



forme  
test

# On a testé pour vous *la gym hypopressive*

Comme en yoga, les exercices s'appuient sur des postures et la respiration. Sauf que là, on vise juste les abdos. *Par C. Henry et S. Dumont*

**C'est quoi ?**

Cette méthode douce consiste avant tout en un travail respiratoire. En réapprenant au diaphragme à remonter, on limite la pression sur les organes et on provoque la contraction réflexe des muscles abdominaux. En adoptant une respiration particulière, l'apnée expiratoire, on exécute différentes postures comme en pilates ou au yoga. Ce double effort tonifie en douceur le ventre et la taille.

Cure Jeune Maman à la thalasso de Carnac. J'ai accouché il y a deux mois, et malgré du sport intensif, mon bedon fait de la résistance! J'arrive pleine d'espoir devant Sonia, la kiné, pour découvrir cette gym réputée ultra efficace pour retrouver un ventre plat sans séries d'abdos. « En six mois, on peut gagner 5 à 6 cm de tour de taille, m'assure-t-elle. Avec, en plus, l'assurance de préserver le dos et le périnée: sans hypertension, tout le monde peut s'y mettre. »

## La clé, c'est la respiration

Sonia me fait allonger au sol, jambes fléchies, pieds posés à plat et le dos étiré. « Pour y arriver, il faut soulever le bassin, le rétro-verser et tirer sur les fesses comme pour les rapprocher des talons », guide la kiné. Puis elle me demande de poser les mains sur mes jambes, les doigts vers l'intérieur des cuisses, les coudes vers l'extérieur. « Cette attitude permet, sur l'expiration, de remonter le diaphragme le plus haut possible. » En position, place à la respiration. Ou plutôt la non-respiration, baptisée « apnée expiratoire ». J'inspire par le nez, je souffle en rentrant le ventre puis je reste en apnée en « avalant » mon nombril sous mes côtes. Et je dois tenir comme cela le plus longtemps possible. « Et on relâche. » Ouf, il était temps. J'ai le tournis! Je récupère et je recommence, plusieurs fois, jusqu'à acquiescer parfaitement cette technique.



## On ajoute des postures

Le lendemain, je ressens quelques tensions dans le ventre: c'est bon signe! Après plusieurs apnées, je passe aux postures: « L'objectif est de favoriser le travail de certaines chaînes musculaires pour renforcer la remontée du diaphragme dans la cage thoracique, donc la tonification réflexe des abdos et du périnée », précise Sonia. En veillant à garder les réflexes de base, je répète les apnées, mais cette fois penchée en avant debout, assise ou encore sur le dos, un genou ramené vers moi...

## Le réflexe acquis, c'est gagné pour la vie

« L'idéal, c'est d'apprendre la méthode avec un professionnel en quelques séances. Ensuite, une séance de 20 minutes tous les deux jours chez soi suffit: ça devient un réflexe et les fibres musculaires obéissent », assure Sonia. En une semaine, je sens ma taille mieux dessinée et mon ventre plus tonique. Qu'est-ce que ce sera dans six mois! ■

### OÙ PRATIQUER ?

On trouve des pros (kinés, coachs, médecins) dans toute la France ([marcel-caufriez.net](http://marcel-caufriez.net)). Le centre de thalasso de Carnac l'intègre à plusieurs de ses cures ([thalasso-carnac.com](http://thalasso-carnac.com)).

### CHOISIR SON THÉRAPEUTE

Pour tonifier les abdos: un coach sportif ou un kiné. Après bébé: kiné, sage-femme ou gynéco (pris en charge). Pour compléter un sport, un médecin du sport.

### COMBIEN ÇA COÛTE ?

De 10 à 40 € les 30 minutes, selon le praticien. Certains cours ont lieu en groupe et au forfait, les tarifs sont alors dégressifs.

**Top 3**

**BRASSIÈRES POUR UN MAINTIEN MAXIMAL**



#### À ZIP

Pratique avec son ouverture frontale et ses bretelles réglables. En polyester Stretch, Odlo, 60 €. Du 75 B au 95 E.



**STYLÉE** Bonnets en croix, coloris sympa. X Control, du 80 A au 100 G, Anita, 39,95 €.



#### CONFORT

Tissu respirant pour un maintien frais et sec, avec coussinets amovibles, Tigress, Lorna Jane, 62 €, du 32 au 44.