



Pneumacorps
RELAXATION & RÉORIENTATION RESPIRATOIRE INTÉGRÉE

Infolettre no 12
Septembre 2022

Le passage du temps

Le tempo de la vie poursuit sa danse. La rentrée est déjà chose du passé. L'automne est à nos portes. Ce passage post-estival que sont la rentrée et l'automne est une occasion de plus pour nous interroger, non seulement sur le temps qui « semble passer » de plus en plus rapidement, mais plus important encore, sur la manière dont nous employons ce temps si précieux.

Prenons-nous vraiment le temps de « Vivre »; de bien Être? Sommes-nous en état de survie? C'est le temps de non seulement réfléchir à ces questions, mais aussi d'avoir le courage et la détermination d'y trouver des actions vivifiantes pour l'ensemble des aspects de notre vie : santé, environnement, famille, travail, loisirs, relations communautaires, etc.

L'expression désormais consacrée « à bout de Souffle »¹ est plus que jamais d'actualité. Est-il possible de vivre de plus en plus librement en évitant d'être surchargé d'activités ou à l'opposé de ne pas occuper le temps en le perdant ou en remettant ce qui doit être fait à plus tard. Prenons-nous le temps de faire des pauses conscientes, régénératrices, voire de faire silence dans le meilleur respect possible des « lois naturelles de la Vie ». ²

L'équilibre dans nos activités passe par la répartition de celles-ci dans le « temps ». Nous pouvons choisir de réduire celles qui sont en excès et faire au moment présent celles qui doivent l'être (moins vite et avec le moins de tensions possibles). Mieux répartir nos activités, c'est aussi trouver l'occasion d'initier de nouvelles collaborations dans tous les aspects de notre vie en utilisant le plein potentiel de chacun. Tous pour un et un pour tous comme le disaient les mousquetaires.

La recherche de cet équilibre partagé, ne pourra qu'être bénéfique à court, moyen ou long terme pour les générations à venir. C'est un appel à la créativité, au partage écologique de notre richesse naturelle. Tous peuvent y trouver leur place et compléter le potentiel des uns et des autres sans toujours se comparer quantitativement. C'est un retournement de valeurs à faire pour redécouvrir un nouveau paradigme qui favorise un mouvement « **cohérent** » de société. Il y a lieu ici d'être prudent car sous un tel mouvement peut, se cacher un individualisme encore plus marqué. C'est la fin d'une époque de toute façon. Un chemin de

¹ Je ne peux m'empêcher de faire un lien symbolique avec le film « À bout de Souffle » réalisé en 1960 par Jean-Luc Godard qui vient tout juste de décéder où le personnage principal vit une partie de sa vie dans la délinquance, hors-la-loi.

² Ne pas confondre ici les pauses conscientes avec la perte de temps.

liberté individuelle dans un contexte social responsable est plus que jamais à nos portes. C'est le chemin de l'expiration : la fin d'un temps et la naissance d'un monde nouveau.³

Le chemin de l'expiration dans la vie quotidienne

Pour la respiration, c'est la même chose : chaque partie de l'être humain (physique, émotionnelle, spirituelle et sociale) doit être la plus autonome, libre, naturelle et efficace possible pour fonctionner en parfait accord avec l'ensemble des autres parties. Chaque partie a un rôle à jouer en alternance. Aucun rôle n'est plus important que les autres. C'est le passage d'un temps expiratoire à un temps inspiratoire.

C'est la pratique expiratoire qui permet un renouveau. C'est lâcher et reprendre une respiration en fonction d'une activité pour éviter de passer de l'hypoventilation à l'hyperventilation ou pire, de rester en apnée.

Se lâcher avec attention et conscience, c'est :

- Relâcher les muscles qui ont servi à inspirer et réduire au maximum l'effort pour expirer le plus complètement possible.⁴
- S'enlever un poids des épaules et de la mâchoire
- Utiliser la vraie force dans le bassin et la respiration pulmonaire dorsale basse pour ressentir la liberté de notre corps; pour avoir un corps vivant donc vibrant
- C'est dépenser la quantité d'énergie juste pour répondre à nos besoins, à ceux de notre entourage, tout en ayant du temps libre mais en toute responsabilité
- Éviter de forcer jusqu'au bout de nos tensions sans avoir vraiment expirer l'air de nos poumons le plus complètement possible
- Nous donner la possibilité de maintenir cet état dans nos activités quotidiennes ce qui demande une vigilance et surtout qui nous fait avancer à un rythme équilibré.

Pour les gens atteints d'une maladie pulmonaire, le « lâcher » consiste à :

1. Soupirer légèrement pour diminuer la tension au niveau de la partie supérieure du thorax
2. Appuyer la fin de l'expiration avec le son « s » seulement si cela est nécessaire

Cette dernière partie de l'expiration « appuyée » peut être accompagnée d'un mouvement de flexion dorsale des pieds. Le son « s » et le mouvement des pieds remplacent avantageusement la technique des lèvres pincées qui est une réaction de survie, qui peut créer des tensions dans la mâchoire et demande une plus grande consommation d'énergie pour expirer.⁵

Du point de vue postural, se lâcher ce n'est pas s'affaisser et s'écraser ou s'appuyer sur le plexus solaire. C'est permettre un soutien par le sacrum d'où l'importance de cambrer légèrement le bas du dos sur l'expiration ou encore de ramener les omoplates de quelques

³ Ici encore, le décès de la Reine Élisabeth II et son remplacement par Charles III, au-delà de leurs qualités humaines, peut nous amener à réfléchir sur le sens ou le non-sens de la monarchie dans une société en transformation spirituelle.

⁴ Nous reviendrons plus tard sur le sens de l'expiration, du lâcher prise des points de vue psychologique, mental, spirituel ou comportemental.

⁵ En évitant la fermeture prématurée des alvéoles pulmonaires.

millimètres vers la colonne vertébrale pour ressentir une meilleure posture à l'inspiration qui suivra l'expiration. Une courte « apnée en détente » à la fin de l'expiration peut contribuer à relâcher l'excès de tension de la paroi abdominale.

Prenons le temps d'explorer un nouveau chemin de « l'expiration » si nous voulons avoir des résultats différents. Une partie de l'ancien chemin est fait d'habitudes qui nous rapprochent ou nous éloignent d'un emploi du temps-santé. Conservons celles qui sont justes et transformons celles qui le sont moins.



Viser à trouver individuellement un rythme juste peut à priori sembler trop lent pour ceux qui vont trop vite, et trop vite pour ceux qui sont habitués à être trop lents. Ces états ont été normalisés et demandent un temps d'adaptation progressif car c'est un deuil à faire. Suivra un nouveau chemin plus lumineux, une nouvelle inspiration créatrice plus près de ce que l'on « Est » véritablement.



Prenons le temps, seul, en groupe, en famille, de dresser une liste de nos activités et amorcer un changement progressif. Qu'est-ce qui est essentiel et qui répond à nos véritables « besoins » pour les mettre au service du plus grand nombre?

Petit lexique

Respirer (inspirer) par le nez : Laisser entrer l'air par le nez qui est d'abord un conduit et non pas le moteur de l'inspiration. Ne pas forcer. Le nez n'est pas un aspirateur. C'est la contraction des muscles inspireurs, en particulier du diaphragme, qui crée une pression négative, un vacuum, qui fait entrer l'air dans les poumons s'il n'y a pas un excès « d'obstruction » comme des tensions chroniques ou une maladie pulmonaire.

C'est à ce moment-là que prends toute l'importance de libérer notre respiration pour mieux profiter d'une expiration libre et d'une inspiration régénérante.

C'est le chemin de l'expiration que nous pouvons choisir d'emprunter.

Par notre façon d'expirer, nous contribuons au tempo de la danse de la vie. Prenons le temps de vivre pleinement, de partager le temps, de trouver le temps pour des relations épanouissantes et de prendre le temps de se reposer.

Comme les feuilles à l'automne, laissons tomber les tensions qui nous encombrent et une nouvelle vie plus vibrante, joyeuse, aimante rejaillira. C'est le temps...

Benoît Tremblay
Inhalothérapeute
Instructeur en marche afghane
Courriel: info@pneumacorps.com