

FAQ

1. Devons-nous toujours inspirer par le nez?

L'idéal est bien sûr d'inspirer par le nez qui filtre, réchauffe et humidifie l'air. Au vent, au froid, dans la poussière ou autres irritants, cela reste indispensable. Par contre lors d'un état de stress permanent il est souvent nécessaire, lorsque les conditions le permettent, de respirer par la bouche pour d'abord relâcher certaines tensions avant de retrouver une respiration nasale qui joue pleinement son rôle.

La respiration nasale peut effectivement causer des tensions dans certains cas. Les tensions générées par une inspiration nasale en cas de stress chronique sont encore plus importantes si la personne essaie de gonfler le ventre. À l'inverse, l'expiration nasale peut libérer la région du cou et empêcher un affaissement postural.

2. Dois-je éviter de soupirer?

Le soupir est un mécanisme naturel pour assurer une oxygénation suffisante. C'est un signe que nous ne respirons pas suffisamment. En situation de stress chronique, les soupirs peuvent être une cause **d'hyperventilation**.

Il ne sert à rien d'essayer d'empêcher volontairement le soupirs. Il est préférable d'apprendre à libérer sa respiration de façon continue tout au long de la journée pour éviter d'avoir à soupirer pour compenser. C'est une autre manière de faire de la prévention.

3. La pratique de la RRRRI demande-t-elle beaucoup de temps?

La RRRRI a été développée pour faciliter le temps d'apprentissage et de pratique. Au début, comme toute chose, cela prend un peu plus de temps mais c'est pour en sauver beaucoup par la suite.

Les exercices et auto-massages dont nous avons besoin ne prennent que quelques secondes à faire. Ils doivent être répétés au besoin tout au long de la journée. Avec une pratique régulière et en prévention plutôt qu'en correction, le temps nécessaire diminue encore. Nous en aurons par contre toujours besoin; voilà pourquoi il est primordial d'être bien évalué au début, de bien comprendre et de poursuivre le plus rapidement possible par nous-mêmes car comme bien des choses dans la vie les effets ne seront jamais permanents.

La fréquence des exercices peuvent varier d'une personne à l'autre et même d'une journée à l'autre.

FAQ (suite 1)

4. Puis-je l'apprendre dans un livre, à la télé, sur une vidéo?

Très honnêtement, nous ne croyons pas que cela soit possible pour la très grande majorité des gens. Comme dans tout processus éducatif « humain », « l'élève » a besoin d'un « parent, professeur » pour mettre des balises et l'amener vers l'autonomie le plus rapidement possible.

5. Y-a-t-il des effets « secondaires » à la pratique d'une rééducation respiratoire?

Encore là, le processus est différent d'une personne à l'autre. Dans la pratique tout va très bien pour certaines personnes alors que d'autres peuvent avoir des réactions transitoires « normales et saines », quelles soient physiologiques, physiques ou psycho-émotionnelles . Des réactions de « deuil », de résistance aux changements peuvent aussi apparaître de temps à autre et font partie du processus normal. C'est pourquoi il doit y avoir accompagnement et soutien de la part d'un intervenant et d'une équipe multidisciplinaire bien formée. Selon notre expérience et les connaissances acquises, la respiration est ce qu'il y a de plus intime chez un être humain. On ne plaisante pas avec cela.

6. Je fais déjà du sport, du chant, du yoga, je travaille beaucoup, alors je dois bien respirer?

Toutes ces activités sont excellentes pour la santé, mais elles n'assurent pas, la plupart du temps, une respiration de base optimale. Avec le temps elles peuvent même contribuer à la diminuer. Tout comme le violoniste doit accorder son instrument avant chaque spectacle, l'être humain doit équilibrer son corps pour libérer le souffle et pouvoir l'utiliser à son plein potentiel pour ses activités. Cette question demande beaucoup plus de précision et surtout une pratique qui permet de mieux la comprendre.

7. Dois-je arrêter le yoga, le chant si je commence à faire de la RRRI ?

Surtout pas! Vous pouvez ajouter quelques exercices très courts à ceux que vous pratiquez probablement déjà avant vos activités et les répéter après vos séances. Parlez-en à votre accompagnateur, il saura vous guider. Si vous avez une meilleure capacité respiratoire, vos activités n'en seront que plus profitables. De plus, il faut savoir que vos activités n'assurent pas nécessairement une respiration libre dans vos autres activités quotidiennes. C'est une question de dosage et d'emploi du bon outil au bon moment.

8. Je fais de l'emphysème, je n'ai plus de capacité pulmonaire! Suis-je fini?

À toutes les étapes d'une maladie, la personne atteinte d'une maladie pulmonaire peut continuer à évoluer socialement avec un potentiel insoupçonné toujours présent. La RRRI fait ici la différence entre maladie pulmonaire dégénérative et maladie mécanique musculaire de la respiration. Même avec une déficience pulmonaire, les intervenants en RRRI voient

FAQ (suite 2)

régulièrement des gens demeurer actifs – au mieux de leurs limites-. Si on ne peut changer la maladie, on peut modifier certains facteurs de stress qui en augmentent les effets. Le but n'est pas de donner de faux espoirs ou de parler de guérison. Par manque d'information, il est devenu trop facile de donner de « faux non espoirs ». Mais entre le « je ne peux rien faire de plus pour vous » et le miracle espéré, il y a beaucoup à faire si on en est adéquatement informé. PneumaCorps s'intéresse au potentiel de vie présent chez tous.

9. Je n'ai qu'à ouvrir mon thorax en forçant avec les bras vers l'arrière pour mieux respirer!

Encore là, cette façon habituelle et rapide de faire donne certains résultats à court terme, mais risque de faire remonter les tensions dans les épaules, bloquer la base des côtes et causer des problèmes plus sérieux assez rapidement, à moyen et long terme. Tout exercice aussi bénéfique puisse-t-il semblé être devrait toujours être fait avec appui dans le **plancher pelvien**.