



Pneumacorps

RELAXATION & RÉORIENTATION RESPIRATOIRE INTÉGRÉE

Infolettre no 8
Novembre 2021

Climat et respiration : un même engagement pour tous Un engagement pour la liberté

« Malgré la pandémie de COVID-19, le monde ne peut pas différer les mesures « urgentes » à prendre contre le réchauffement climatique et la destruction de la nature...Au-delà de l'argent, ils plaident pour un « changement fondamental » de notre mode de vie et de la façon dont nos sociétés et nos économies sont organisées: refonte des systèmes de transport, des villes, de la production et de la distribution alimentaire, des marchés financiers, des systèmes de santé, «et bien plus».¹ »

Nous avons vu que tout est lié et indissociable : respiration, corps, émotions, pensées et comportements. Pour répondre à ses besoins, l'être humain est lié à la nature par l'ensemble de ses sens. Ainsi, l'excès de consommation des ressources naturelles est le reflet de l'excès de tensions utilisées pour respirer et vice-versa.

L'être humain en fait même des normes, auxquelles il s'habitue. Avec le temps, il y devient insensible, s'y sent moins vivant ce qui l'amène à se créer de « faux besoins excessifs », à en vouloir toujours plus, même s'il a déjà dépassé les limites de ses ressources. C'est devenu une « drogue dure ». Il est poussé par un instinct de survie qui, paradoxalement, le rapproche de sa destruction.

Il est encore temps de revenir à un mode de vie plus sain comme à une respiration plus saine. Pour y arriver, chaque geste compte. Souvent nous connaissons quels sont les comportements à transformer; d'autres fois non. Les faux besoins nous ont éloignés de « notre véritable nature ». Choisir d'y revenir n'est pas un retour en arrière : c'est un grand pas en avant vers la santé.

Nous ne pouvons revenir à un équilibre santé par magie. Nous aurons certains résultats dès les premiers gestes; dès les premiers exercices. Nous avons la responsabilité, le

¹ <https://www.journaldemontreal.com/2021/09/05/le-climat-ne-peut-pas-attendre-la-fin-de-la-pandemie-alertent-les-journaux-medicaux-1>

plaisir devrions-nous dire, de le faire, de montrer le chemin aux générations futures. Sinon que leur laisserons-nous?

Les exercices vus dans les infolettres précédentes et ceux à venir, ont pour objectif de réduire progressivement l'excès de tensions dans l'ensemble du corps pour retrouver un équilibre santé. La « conduite du corps » est souvent similaire à la conduite d'une voiture : nos tensions chroniques systémiques nous poussent à avancer de plus en plus vite en même temps qu'elles nous freinent. Tout un paradoxe!

Dans notre quotidien examinons, par exemple, notre conduite automobile, à vélo ou encore à la marche. Prendre conscience et modifier une partie de nos comportements « routiers » pourraient contribuer à diminuer à la fois la pollution et le coût en énergie.



Comment s'engager à le faire? Libérer la respiration avant une activité c'est comme bien entretenir la voiture avant un voyage :

- Enlever le frein à main....ce geste semble évident sur une voiture. Pourquoi conserver un excès de tensions pour faire du sport, du yoga, etc...quand on peut en enlever avant et mieux profiter de ces activités. L'exercice physique redevient à la « mode ». Nous pouvons en tirer les meilleurs bénéfices possibles à moindre coût.
- Se détendre au coucher pour libérer la respiration c'est comme éviter de faire tourner le moteur inutilement. Combien de gens restent tendus la nuit dépensant ainsi beaucoup d'énergie au lieu de récupérer de leur fatigue?
- Les tensions augmentent la dépense d'énergie tout comme les excès de poids d'objets laissés dans la voiture.
- Faire les efforts avec le centre d'appui, avec attention à chaque instant en allant moins vite, en prévoyant du temps, permet de réduire la dépense d'énergie, de coût, de réparation donc de problème de santé, etc....
- Réduire progressivement la vitesse de 10 km heure sur les autoroutes.
- Accélérer doucement, laisser la vitesse se réduire en utilisant les freins le plus tard possible, etc...
- Prévoir une distance entre les voitures pour éviter des réactions brusques, accidents qui augmentent encore plus les coûts...
- S'adapter à la configuration de la route : plat, montée, descente.

À la longue nous y découvrons de nouvelles sensations, de nouvelles libertés, de nouveaux plaisirs. Puis nous passons à une autre étape et ainsi de suite. Il est important de revoir et de refaire avec de plus en plus de conscience les exercices de libération de la respiration avant de vouloir en faire trop, ou d'en « consommer de plus en plus ». Répéter, répéter à chaque fois comme si c'était la première fois : « Exercitium ad ultimum spiritum ». Nous pouvons avoir la sensation que nous faisons toujours la même chose. Et pourtant chaque fois est toujours différente en observations et en résultats.

C'est plus exigeant, car nous devons le faire régulièrement. Oui chaque geste compte. C'est cela notre engagement pour la santé. Nous en verrons progressivement et rapidement certains bienfaits. Le meilleur sera à venir pour les futures générations.

Respirer librement c'est aussi vivre librement dans un corps libre et un esprit libre. La prévention, l'écologie respiratoire nous évite d'être pris en charge, d'être « prisonnier voire esclave » d'un système de santé. Les soins médicaux sont la plupart du temps excellents en ce qui concerne les situations d'urgence. Les développements scientifiques sont souvent « magiques ». Par contre, ce système axé sur les pathologies peine à répondre à un accompagnement vers la santé en prévention ou dans le cas des maladies chroniques. Moins nous avons à utiliser la « prise en charge par le système » plus nous serons libres, plus la planète sera en santé. Nous devons tout faire pour éviter les lois, les restrictions de dernières minutes imposées par « l'autorité » pour répondre à l'effondrement de nos ressources naturelles. Nous avons encore le choix... Posons-nous la question à savoir : quand sommes-nous libres? Est-ce quand nous sommes pris en charge par des lois, par des appareils respiratoires, ou lorsque nous restons le plus possible en santé, naturellement?

Prenons en main notre santé respiratoire et en même temps celle de la planète :



Exercice

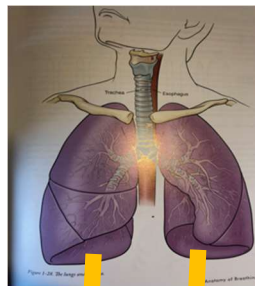
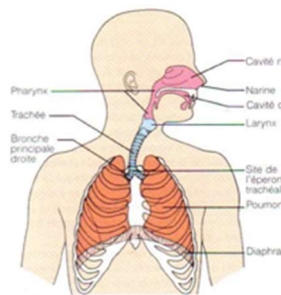
Je vous propose un exercice de libération et de rééquilibrage de la respiration qui va permettre de terminer une étape depuis la première infolette. Dans l'étape qui suivra (en 2022...), nous approfondirons toutes les notions vues.

Inspiration diaphragmatique en appui dorsal bas

Cet exercice favorise l'ouverture des dernières côtes ainsi qu'une capacité respiratoire optimale à ce stade-ci.

En position assise:

1. Fermez les yeux.
2. À chaque 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.
3. Laissez-vous expirer.
4. Après quelques inspirations conscientes, visualisez ou ressentez dans le bas de votre dos que vos poumons **de l'intérieur** se remplissent, descendent de plus en plus vers les muscles fessiers d'une inspiration à l'autre, sans forcer (comme un store que l'on déroulerait dans votre dos entre vos côtes et vos hanches par exemple). Restez bien en contact avec le bas du dos.
5. Allez-y progressivement, en douceur, en vous observant pour créer le moins de tensions dans les autres parties du corps comme les épaules, la mâchoire, les mains, etc.
6. Si des tensions se créent, relâchez les tout simplement et reprenez l'exercice.
7. Effectuez cet exercice 1 ou 2 fois par jour selon le temps dont vous disposez et vos occupations. L'important est la conscience de vous détendre de plus en plus, sans vous affaisser.



Base **dorsale** des
poumons

Soignons notre respiration et contribuons à soigner la planète!

Benoît Tremblay
info@pneumacorps.com