



Pneumacorps

Infolettre no 16

Mai 2023

Une marche printanière

Un petit mot pour vous rappeler que la marche, surtout consciente, peut permettre de mieux profiter de cette belle saison. C'est l'occasion d'observer, de ressentir le réveil de la nature. Il est possible de faire d'une pierre deux coups, en réveillant notre véritable nature par la libération de la respiration suivie d'une marche attentive et rythmée comme le propose la marche afghane.

Nous ne devons jamais oublier qu'au « printemps de la vie », notre fonction respiratoire, le développement vers la verticalité et la marche se sont construits en complémentarité.

Je vous suggère et explique ici un exercice très simple, demandant peu de temps de pratique, et qui peut vous permettre de mieux apprécier la marche par la suite. Je vous joins le lien d'une capsule vidéo de cet exercice produite par Sylvie Alice Royer, fondatrice de Marche Afghane Québec (MAQ) :

<https://youtu.be/IQPQrqCXLug>

Cet exercice peut d'abord se faire avec les yeux fermés puis dans un second temps avec **les yeux ouverts** afin d'approfondir notre capacité à maintenir l'état du Souffle libre en activité. Voici quelques précisions « biomécaniques » supplémentaires pour profiter au mieux de l'exercice :

Comment est votre respiration ?

- ⇒ Quand vous visualisez et ressentez l'air qui passe par les narines, la gorge, la trachée, les bronches : laissez-vous respirer...
- ⇒ Quand vous placez vos mains sur les côtes flottantes, ou entre celles-ci et les hanches, **observez** si elles bougent ou pas. Il y a peut-être une différence du côté droit et gauche. Idéalement elles devraient se soulever à l'inspiration et revenir au point de départ à la fin de l'expiration. Ne forcez pas pour les ouvrir. Laissez-vous respirer...
- ⇒ Quand vous placez les mains sous les clavicules, observez votre respiration quelques secondes sans forcer. Seulement observer. Laissez-vous respirer...

- ⇒ N'oubliez pas qu'à chaque respiration « complètement libre » c'est tout le tronc qui prend de l'expansion à l'inspiration et revient à son point de départ sans effort à l'expiration. Laissez-vous respirer...
- ⇒ Appréciez votre état général et marchez aux différents rythmes de la marche afghane en étant en contact avec vous, votre marche et l'environnement

Cet exercice de libération du Souffle nous reconnecte avec les poumons et l'espace intérieur que nous avons tout en nous laissant respirer...

A : un constat :

L'objectif de ressentir les dernières côtes permet de constater notre point de départ et de pouvoir constater la différence après un ou des exercices de libération de la respiration. L'objectif final étant de permettre un mouvement plus ou moins grand des dernières côtes à chaque respiration peu importe le volume d'air inspiré.

B) La libération qui se fait du haut sous les clavicules puis vers le bas sur les dernières côtes

En suivant d'abord le mouvement de la cage thoracique sous les clavicules, tout en ressentant et visualisant l'air passer par le nez, la gorge, la trachée, les bronches et les poumons, nous pouvons permettre aux poumons de retrouver au repos leur véritable place pour se préparer à descendre de plus en plus bas selon l'exigence de la marche par le mouvement des muscles inspireurs, dont le diaphragme.

Je souhaite à toutes et à tous une marche printanière énergisante.

Benoît Tremblay
Inhalothérapeute
Instructeur marche afghane
info@pneumacorps.com

Pour information : www.marcheafghanequebec.com



Pneumacorps
RELAXATION & RÉORIENTATION RESPIRATOIRE INTÉGRÉE

