



Pneumacorps
RELAXATION & RÉORIENTATION RESPIRATOIRE INTÉGRÉE

Infolettre no 11
Juillet 2022

Au rythme de l'énergie de l'été
Sur le chemin de l'équilibre santé¹



Après 2 ans et demi de perturbations de « la vie habituelle », plusieurs personnes veulent profiter de l'énergie estivale pour bouger, sortir, festoyer, rire, se réunir, se changer les idées, peut-être même se reposer si elles sont à bout de souffle. C'est tout à fait normal et légitime. Lâcher son fou, de temps à autre, est nécessaire à la santé. Pour certains, la tentation est peut-être de vouloir en faire trop. Ce risque reste présent en cette époque où il est si facile de passer d'un extrême à l'autre, tant nous sommes à la recherche d'une « liberté perdue ».

Dans l'euphorie de cette « liberté estivale relative », nous risquons de nous épuiser, malgré le fait que cela soit divertissant et profitable à très court terme.

Il serait souhaitable de prendre des moments de pause, dans la nature, de nous laisser imprégner d'un peu de silence en cette période d'inflation et de risque de récession. Oui, encore deux réactions opposées d'une économie en mal d'équilibre qui reflète bien la réalité de nombreux citoyens.

En avons-nous assez d'être en équilibre forcé ? Voulons-nous vraiment réduire progressivement notre cadence et apprivoiser un rythme de vie plus sain ? Nous cherchons la liberté. Nous avons la possibilité de nous libérer de l'esclavage que nous nous imposons en partie en plus de celui provenant de la société. Chacun de nous est un élément essentiel de la société. Nous sommes responsables de notre santé, des choix que nous soutenons envers la santé de la société. Cela se reflète dans nos systèmes de santé trop axés, beaucoup trop et trop longtemps, sur l'urgence et les soins critiques pour avoir oublié que la prévention et les soins « permanents » de la vie quotidienne permettraient d'en éviter une grande partie.

Faire des exercices courts, faciles, pour libérer le corps tout au long de la journée est un excellent départ. C'est bien sûr insuffisant. Mais chaque geste compte : plus nous choisirons de les faire durant la journée, moins nous risquons de passer d'un état de stress élevé à un état de fatigue important à la fin de la journée ou de la semaine. Encore faut-il le faire en conscience pour en constater les bienfaits immédiats. Chaque exercice court devient un exercice de relaxation. C'est-à-dire qu'il a le potentiel d'ouvrir les dernières côtes et de permettre un mouvement libre et autonome du diaphragme pour obtenir une respiration libre qui répond à nos besoins physiques, mental, émotionnel et social. Oui, c'est une forme de relaxation. C'est différent de celle que nous imaginons quand nous nous avachissons durant la journée, à la fin de la semaine ou au moment de vacances. Relaxer peut être de la prévention au quotidien en dépensant le moins d'énergie possible.

Retrouver la capacité du plaisir, du bonheur dans les choses plus simples, attentifs avec tous les sens, plutôt que de toujours pousser dans l'extrême pour nous sentir vivants. Ainsi, nous éviterons le retour du balancier et de nous retrouver fatigués, à bout de souffle, déprimés même quand nous arrêtons nos activités de gré ou de force.

L'énergie ainsi retrouvée pourra nous permettre de prendre conscience et d'accepter les « comportements » qui nous éloignent du bien-être dans nos différentes activités sociales, professionnelles, familiales puis de les équilibrer pour répondre à nos besoins en fonctions des besoins de la société.

Mais pour ceux qui le peuvent, profitons d'abord de cet espace estival pour pratiquer en conscience la marche, le vélo, la course, la natation, le canot, la chaloupe, le kayak, les escaliers...

Peu importe votre activité, trouvons un rythme de pas, de mouvement des bras ou des pieds sur chaque inspiration et expiration Ce sera une habitude à acquérir, à améliorer et à maintenir au retour dans notre vie « plus habituelle ». C'est le moment de créer une nouvelle normalité en harmonie avec notre vraie nature humaine.

Pensons à faire des exercices libérant la respiration avant nos activités physiques (surtout si nous portons un masque sanitaire par moment). Pensons à :

- Relâcher la tête de temps à autre
- Relâcher l'abdomen tout en inspirant légèrement à la base des poumons (dans le bas du dos)
- Utiliser les abaisse-langue dans vos mains si nous faisons de la randonnée ou si tout simplement nous sommes en pause.

À chaque fois que nous marchons, prenons le temps de trouver notre rythme que ce soit dans la rue, dans la nature, dans un magasin, dans un corridor et même sur notre balcon. Utilisons les rythmes de marche afghane (infolettre no 7 - juin 2021). Trouvons notre rythme. Allons de moins en moins souvent dans les extrêmes ; varions notre rythme de vie selon nos véritables besoins, de plus lent à plus rapide, en maintenant un souffle libre avec des pauses respiratoires plus ou moins longues pour bien en intégrer les effets bénéfiques.

Pensons à allonger les pauses en fin d'expiration : sur 1 pas ou 1 mouvement de bras au début, puis progressivement sur 2 par moments. Nous pouvons aller jusqu'à 3 pas ou mouvement de bras en autant que nous n'allions pas trop loin car il faut éviter que cette pause nous fasse prendre une grande respiration réflexe qui causerait de l'hyperventilation.

Choisissons de trouver notre rythme, de plus en plus souvent, à chaque pas, à chaque respiration, vers un équilibre santé. Et surtout, prenons le temps de l'apprécier à sa juste valeur.

Benoît Tremblay
Inhalothérapeute
Instructeur Marche Afghane Québec



1. Le fleuve St-Laurent : Magtotoek, « le chemin qui marche » en algonquin