



Pneumacorps

RELAXATION & RÉORIENTATION RESPIRATOIRE INTÉGRÉE

Infolettre no 18
Automne 2023

L'art et la science de s'exercer

La « rentrée » automnale peut être considérée comme une nouvelle étape dans la pratique de la libération du Souffle et dans l'expression de la liberté qui en découle. Il ne s'agit pas uniquement de savoir quand, et combien de fois par jour nous devons pratiquer. La question essentielle, avant toute autre, est de savoir (la science comme connaissance consciente) comment s'exercer (l'art).

Il est possible d'obtenir des résultats satisfaisants en pratiquant un exercice de façon routinière, avec plus ou moins la peur de ne pas le faire correctement. Après un certain temps, l'exercice risque d'avoir l'effet contraire s'il n'est pas fait dans l'intention de rétablir l'équilibre tête – cœur – corps : entre l'extérieur (le tronc et les membres) et l'intérieur (les appuis sur lesquels les poumons se remplissent et se vident).

Une des clés essentielles pour y arriver est de porter attention et de ressentir ce qui se passe au niveau du sacrum (S), de l'occiput (O) et du sternum (S). À chaque respiration ces trois structures permettent de tendre progressivement vers un équilibre bienfaisant - une ouverture du cœur - de le maintenir ou de le retrouver si on le perd. C'est une règle fondamentale. Le moyen d'y arriver ne sera pas le même pour tous ; c'est là notre liberté individuelle.

Par exemple, une personne avec une lordose lombaire importante en position debout, pourrait hyperventiler, le sternum et le plexus bloqués en inspiration vers le haut. En position assise, sa posture pourrait passer à l'autre extrême, écraser littéralement son plexus, et provoquer de l'hypoventilation. Couché, la cage thoracique serait immobile.

Pour illustrer cet exemple, voici un exercice qui pourrait être fait en position debout. Faites-le très lentement et sans forcer. Lisez et faites les étapes une à la fois, comprenez-là et ressentez-là avant de passer à une autre. Il y a plusieurs étapes à faire une après l'autre et non pas plusieurs étapes à faire ou ressentir en même temps; sans attente dans l'immédiat pour mieux profiter des bénéfices à chaque fois. Pendant l'apprentissage d'un exercice, les résultats se font déjà sentir. L'automatisme se fera avec le temps.

1. Commencez par vous poser avec un ou des exercices que vous pratiquez déjà (ou par exemple, ceux de l'infolettre no 9 de janvier 2022).
2. Debout, observez votre respiration.
3. Observez et ressentez le mouvement de la colonne vertébrale et du tronc à l'inspiration et à l'expiration ainsi que le SOS (sacrum – occiput – sternum).
4. Ressentez comment le poids du corps est réparti sur les deux pieds. Acceptez cette observation comme le mieux qui peut être fait à ce moment-là sans essayer de changer quoi que ce soit.
5. À l'expiration, avec la main gauche (pouce côté gauche et les 4 autres doigts sur le côté droit du sternum ou avec les deux mains comme vous le pouvez) ¹ étirer légèrement la peau de chaque côté du sternum vers le haut puis vers les épaules. Maintenez l'étirement tout au long de l'expiration. Certaines personnes pourront ressentir que leur rythme cardiaque va augmenter. C'est une réaction normale et transitoire qui ne durera pas.
6. Faites une pause en fin d'expiration pour relâcher le surplus de tension des muscles abdominaux supérieurs et permettre le mouvement descendant du diaphragme en avant et dans le dos vers le sacrum lors de l'inspiration qui va suivre.
7. Tout en étirant à nouveau la peau de chaque côté du sternum vers les épaules inspirez légèrement en visualisant le haut des poumons puis l'arrière des poumons qui prennent de l'expansion.
8. Faites une pause en fin d'inspiration.
9. Expirer à nouveau en étirant les muscles de chaque côté du sternum vers les épaules. Relâchez les muscles abdominaux supérieurs.
10. Attendez au moins 2 à 3 minutes en observant votre corps, vos émotions, vos pensées.
11. Observez et ressentez le mouvement de la colonne vertébrale et du tronc à l'inspiration et à l'expiration, ainsi que le SOS.
12. Refaites 3 à 5 fois selon vos besoins.
13. Observez à nouveau votre respiration et la répartition du poids de votre corps sur vos pieds.

À mesure que votre inspiration s'approfondit, éviter d'étirer le thorax vers le haut ayant comme effet de coincer les dernières côtes et le plexus solaire comme le centre d'un sablier. Ainsi vous obtiendrez un meilleur appui au sol tout en étant relié vers le haut : poids du bassin mieux réparti sur les pieds, tête et épaules légères. Un mouvement naturel « économique et responsable » pour la santé.

Évidemment cet exercice n'aura pas le même effet pour tout le monde. Dans certains cas il devra être répété et adapté pendant un certain temps, ainsi que dans différentes positions assises ou couché. C'est un exemple d'équilibration. Il pourra être utilisé, par moment, avant, pendant ou après tout autre geste ou exercice de la vie quotidienne.

Avec un temps variable vous pourrez peut-être arriver à ressentir les poumons descendent à l'inspiration s'appuyer sur l'abdomen, sentir le périnée soutenir tout en libérant l'occiput et le sternum. Le tronc suivra tout simplement la collaboration du SOS : sacrum – occiput -sternum, visant « l'ouverture libre du cœur ».

Avec le temps, en acceptant pleinement les étapes, la réalité de celles-ci, vous tendrez vers « votre » véritable respiration profonde, en partant de vous vers l'extérieur tout en évitant l'hypoventilation ou l'hyperventilation.

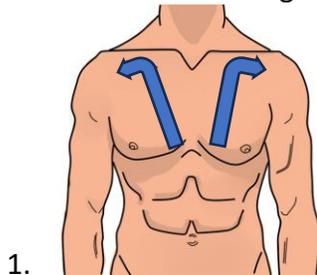
L'art et la science (mieux connaître et se connaître) d'exercer la respiration, la progression de « l'attitude respiratoire » et du geste créera un lien de plus en plus naturel entre le mouvement extérieur du tronc affecté par la vie quotidienne et le mouvement intérieur des poumons, du diaphragme, du périnée, du sacrum, de la colonne vertébrale de l'occiput et du sternum.

C'est votre chemin de vérité, de bienveillance, de patience et de persévérance. Nul besoin d'être parfait dans l'immédiat, pas plus vous que les autres.

Prenez le temps pour apprécier chacune des étapes. Vous en avez peut-être pour quelques, jours, semaines ou mois. À chacun de nous, comme artiste, de s'exercer avec ce qui est présent.

Bonne rentrée à tous,

Benoît Tremblay
Inhalothérapeute
Instructeur en marche afghane





Prochaines activités à Montréal :
La Grande Ourse du 12 au 20 septembre 202
Programme à venir très bientôt :
Thème des activités : Sacrum – Occiput – Sternum (SOS)
Conférence – Atelier – Séances – Sessions voix