



**Pneumacorps**  
RELAXATION & RÉORIENTATION RESPIRATOIRE INTÉGRÉE

Infolettre no 13  
Décembre 2022- Janvier 2023

*« Il en va de la santé comme de la vie, on en devient conscient que lorsqu'elle est menacée. Du coup, on saisit son prix. Faute de quoi, on respire sans même s'en rendre compte. »<sup>1</sup>*

## 2023 : La « déconsommation inspiratoire »

Pour inspirer librement, économiser notre énergie et améliorer notre santé

Dans la dernière infolettre, nous avons vu le chemin de l'expiration, le Ko de Ko Kyu Do<sup>2</sup>, qui précède le chemin de l'inspiration, Kyu, celui d'un nouvel éclairage conscient. Ces deux rythmes se succèdent jour après jour pour nourrir notre potentiel humain créatif, par nos gestes, nos paroles cohérentes et concrètes sur le chemin qu'est le Do<sup>3</sup> ; sur cette Voie du cœur et de l'action où chaque geste compte, qu'il soit petit ou grand.

Avec la meilleure connaissance possible, l'inspiration consciente de plus en plus libre, est essentielle pour éviter de reproduire une inspiration réflexe en surtension. Cette inspiration de moins en moins forcée nous offre la possibilité de mieux vivre en respectant nos limites naturelles. Ainsi, nous pouvons mieux répondre à nos véritables besoins plutôt qu'à nos désirs artificiels qui nous étouffent de plus en plus.

Certains vivront ce processus avec joie ; d'autres avec un inconfort plus ou moins variable, du moins au début avant d'y trouver un bien-être reconfortant. Cet inconfort peut être physique, mais il est souvent mental et émotionnel, car différent de l'état de tension que nous avons normalisé et qui est souvent très loin d'une inspiration naturelle. Les exercices de libération du Souffle servent à nous en rapprocher, à maintenir et à améliorer notre respiration pour qu'elle devienne de plus en plus naturelle. Qu'est-ce qu'une inspiration naturelle ?

Rappelons-nous que nous ne pouvons absolument pas nous fier à ce que nous voyons extérieurement, respiration thoracique ou ventrale, pour savoir si une respiration est optimale voire complète. Pour décrire le mouvement inspiratoire, nous devons

---

<sup>1</sup> Voir première infolettre décembre 2020

<sup>2</sup> Ko Kyu Do : l'expiration (Ko) et de l'inspiration (Kyu) sur la voie (Do)

<sup>3</sup> Idem

absolument tenir compte de 2 mouvements complémentaires, l'un interne et l'autre externe :

### **1. Le mouvement interne : le volume pulmonaire inspiratoire**

La variation des volumes pulmonaires à chaque inspiration est un mouvement interne, non visible mais mesurable en physiologie respiratoire par le test de la capacité vitale lente. Ce test, témoigne du vécu quotidien et du potentiel toujours présent ce qui diffère du test de la capacité vitale forcée qui mesure l'état de la « maladie ». Les deux sont complémentaires : la « science » actuelle semble vouloir en ignorer l'importance.

Dans une respiration naturelle, ce volume ne doit être ni trop petit (écrasé par les surtensions thoraciques qui favorisent une respiration dite abdominale déficiente) ou trop grand (aspiré par les surtensions thoraciques haute ou abdominale). Il doit être adapté à l'activité du « moment ». Pourquoi vouloir prendre une grande respiration quand on est assis devant l'ordinateur? Si nous finissons par en avoir besoin c'est que nous avons trop peu inspiré pendant un certain temps.

### **2. Le mouvement inspiratoire externe du tronc (cage thoracique et ventre)**

C'est ce mouvement que l'on cherche à améliorer avant toute activité pour que celle-ci se fasse avec un souffle libre pour pouvoir en retirer le maximum de bienfaits.

C'est un mouvement thoraco-abdominal unifié, peu importe la quantité d'air inspiré. Si le mouvement n'est que thoracique ou abdominal, il y a de fortes probabilités que le volume inspiré soit trop petit ou trop grand selon l'effort déployé pour inspirer.

Nous pouvons en déduire qu'une respiration complète sera celle où nous aurons pu expirer l'air des poumons, le plus complètement possible avec un effort minimal et inspirer au maximum de notre capacité. C'est un potentiel que nous devons maintenir et utiliser à bon escient. C'est notre plus grande richesse.

Il est important de se souvenir qu'une respiration libre permet une respiration complète, mais qui ne doit être utilisée qu'au besoin. Elle soutient les différentes techniques respiratoires utilisées au quotidien, pour le chant, le sport, le yoga, le tai-chi, le Qi Qong, etc.

Dans les exercices proposés pour libérer l'inspiration consciente, n'oublions pas que nous devons les faire dans toutes les positions lorsque cela est possible : couché, assis, debout, en marchant et en activité.

Pour les personnes atteintes d'une maladie pulmonaire, il est important de savoir que l'essoufflement n'est pas causé uniquement par la maladie mais aussi, dans des proportions variables selon chaque personne, **par des tensions chroniques qui perturbent les volumes respiratoires et augmentent la dépense d'énergie**. Le stress chronique étant pour nous tous une surconsommation inutile de tensions.

Une fois compris cet objectif d'aller vers une respiration libre et suffisante pour une activité donnée, il reste pour plusieurs personnes un écueil important : l'habitude inspiratoire et la perception sécurisante de survie de cette habitude.

Si nous inspirons sous tension depuis un certain temps, notre ressenti (système proprioceptif) s'est habitué à cet état et fera tout pour nous y maintenir. C'est ce qui explique en partie la difficulté du changement : un inconfort plus ou moins intense qui nous fait douter du bien-fondé du changement.

Nous observons depuis très longtemps par exemple qu'une personne en surtension peut avoir l'impression de ne pas respirer si elle se détend. Face à cette perception « vraiment ressentie » l'anxiété la gagne, le mental s'empare de ce sentiment et réactive l'habitude corporelle de retourner dans des tensions de survie qui l'étouffent à long terme. En reconnaissant ce mécanisme et en étant accompagnés, nous pouvons trouver plaisir dans la détente progressive qui amène économie d'énergie et santé.

Le temps passe. L'étau se resserre pour ceux qui ne réduisent pas la consommation d'énergie personnelle tout comme nos habitudes de surconsommation (chauffage, climatisation, eau, gaspillage de nourriture, etc.). Cessons d'aimer le stress chronique.



Il est préférable d'être volontairement sur le chemin de cette économie d'énergie plutôt que de se la voir imposer soit par nos gouvernements, soit par toutes sortes de maladies de civilisation. Les solutions sont là... À chacun de faire le pas qu'il veut et qu'il peut. Chaque geste « inspiré et inspirant » compte.

Vivons pleinement la « déconsommation respiratoire » : diminuons progressivement notre « niveau normalisé de surtensions ». Cette surnormalité artificielle, ce faux besoin, créé dans l'illusion que plus nous forçons, mieux nous respirerons...un jour. Pourtant c'est un processus d'autodestruction assuré, comme pour le climat ou la biodiversité dont nous faisons partie.

Pour le bonheur de respirer librement, sainement à chaque instant, la déconsommation respiratoire est le plus beau cadeau à nous faire, ainsi qu'aux générations à venir. Nous pourrions ainsi répondre à nos besoins dans le respect et l'amour de notre nature humaine comme de la nature au sens large.



Toutefois, n'oublions pas qu'une respiration libre est un objectif vers lequel nous nous rapprochons petit à petit, et non pas quelque chose que nous fabriquons artificiellement dans l'instant en forçant de plus en plus.

Passons de belles fêtes et débutons une nouvelle année sous le signe de la déconsommation respiratoire : forcer moins pour gagner plus et dépenser moins...

Faisons un pacte de paix avec notre véritable nature. Laissons-nous respirer.

Salut !<sup>4</sup>

Benoît Tremblay

---

<sup>4</sup> 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 » (voir infolettre no 9 en janvier 2022) .