



Infolettre no 9  
Janvier 2022

2022...Salut! 

## En marche vers la santé intégrative

Salut! « ...cette façon familière d'entrer en relation...issu du terme latin « salve », ...consiste ni plus ni moins à souhaiter la bonne santé à ceux que l'on aime ».<sup>1</sup>

Chez les romains, Salus était la déesse de la santé, du bien-être. Dans la mythologie grecque, un peu floue, Asclépios, dieu de la médecine, avait deux filles : Hygée et Panacée. Hygée, d'où vient le mot hygiène, symbolise le pôle préventif. Panacée, mot grec signifiant médicament, symbolise la médecine curative<sup>2</sup>. « Comme l'a rappelé René Dubos dans l'homme et l'adaptation, l'histoire de la santé est une oscillation entre ces deux filles d'Asclépios ».<sup>3</sup>

J'insiste sur le mot « oscillation » qui peut signifier : mouvement d'un corps qui se déplace alternativement, et plus ou moins régulièrement, de part et d'autre d'une position d'équilibre. C'est une des voies vers la santé qui passe par une « médecine intégrative » qui résulte d'un équilibre, donc d'un mouvement oscillatoire entre la médecine naturelle, plus complexe à évaluer, et la médecine des « données probantes ». C'est une responsabilité de solidarité sociale de continuer à développer des soins intégratifs, tout comme des soins à domicile.

Les systèmes de santé, en pleine implosion en ces temps de pandémie, ont besoin de retrouver des fondements. Ils ont besoin de s'actualiser pour répondre aux besoins variables d'un individu à l'autre en fonction du bagage génétique, de l'histoire personnelle, de l'âge, de l'environnement, de la culture, etc. Pour actualiser le système de santé, les différents intervenants doivent conserver ce qui est juste, enlever ce qui éloigne de la santé, nuancer certains éléments, en ajouter de nouveaux, mais surtout réintégrer une partie de ce qui a été rejeté à d'autres époques, comme le bébé avec l'eau du bain. La science dont la méthode est trop rigide pour évaluer avec justesse les soins naturels devra l'adapter avec rigueur et souplesse. Les méthodes naturelles ne doivent pas être considérées comme une alternative en remplacement de soins curatifs; elles ne doivent pas non plus n'être utilisées qu'en dernier recours.

Nous avons tous le devoir de promouvoir et d'accélérer le développement d'une médecine intégrative dans le respect des compétences de chacun. Ce ne sera pas la disparition du système actuel. C'est plutôt sa mort-renaissance, c'est-à-dire son actualisation au sens

---

<sup>1</sup> GOLAY, Michel, *Construire sa santé*, Jouvence Santé, 2018, p.17

<sup>2</sup> Et pourtant, en 2022 la médecine curative n'est pas encore la panacée.

<sup>3</sup> Dubos René, *L'homme et l'adaptation au milieu*, dans Payot, 1973, mentionné dans *Entendre les non-vaccinés avant de les condamner*, Dufresne Jacques, Le Devoir//Les samedi 15 - dimanche 16 janvier 2022

spirituel du mot dans un processus de respect, d'écoute, de compassion et de bienveillance, là où la raison rejoint le cœur et le corps dans la marche de la vie; une science « consciente », attentive à ce qui est et s'exprime, ouverte à la transcendance de la vie humaine. Une médecine qui fait du sens; qui utilise toutes les connaissances démontrables, selon plusieurs méthodes possibles selon la spécificité de chacune d'elles. De nombreuses avenues sont possibles. Soyons créatifs.

La respiration est la base de la santé. PneumaCorps-RRRI est un pas dans cette direction. Cette approche évolutive et intégrative, associe certains aspects de la pneumologie à différentes approches orientales et corporelles de la respiration. Elle est issue, en partie, de la mesure des tendances des volumes pulmonaires courants qui peuvent être observés dans différentes aspects de la vie quotidienne : physiques, psychiques, sociaux, spirituels. La RRRI contribue à mieux comprendre et soutenir la pratique d'exercices respiratoires.

### **Vers une respiration libre**

J'ai déjà écrit sur l'importance de la vue, de l'odorat, de l'ouïe et du goût qui sont reliés à la détente de toutes les structures de la tête : les yeux, la mâchoire et l'occiput.

Nous avons vu quelques exercices dans les infolettres précédentes. Nous allons maintenant préciser une façon de les faire en suivant « l'étoile » du corps humain pour nous guider quotidiennement. Nous pouvons faire avec attention une série de courts exercices ou de massages représentés par les 5 branches de « l'étoile » dans l'ordre suivant:

1. **Les yeux, mâchoires ou occiput**
2. **Main ou avant-bras droit**
3. **Main ou avant-bras gauche**
4. **Pied ou mollet droit**
5. **Pied ou mollet gauche**



La plupart des exercices peuvent être faits couchés, assis, debout. Commencez, lorsque que c'est possible, en position assise. Notez bien que vous pouvez faire tous les exercices ou massages que vous connaissez et qui concernent les mêmes zones. Puis vous terminez par un exercice d'intégration comme la marche par exemple. Cette façon de faire assure au mieux une cohérence mental-cœur-corps.

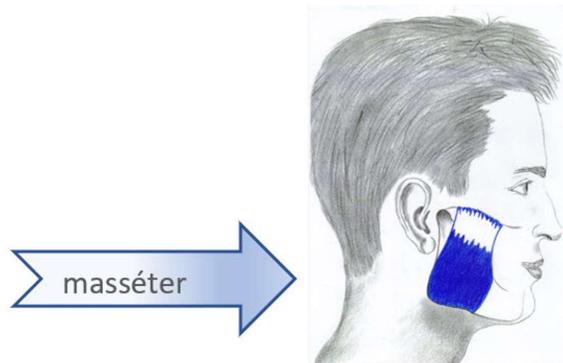
Tout en effectuant les exercices, lentement, très lentement, ayez conscience des étapes de visualisation et de ressentis suivantes que vous pouvez faire l'une après l'autre **par la conscience corporelle** :

- **Faites les exercices en respirant « normalement » tout en visualisant alternativement que l'air entre dans les parties supérieures des poumons et dans la partie inférieure des poumons dans le bas du dos;**

- Pensez à relâcher les épaules si nécessaire;
- Si vous observez une tension au niveau du plexus solaire, pensez à respirer un peu plus souvent dans les poumons en bas du dos (pas de grandes respirations pour le moment);
- Pensez à relâchez l'abdomen si nécessaire;
- Pensez à ressentir (sans attente) si un poids s'installe ou non dans le bassin;
- À chaque étape restez conscients de l'ensemble de votre corps

**1. Massage du front, des tempes puis sur le masséter (la mâchoire)**

- Massez légèrement le front du centre vers l'extérieur, un côté à la fois avec une main ou les deux côtés avec vos deux mains;
- Faites de même sur les tempes du côté droit et gauche;
- Faites de même sur les masséters droit et gauche;
- N'oubliez pas la conscience corporelle...



**2. Massage intérieur de la main droite**

- Massez l'intérieur de la main droite du centre vers l'extérieur ainsi que de la paume vers les extrémités des doigts;
- N'oubliez pas la conscience corporelle...

**3. Massage intérieur de la main gauche**

- Massez l'intérieur de la main gauche du centre vers l'extérieur ainsi que de la paume vers les extrémités des doigts;
- N'oubliez pas la conscience corporelle...

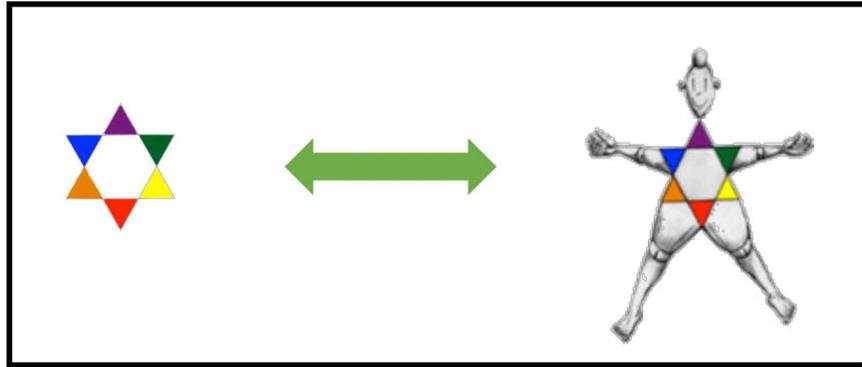
**4. En position assise, jambe repliée ou pied au sol : massage du mollet droit**

- En fléchissant le tronc à partir des hanches (et non du plexus solaire);
- Faites de légères compressions sur votre mollet;
- N'oubliez pas la conscience corporelle...
- Selon vos capacités, vous pouvez faire ce massage à genoux.

**5. Massage du mollet gauche**

- En fléchissant le tronc à partir des hanches (et non du plexus solaire);
- Faites de légères compressions sur votre mollet;
- N'oubliez pas la conscience corporelle...
- Selon vos capacités, vous pouvez faire ce massage à genoux.

**Pour terminer, ajouter une sixième étape :** l'intégration du nouvel équilibre par un exercice comme la marche ou une respiration vraiment profonde, consciente en appui sur l'axe sacrum, occiput et sternum (SOS) ou une respiration de deuxième souffle pour ceux qui la connaissent. Après la libération du corps par les étapes de l'étoile à 5 branches, cette sixième étape intègre le souffle intérieur qui peut être représenté ici par l'étoile à six branches (ici multicolore) :



### **Exercice complémentaire de conscience: la mastication**

Lors d'un repas, ou d'une collation, prenez le temps de prendre conscience de votre mastication. Se fait-elle sur un seul côté de la mâchoire ? Sur les deux ? Si c'est sur un seul côté et que vous le pouvez, mastiquez volontairement en ayant conscience de ce qui se passe dans l'ensemble de votre corps : votre **conscience corporelle**.

N'oubliez pas que la libération obtenue par les exercices en étoile peut être fait, par exemple, avant une méditation ou toute autre activité comme la marche afghane, le yoga, un sport, etc.

Osez tracer votre propre chemin qui vous rapproche de la santé. À vous de pratiquer et d'écrire la suite selon vos besoins : Salut, ...



Benoît Tremblay

Inhalothérapeute

Instructeur en marche afghane

Naturopathe et massothérapeute

Courriel : [info@pneumacorps.com](mailto:info@pneumacorps.com)

Ps : Aux lecteurs québécois : n'oubliez pas qu'individuellement ou en groupe, la pratique de la méditation non-guidée se poursuit les mercredis soir à 19h.