



**Pneumacorps**  
RELAXATION & RÉORIENTATION RESPIRATOIRE INTÉGRÉE

Infolettre no 4  
Mars 2021

## **Le printemps – Pâques : un mouvement de Vie au quotidien**

Dans ma perception, Pâques est le symbole d'un mouvement de l'expiration – le mourir<sup>1</sup> - et la possibilité d'une renaissance par l'inspiration. C'est aussi le **moment** du « ménage du printemps »; celui de nos simples habitudes comme des plus complexes; c'est le ménage de nos plus petites tensions comme de nos plus grosses. À chaque instant, par une respiration attentive, ressentie, consciente et active nous pouvons « vivre » ce symbole et laisser aller le surplus de tensions qui nous essouffle. C'est la Vie qui par résonance, jaillit en nous et autour de nous dans un rythme « humain » plus équilibré et ressenti. C'est cela vivre en santé : nous connecter à la **sève<sup>2</sup> de la vie**.

Le retour du printemps est une occasion de donner un nouveau sens à la vie quotidienne. Même en confinement nous pouvons respirer plus librement; même avec un masque. Est-ce que le fait de libérer la respiration serait une aide pour mieux récupérer des symptômes à long terme de la Covid-19? La question mérite sûrement que l'on s'y intéresse. Une respiration libre peut être un facteur important pour récupérer son énergie, aider à la marche, se renforcer et retrouver un état d'esprit sain. Oui, donner un nouveau sens par une suite de petits changements conscients : mourir à « **l'excès** d'anciennes habitudes rigides volontaires ou imposées » qui peuvent contribuer à plus ou moins long terme à augmenter l'essoufflement de la société.

C'est une occasion d'aller vers **l'essentiel** pour répondre aux « **besoins individuels et collectifs** » plutôt que de maintenir le non-sens d'un **excès** de « paperasseries » bureaucratiques rigides qui nous tirent dans un gouffre sans fond des plus étouffant.

C'est une occasion de plus de laisser jaillir en nous le Souffle créateur d'une liberté responsable; une occasion de créer mille et une manières d'entrer en résonance avec la nature humaine, avec toute la nature. C'est une occasion de revenir avec attention à « **l'acte présent** »; ralentir pour certains, retrouver un rythme juste pour ceux qui allaient trop lentement. C'est une occasion d'être en action sans bloquer la respiration.

---

<sup>1</sup> Mourir : expirer, lâcher, se poser. C'est une phase essentielle du mouvement de l'accomplissement humain. Le dernier souffle peut ainsi être vécu en santé

<sup>2</sup> Au sens figuré : principe vital ; énergie. L'énergie de la jeunesse.

C'est une occasion d'entrer en contact par les sens : voir, regarder dans les yeux, écouter, faire des moments de silence (même par zoom ou au téléphone) ressentir, parler, goûter, humer, toucher (même avec des gants) et « mastiquer la vie ».

C'est une occasion de mieux comprendre l'importance d'une respiration libre utilisée comme « méditation active élargie au quotidien » à travers nos paroles, nos réactions, notre manière de voir les différentes situations, nos actes conscients et inconscients, nos pensées, nos émotions et nos exercices :

- Répéter les exercices avec de plus en plus de plaisir et de légèreté pour y trouver une force souvent insoupçonnée : « **l'Exercitium ad ultimum spiritum** » (s'exercer jusqu'au dernier souffle) pour nous sentir « Vivant » à toutes les étapes de la vie;
- faire les exercices simples au début, pendant et à la fin d'une séance « zoom, skype, Face time... » en prenant le temps (pause) de ressentir, et d'observer un lien différent qui se crée avec les participants, nos amis, notre famille;

### **L'exercitium ad ultimum spiritum**

De façon générale, l'exercice libérateur de la respiration doit être court, répété, réparti durant la journée avec une grande attention jusqu'à ce qu'il fasse partie d'une « routine consciente »; pourquoi pas une nouvelle « drogue bienfaisante ». C'est un processus qui permet le développement de nouvelles connexions neuronales qui nous amène VERS un « **automatisme conscient** ». C'est le mouvement **intégrant**<sup>3</sup> du Souffle. Un véritable changement dans notre manière de vivre chaque instant.

Chaque répétition n'est jamais la même. Même si les exercices sont simples ils peuvent être très puissants. Ne les voyons pas comme une compétition encore moins comme une performance pour décrocher une médaille. Ce sera, pour plusieurs d'entre nous, un changement important dans la façon de s'exercer. Quelques fois les étapes peuvent être « millimétriques » tant en durée qu'en effort. Un exercice peut, pour certains, être un but à atteindre avant d'être utilisé comme moyen principal.

Pour d'autres, il y a certains risques à vouloir trop en faire, pire encore si c'est fait sans attention. Savoir d'où nous partons est important; savoir où nous allons tout autant. Le plus important est le chemin, l'exercitium, en restant à l'intérieur de nos limites, en conscience peu importe l'atteinte du but ou non ou le temps pour y arriver. C'est un rythme juste à trouver dans ce mouvement perpétuel; une manière de se préparer et de vivre paisiblement le dernier souffle de notre entourage et le nôtre.

### **Exercitium du mois**

---

<sup>3</sup> « Intégrant : voie progressive vers un but final qu'est un « résultat complètement intégré » comme me l'a précisé Jean-François Béry. Cette voie implique la nécessité de prendre son temps en conscience, de faire des pauses intégrantes car c'est un mouvement successif de deuil.

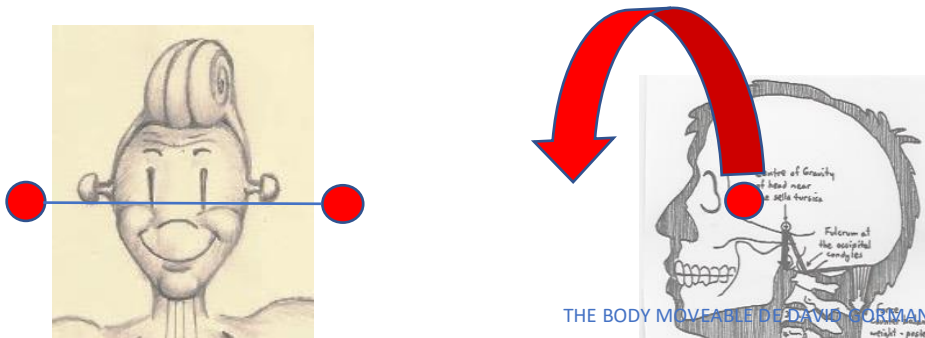
Prenons le temps de relire les infolettres précédentes et d'en retirer ce qui est le plus important pour nous. Faisons-nous de petites fiches à relire dans nos « moments » perdus. Il y en a probablement plus que ce que nous pouvons croire à première vue.

Rappelons-nous souvent l'importance des sens : vue, odorat, ouïe et le goût ressentis reliés à la détente de toutes les structures de la tête en particulier yeux, mâchoire et occiput qui nous relient au centre des fonctions autonomes. Faisons des pauses pour ressentir avant et après chaque exercice en conscience. Remémorons-nous qu'un exercice n'est jamais exactement le même, même si nous le répétons toute notre vie.

### Flexion de la tête actualisée :

Il s'agit ici de faire une flexion de la tête plutôt qu'une flexion du cou.

1. Observez votre respiration de façon neutre. Elle est ce qu'elle est, au mieux.
2. Assoyez-vous, le dos appuyé contre un dossier si celui-ci est droit ou contre un coussin qui permet de vous tenir le plus droit possible sans forcer.
3. Fermez les yeux. (vous pouvez aussi le faire les yeux ouverts ou semi-ouverts)
4. À l'inspiration visualisez et sentez que l'air entre par le nez (ou la bouche chez certains), passe par la gorge, puis par les bronches vers vos poumons.
5. **Laissez-vous expirer.**
6. À l'inspiration suivante visualisez et sentez que l'air entre par le nez (ou la bouche chez certains), passe par la gorge, puis par les bronches vers vos poumons.
7. À l'expiration, sans forcer, fléchissez très légèrement la tête vers l'avant **à partir de l'espace situé sous vos oreilles entre la mâchoire et le crâne** en levant doucement les yeux vers le haut pour sentir un faible étirement autour des yeux.
8. **D'une expiration à l'autre expirez un peu plus longuement, relâcher le ventre à la fin de l'expiration et laissez-vous inspirer**
9. Relevez la tête en inspirant normalement et en relâchant l'étirement des yeux.
10. Observez à nouveau votre respiration...sans la bloquer.



**Pensée du printemps et de Pâques:** « La sève et le sirop d'érable, symbole bien québécois du printemps et de Pâques, n'en seront que meilleurs si nous les goûtons avec tous nos sens. »