

COMPRESSION / je **pousse** vers le bas

J'épaissis mon ventre (*par opposition à « j'affine » mon ventre*)

Cf vocabulaire =

Anglais = **hard pressure, down movement**

Italien = **appoggio** (appui)

Cf dimension symbolique

accouchement, contrôle / contracter = retour à la Terre-mère

1 OUVERTURE COSTALE

- vers la droite, la gauche, en repoussant la main de son binôme
- vers l'arrière = avec la chaise, le mur et tomber dans les bras
- vers l'avant (Céline Dion dans Titanic) : sans monter la poitrine vers une aspiration d'effort.

puis l'ouverture simultanée dans les 4 directions = exercice de l'écharpe pour amener à la "**sensation de bulle**"

suspension côtes dans un mouvement inspiratoire amène vers l'apnée +

2 BULLE / RETENUE DIAPHRAGMATIQUE

- **créer la bulle** = la bulle dans la bouche (sans volonté phonatoire)

cf les mains qui pincent la taille sur les côtés (exo Yael Benzaquen)

un blocage musculaire -> suspension de la bulle

= tension périphérique avec une détente centrale

= force détendue et caoutchouc

- découverte des 4 temps avec **l'inspiration accompagnée**

(pour éviter une aspiration haute et stressante)

créer bulle / départ son / stop son / lâcher bulle en ouverture costale

- explication du geste anatomique

avec la retenue du diaphragme (ex contre-poussée)

inutile d'exagérer l'épaississement du ventre inutilement

3 SC / SOUPLESSE DE COMPRESSION

Adapter la pression de l'air à la hauteur du son et à la tension du larynx pendant la retenue diaphragmatique de la compression.

Même mécanisme que la SP / SOUPLESSE DE PRESSION

4 SUR-COMPRESSION / rétroversion du bassin

quand c'est plus long, plus fort, plus haut / l'occasion de vérifier la sensorialité de la rétroversion / attention aux chaînes musculaires qui contractent tout l'intérieur

- contraction **périnée** sans contraction intime des **sphincters**

- séparer la tension du **larynx** (pincement d'attaque glottique du belting dans l'aigu) de l'ensemble des tensions globales du corps en alternant tension larynx et tension sphincter pour différencier.

- alerte =

cf grosse masse musculaire (homme) > facile de moins sentir la tension

cf petite masse musculaire (femme) > facile de plus sentir la tension