

## Savez-vous que :

### PneumaCorps : Un savoir « fonctionnel » pour agir adéquatement

#### Un virage vers l'équilibre : une meilleure santé respiratoire

Sans s'en rendre compte, nous nous sommes éloignés des fondements naturels qu'offre un équilibre santé respiratoire. Avec la poussée des maladies pulmonaires et du stress chronique, nous suffoquons quand nous dépassons nos limites et quand nous essayons de relaxer. Médications chimiques ou naturelles, appareillages sophistiqués, exercices respiratoires, tout y passe en mode urgence. Nous souhaitons des résultats rapides, peu importe les conséquences à plus ou moins long terme. Des gens prennent trop de médicaments, d'autres insuffisamment. D'autres encore mélangent médicaments pharmaceutique et naturel malgré les conséquences malheureuses, le risque d'interactions néfastes.

Pour favoriser la collaboration entre soignants et soignées, nous enseignons que toute personne atteinte ou non d'un problème respiratoire doit en savoir autant que les professionnels de la santé sur le sujet.

La plupart des patients sont surpris de découvrir l'existence de la RRRI et se demandent pourquoi ils n'en ont pas entendu parler plus tôt. **D'autres sont étonnés de la simplicité de la RRRI et refusent même d'y recourir pour ces raisons étonnantes : trop simple, pas assez populaire.**

#### La population a besoin de points de repère, les plus clairs possible.

**Nous devons redécouvrir ce que c'est qu'une respiration libre, savoir où nous en sommes et trouver les meilleurs moyens possibles d'améliorer notre condition respiratoire.**

#### Avant tout, il est souhaitable de savoir ce qui suit :

- La respiration est une fonction affectée par le stress chronique de la vie quotidienne.
- Parce que nous nous habituons au stress chronique, nous pouvons développer un ressenti (perception) erroné de ce qu'est une respiration libre et efficace. Le stress chronique peut être considéré comme un tueur silencieux chez plusieurs personnes.
- Dans certains cas, le stress chronique peut être considéré comme un tueur silencieux.
- Faire de l'exercice ou du renforcement musculaire avec des poids en situation de stress chronique peut faire du bien à court terme, mais causer de graves problèmes à plus ou moins long terme.

- **La respiration peut sembler normale très longtemps alors qu'elle soit déficiente, jusqu'à ce qu'on se retrouve avec de graves problèmes de santé.**
- **Il est possible de respirer couramment, sans forcer, et d'être pourtant sous tensions chroniques sans que nous nous en rendions compte.**
- **La respiration abdominale peut calmer à court terme mais, à moyen et long terme, cette respiration peut causer une fermeture du haut du thorax, un blocage du diaphragme et un équilibre forcé à la marche.**
- **Contrairement à la croyance populaire, la respiration doit faire l'objet d'une attention continue même si c'est une fonction autonome.**
- Les psoas sont parmi les muscles les plus importants dans la biomécanique de la respiration.
- Dans certains cas, l'inspiration par le nez peut causer des tensions.
- Prendre une grande inspiration pour se détendre peut aider à court terme (ou en donner l'impression) mais, à plus ou moins long terme, elle ne fait que renforcer les muscles qui limitent la respiration.
- Plusieurs personnes croyant souffrir d'hyperventilation sont plutôt atteintes d'hypoventilation.
- Toute blessure peut avoir des conséquences à long terme si, au-delà du soulagement de la douleur, on ne rétablit pas un équilibre complet des muscles du corps et de la respiration.
- Une fonction si vitale que la respiration doit faire l'objet d'éducation familiale, scolaire, sportive, et ne s'adresse pas uniquement aux personnes souffrant de maladies pulmonaires.
- Une respiration inadéquate peut accompagner toutes les maladies. Une rééducation peut contribuer à maintenir une meilleure qualité de vie.
- Sauf exceptions, apprendre vraiment à libérer l'inspiration ne s'apprend pas dans un livre, ni sur Internet, ni avec un DVD. Pour vraiment réussir, nous avons besoin d'un accompagnateur qui évaluera notre état de santé, nous aidera à trouver notre propre chemin à travers les exercices, pour nous rendre autonome le plus rapidement possible.
- Chaque personne a une respiration propre à elle. Les exercices pour libérer la respiration peuvent être faits en groupe à condition d'être supervisés individuellement.