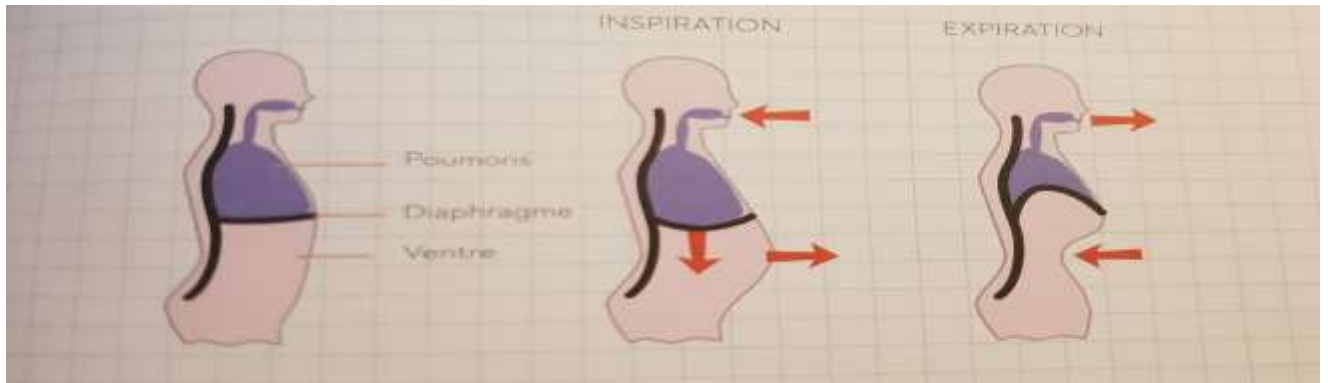


L'ARBRE DE VIES... L'ESPRIT PAPILLON !

LA RESPIRATION ABDOMINALE

« Ah bon, j'ai un DIAPHRAGME !? » et ça sert à quoi ?

Le diaphragme est le **MUSCLE CLE DE LA RESPIRATION**. Il forme une coupole au-dessus des organes de l'abdomen, qu'il sépare de ceux situés dans le thorax.



Lors de l'INSPIRATION, le diaphragme est **ACTIF** : il se contracte, et le sommet de sa coupole descend.

Lors de l'EXPIRATION, le diaphragme est **PASSIF** : son dôme remonte sous l'effet de l'élasticité des poumons et à cause de la contraction des abdominaux.

Vous pouvez sentir ce mouvement en plaçant vos doigts légèrement sous les côtes à l'avant DE CHAQUE CÔTÉ DU PLEXUS SOLAIRE, SOUS LE STERNUM (juste au-dessus du nombril, la zone de émotions). Vous pourrez ainsi observer la valse lente de ce muscle caché, dont personne ne parle mais qui est tellement indispensable !

En effet le diaphragme agit comme un piston à chaque respiration ventrale. Sa mobilisation lève la tension induite par le stress et libère même de la chaleur.

LA RESPIRATION ABDOMINALE EST DONC UNE RESPIRATION DESTRESSANTE ET RECHAUFFANTE.



Stéphanie COUTOUX - 06 27 79 24 59