



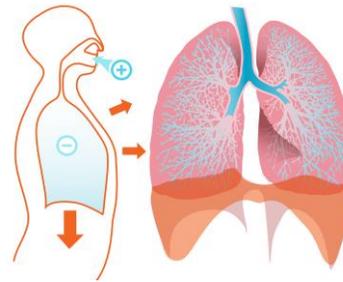
Infolettre no 10
Mars 2022

Le printemps et la renaissance de la vie Un appui renouvelé (1^{ère} partie)

Après le repos hivernal, le printemps est à nos portes avec son énergie de renaissance. C'est l'occasion de retrouver et renouveler un des fondements de la vie qu'est la respiration pour mieux s'y **appuyer**.

Je fais référence ici au **Centre Appui Respiratoire et Postural Équilibré en Mouvement**, le CARPEM, que j'ai décrit dans l'infolettre no1 sans le nommer précisément :

*« J'observe depuis 42 ans qu'une respiration saine ne doit pas se **limiter uniquement** à « **respirer par le ventre** » ni à être comparée à la respiration ventrale du bébé. C'est une respiration diaphragmatique qui **s'appuie** sur la région abdominale et lombaire : bassin, sacrum, périnée et la colonne vertébrale contribuant à assurer une bonne posture ».*



Inspiration

Qui dit posture, dit « assise », d'où l'expression populaire « Êtes-vous dans votre assiette » pour dire que vous vous portez bien.

Dans la vie de tous les jours, la respiration et la posture sont intimement liées. C'est à travers les différentes étapes vers la station debout et la marche que le bébé a développé, ou pas, une assise adéquate.

Plusieurs connaissent la posture du lotus, ou en tailleur, utilisée avec plus ou moins de succès pour méditer. Dans le meilleur des cas, cette position assure un excellent soutien au sol par le bassin. Le défi chez l'humain, c'est d'arriver à conserver cette « assise » dans le bassin lorsqu'il s'assoit sur une chaise, qu'il est debout, qu'il marche ou au cours de toutes autres activités. C'est un des chemins de transformation intérieure vers la pleine conscience que nous pouvons développer tout au long de la vie.

C'est dans la position assise sur une chaise que nous pouvons vérifier la capacité de pouvoir nous appuyer le mieux possible sur le bassin en ayant les pieds au sol avec le moins de tensions possible. Il n'en reste pas moins qu'avec une bonne ou une moins bonne posture, nous devons

porter attention à bouger régulièrement pour assurer la souplesse du corps et ressentir moins de fatigue ou de douleurs.

Si nous forçons pour nous « tenir droit » nous dépensons beaucoup d'énergie, nous respirons trop ou trop peu et nous risquons d'augmenter les tensions et les douleurs musculaires avec le temps.

C'est pourquoi plusieurs personnes s'assoient en tailleur sur une chaise. D'autres vont croiser les jambes avec un seul pied au sol. C'est une façon, par compensation, d'avoir un appui minimal et confortable, mais en surtension. Ces postures « inadéquates » permettent d'ouvrir le bassin et de mieux s'y appuyer, ce qui favorise une respiration « insidieusement » plus juste. N'oublions pas que, sur une chaise ou debout, c'est l'assise adéquate dans le bassin qui permet d'avoir les pieds bien au sol et d'être libre d'avancer.

Ces postures de compensation « confortables » sont le point de départ d'une rééducation respiratoire et posturale. Il ne s'agit pas de changer vers une meilleure posture par un acte de volonté « pour bien s'asseoir », car cela risque de causer encore plus de problèmes. En début d'une rééducation respiratoire et posturale, il est nécessaire de faire une évaluation consciente de nos postures habituelles.

Exercices de conscientisation de l'appui postural

Pour chaque posture, observez:

- votre respiration
- votre ressenti corporel
- vos pensées

Laissez un peu de temps entre chaque position.

Vous pouvez faire une seule posture à la fois. L'important est l'attention que vous portez tout en faisant l'exercice lentement. Ne forcez surtout pas pour prendre une posture qui ne vous convient pas

1) Position assise sur une chaise (ou d'autres variantes selon vos habitudes) :

- a) Avec le dos appuyé, les pieds au sol ou sur un tabouret ou des livres
- b) Assis en tailleur (si vous le pouvez bien sûr)
- c) Les jambes croisées au niveau des pieds
- d) Assis sur le bout de la chaise, les 2 pieds au sol

2) Faites une série d'exercices de libération de la respiration comme ceux suggérés dans les infolettres précédentes (voir sur www.pneumacorps.com et onglet infolettres), puis faites à nouveau les postures de « a à d » qui vous conviennent. Prenez bien note de vos nouvelles observations sur la posture et la respiration

- A. Infolettre no 2: Flexion de la tête adaptée aux tensions oculaires, buccales et celles de l'occiput
- B. Infolettre no 3: Poser les doigts en conscience (tenir un abaisse-langue)
- C. Infolettre no 4: Flexion de la tête actualisée
- D. Infolettre no 8: Inspiration diaphragmatique en appui dorsal bas
- E. Infolettre no 9: Détente en cinq étapes (5 pointes de l'étoile)
- F. Infolettre no 9: Exercice complémentaire de conscience de la mastication (au repas ou collation)

Dans les prochaines infolettres nous verrons comment obtenir une posture de plus en plus juste à l'aide d'exercices de libération de la respiration plus spécifiques. Je vous souhaite une très bonne pratique.

Prochaines activités

1) Montréal

À La Grande Ourse, 263 rue Duluth Est (2^e étage)

Conférence - Atelier lundi le 21 mars de 19h à 21h : Laissons-nous respirer par les poumons

Coût : 20.00\$

Séances individuelles : Du 21 au 24 mars

Coût : 80.00\$

2) St-Joachim de Shefford

Chez Élise Bénech, 689 3^e rang ouest

Conférence - Atelier vendredi le 25 mars à 19h : Laissons-nous respirer par les poumons

Séances individuelles : samedi le 26 mars

3) Fribourg (Suisse) : stage de deux jours les 16 et 17 avril

4) France (Drôme): Séances et conférences : du 20 au 24 avril 2022

Pour information et inscription : benoitrespiratoire@gmail.com

Merci à France Villeneuve et Céline Durand pour leur soutien à la révision et à l'envoi de l'infolettre.

Benoît Tremblay,

Inhalothérapeute

Instructeur en marche afghane

Naturopathe et massothérapeute