiput, ou le long du corps si cela est trop dur pour les épaules)

Observez votre respiration, laissez-vous respirer.

Les abdominaux sont totalement détendus.

Et vous sentez petit à petit les tensions qui commencent à lâcher.

Le ventre gonfle très légèrement mais rentre peu pendant la respiration : on se laisse respirer.

On peut rester dans cette position une dizaine de minutes, voire davantage.

Toujours adapter la position à sa morphologie et ajuster de façon à ce que cela soit confortable...

(Hauteur de la chaise par exemple qui peut être augmentée avec des coussins ou des couvertures pliées si on est grand ou chaise + petite dans le cas contraire)

Quand vous avez obtenu la bonne position, la sensation de détente est immédiate. La respiration devient abdominale, toutes les contractures se détendent, on se sent comme dans les airs.

C'est aussi la posture de choix pour lutter contre les douleurs de type sacro-iliaque, les douleurs lombaires, les douleurs sciatiques.

Utilisation de la « posture magique » pour se détendre après une séance de sport.

- . Installez-vous dans la posture « magique »
- . Etirez-vous en tendant vos bras en arrière, doigts croisés, paumes des mains orientés vers l'arrière
- . Respirez et ramenez lentement le dos de vos mains (en gardant les doigts croisés) vers la tête.
- . Recommencez plusieurs fois, calmement.
- . Faites cet exercice pendant environ 10 minutes.

Utilisation de la « posture magique » pour se préparer à dormir.

Tout d'abord, attendez le bon moment pour gagner votre lit. Si vous sentez que vous avez sommeil ne traînez pas, ne lutez pas : allez-vous coucher !

A l'inverse, inutile d'aller au lit si vous n'avez pas sommeil.

Mais si le sommeil tarde trop à arriver, vous pouvez effectuer les deux exercices suivants :

Exercice de relaxation

Placez-vous dans la « posture magique » : vos mollets reposent sur la chaise et vos genoux sont ramenés légèrement vers vous pour éviter de cambrer le dos. Vous pouvez placez vos mains sous votre occiput ou bien placer un coussin sous votre tête. Laissez-vous respirer par les narines. (Posez simplement votre attention sur le parcours de l'air au niveau de vos narines : « ça respire en vous »)

Restez ainsi pendant 5 à 10 minutes ; vous devriez entrer dans le cycle de sommeil voire vous endormir. Si cela ne suffit pas passez à l'exercice suivant.

Exercice respiratoire (vous expirez par le nez ou la bouche et vous inspirez par les narines)

Gardez la même position et procédez à une respiration comptée :

- **Expirez lentement**
- Inspirez pendant 4 secondes
- Bloquez votre respiration pendant 4 secondes
- Expirez pendant 4 secondes
- Bloquez votre respiration pendant 4 secondes
- **Inspirez pendant 5 secondes**
- **Bloquez votre respiration pendant 5 secondes**
- **Expirez pendant 5 secondes**
- **Bloquez votre respiration pendant 5 secondes**
- Inspirez pendant 6 secondes

- Bloquez votre respiration pendant 6 secondes
- Expirez pendant 6 secondes
- Bloquez votre respiration pendant 6 secondes
- Inspirez pendant 5 secondes
- Bloquez votre respiration pendant 5 secondes
- Expirez pendant 5 secondes
- Bloquez votre respiration pendant 5 secondes
- Inspirez pendant 4 secondes
- Bloquez votre respiration pendant 4 secondes
- Expirez pendant 4 secondes
- Bloquez votre respiration pendant 4 secondes
- Expirez pendant 4 secondes

Si les temps d'apnée sont trop longs, vous pouvez les réduire : l'essentiel est d'être en rythme.

BONNE PRATIQUE !

Denis

Merci au Dr Bernadette de GASQUET, et à toute l'équipe de son institut, pour son enseignement.

Livres du Dr Bernadette de GASQUET :

« Yoga sans dégâts ! » « Pour en finir avec le mal de dos », « Abdominaux arrêtez le massacre ! »

« Périnée arrêtons le massacre ! » « Bien être et maternité », « Mon corps après bébé »

« Gym autour d'une chaise », « Yoga sénior », « Eloge de la maturité ».

« Mon programme coaching sans dégâts », « J'aime pas courir », « Musculation De Gasquet »

Site Internet : www.degasquet.com