



Infolettre no 17
Juillet 2023

Combien de fois par jour dois-je pratiquer?

C'est une des questions que l'on me pose de plus en plus souvent. Nous savons que la respiration est fondamentalement une fonction autonome et qu'elle est grandement affectée par le stress chronique systémique. Tout comme boire, manger et dormir, nous devons, selon nos besoins, nous en occuper quotidiennement.

Une partie de nous, notre petit moi,¹ aimerait bien avoir une « ordonnance respiratoire » : 2 fois par jour? 3 fois par jour? Pas 4 fois espère-t-il!

Pour la plupart d'entre nous, les journées sont bien remplies. Nous devons y intégrer progressivement les courts exercices de libération de la respiration, tout en éliminant progressivement les habitudes réflexes qui nous éloignent des bienfaits d'une respiration libre à travers nos activités. Ainsi nous dépenserons mieux notre énergie et finirons par avoir plus de temps libre.

Au début d'un processus de rééducation respiratoire, il est normal de se donner des points de repères généraux pour effectuer les « courts » exercices de libération de la respiration et de la posture:

- Le matin
- Le soir
- Avant la prise de médication contre les maladies pulmonaires
- Avant une activité
- Après une activité
- Lorsque nous en ressentons le besoin
- Et bien sûr, avant la marche afghane (marche rythmée)

Le meilleur moment pour pratiquer est celui où l'on prend conscience que l'on est en train de perdre la respiration libre. C'est un travail personnel, pas toujours reproductible d'une journée à l'autre. C'est la meilleure façon de conserver le plus longtemps possible cette liberté de vivre. Avec le temps, si les exercices ont été

¹ Petit moi : partie de nos « pensées » qui ne veut pas quitter les habitudes qui éloignent de la santé

pratiqués en conscience, il suffit d'y penser, de les visualiser et de les ressentir pour revenir à une respiration plus libre.

Toutefois, par nos pensées, le « petit moi sur-tensiogène » cité plus haut, fera tout ce qu'il faut pour nous éloigner de l'art de s'exercer. Il trouvera toutes sortes d'échappatoires : je suis fatigué, j'en ai assez fait, j'ai autres choses à faire, etc. Quelles sont les vôtres? À quels moments, votre petit moi vous empêche-t-il de pratiquer? Tenez une liste et allez-y par priorité. Prenez plaisir à les démasquer puis à vous exercer comme si c'était la première fois à chaque occasion. Si cela ne réussit pas à chaque fois, « engagez-vous » à le faire de mieux en mieux dès la prochaine fois...

Nous avons un grand nombre de pensées du « petit moi » à chaque jour. Certaines sont salutaires, d'autres nous maintiennent constamment hors de nos limites santé. À nous d'apprendre à en connaître la différence.

Les reconnaître, puis nous engager à profiter de cette conscience pour cheminer sur le chemin de la liberté est déjà un grand pas pour une vie plus paisible avec soi, avec l'environnement. Nous avons la liberté de pouvoir choisir.

N'oubliez pas de relier les fondements, les balises, les points de repères de la rééducation respiratoire décrits dans les infolettres précédentes. C'est un complément essentiel pour vivre chaque jour avec un œil différent chacune de nos activités.

En cette période estivale, n'oubliez pas que même en vacances ou en activités, le petit moi ne prends pas de vacances par lui-même. Par votre attention et vos exercices vous pouvez toutefois lui en donner et profitez encore plus de cette période estivale.

Je vous souhaite un bel été à tous.

Benoît Tremblay
Inhalothérapeute
Instructeur en marche afghane (Marche Afghane Québec)

