



Pneumacorps

Infolettre no 15

Printemps 2023

## Le réveil printanier Une respiration libre, c'est comme un printemps renouvelé

Le printemps est à nos portes. C'est le temps du réveil de la nature tout comme celui de notre nature profondément humaine. C'est une période privilégiée pour faire à nouveau le point sur notre santé et définir nos objectifs pour la conserver et l'améliorer. Une des façons de le faire est de revenir aux fondements de la respiration, à l'Esprit du Souffle que nous incarnons à chaque jour. C'est un rappel important à nous faire.

La fonction inspiratoire et expiratoire, considérée autonome dans notre quotidien, devient de plus en plus tributaire du stress chronique systémique individuel et collectif. En dernier recours, en état d'urgence, la respiration resurgit sous forme de soupirs et d'hyperventilation. Nous pouvons éviter tout cela.

Notre objectif premier est de conserver la respiration la plus libre possible afin de maîtriser l'utilisation que nous en faisons à chaque instant. Pour l'atteindre, nous avons besoin d'en prendre soin à chaque jour comme pour d'autres fonctions essentielles : boire, manger et dormir. Nous avons besoin de trouver un **rythme** pour libérer et utiliser notre respiration.

Une question bien légitime se pose déjà pour plusieurs personnes: nous sommes déjà trop occupés, comment allons-nous trouver le temps pour prendre soin de notre respiration tout au long de la journée? Certains d'entre nous pourront répondre par une autre question : quelles sont mes priorités, que puis-je éliminer qui pourrait être en surplus auquel je me suis habitué et que je considère comme normal? Chaque geste compte. Et ce n'est pas toujours facile de le faire. Trop souvent, nous remettons à plus tard...

Est-ce que nous prenons la décision « d'aimer » l'amélioration progressive de notre santé plutôt que l'attachement à ce qui nous en éloigne?

Nous pourrions au réveil, prendre 2-3 minutes pour libérer notre respiration et retrouver une énergie nouvelle. Ainsi, chaque matin de l'année pourrait être un nouveau printemps!

Peut-être pourrions-nous profiter d'une marche « à **notre rythme** » dans la nature ou même à l'intérieur; intercaler de petits exercices tout au long de la journée; l'inscrire à l'agenda comme si c'était une nouvelle rencontre « amoureuse ».

Donnons-nous la chance de retrouver notre véritable nature, notre plein potentiel enfoui sous trop de tensions qui nous en éloignent et faisons l'expérience du bien-être. L'important est de pratiquer, c'est le chemin authentique vers le but : « l'exercitium ad ultimum spiritum », là où chaque geste compte.

Chacun peut définir son agenda respiratoire en fonction de ses activités. C'est possible partout... Comme le réveil de la nature, commençons doucement et progressivement.



**Voici quelques exercices pouvant se faire en position assise :**

- A) À chaque fois que je m'assois durant la journée
- B) Après 20 minutes assis devant l'ordinateur par exemple
- C) Avant de me lever d'une chaise
- D) En m'assoissant pour le repas
- E) Etc...

**Je prends un instant, avec attention, pour faire un ou plusieurs de ces exercices:**

1. Je ressens l'assise sur la chaise (le poids de mon corps) sur les ischions, sur la surface sous les muscles fessiers
2. Je dépose mes mains sur les yeux 15 - 30 secondes
3. Je détends la mâchoire en glissant un pouce sous les mandibules
4. Je me masse les mains
5. Je fais une flexion avant du tronc à partir des hanches sans forcer ni aller trop loin (quelques centimètres peuvent être suffisants) en expirant doucement
6. J'inspire intérieurement dans le haut du dos, et de plus en plus bas sans forcer
7. Je laisse aller l'expiration par un léger soupir, puis expirer un peu plus profondément avec un son « s » très léger
8. Je ressens à nouveau l'assise sur la chaise, les ischions, la surface sous les muscles fessiers
9. J'apprécie de contribuer à améliorer ma respiration et ma santé

**Après les exercices :**

- Si je me lève, je ressens le poids sur mes pieds
- Je trouve un **rythme** de marche avec cette nouvelle respiration en y associant un nombre de pas sur chaque inspiration et expiration (marche afghane)

Donnons l'exemple et enseignons aux enfants, aux plus jeunes. Cela demande une utilisation « mesurée » du temps; un **rythme de vie – santé**.

Ce renouveau printanier m'amène à imaginer des gens assis dans le transport en commun, au restaurant, au bureau en train de faire ce petit rituel sans peur de ce que les autres en penseront. L'idée est d'associer « la chaise » comme une invitation à s'y asseoir vraiment pour mieux conserver l'assise dans l'ensemble de nos activités quotidiennes.

Bonne assise printanière et bonne marche sur le chemin de votre santé.

Benoît Tremblay  
Inhalothérapeute  
Instructeur marche afghane  
Courriel: [info@pneumacorps.com](mailto:info@pneumacorps.com)



**Pneumacorps**  
RELAXATION & RÉORIENTATION RESPIRATOIRE INTÉGRÉE



NB : Mes prochaines séances à Montréal auront lieu du 17 mai au 4 juin prochain. L'horaire précis sera disponible à la mi-avril