



**Pneumacorps**

RELAXATION & RÉORIENTATION RESPIRATOIRE INTÉGRÉE

Infolettre no 19

Décembre 2023

Réflexion vers un engagement réaliste  
Un souffle de plus en plus libre pour une paix durable

« Savoir que la paix n'est pas dans le monde, mais dans le regard de paix que nous portons sur le monde »<sup>1</sup>

En certaines occasions, nous pouvons nous sentir impuissants face aux différents conflits internationaux, nationaux, sociaux voire familiaux. Même notre système immunitaire peut se rebeller contre nous. Une des premières choses que l'on peut faire est de revenir à cette responsabilité personnelle et collective qu'est la prévention. Celle-ci peut passer par la recherche et le maintien d'une respiration paisible à chaque fois que cela est possible.

En ce solstice d'hiver ou en cette nuit de Noël qui viendront bientôt, ne nous laissons pas atteindre par la grisaille des conflits. Rallumons la flamme de la paix en nous et autour de nous. Laissons-la grandir de plus en plus dans notre vie quotidienne.



Dans la frénésie festive de cette période, prenons quelques fois par jour, un court moment pour libérer notre respiration et notre mental en posant les tensions de nos doigts (mains) qui influencent l'état de surtension présent dans l'ensemble du corps :

**Exercice : Poser les doigts en conscience pour favoriser une expiration libre**

---

<sup>1</sup> BARET, É., *Le seul désir*, Éditions Trait D'union, Montréal, 2002, p.19



En position assise :

1. Prenez le temps d'observer votre respiration. Est-elle thoracique, abdominale, de tout le tronc, dans le dos, etc.? Ne changez rien. Elle est aussi parfaite que possible à cet instant.
  2. Prenez un petit bol et posez-y une main. Imaginez pendant 30 secondes que votre main s'y pose complètement et devient de plus en plus lourde. Respirez normalement.
  3. Effectuez cet exercice avec l'autre main.
  4. Observez votre respiration à nouveau.
  5. Refaites l'exercice une seconde fois durant 30 secondes, puis observez votre respiration.
  6. Refaites une troisième fois l'exercice durant 30 secondes puis observez votre respiration.
  7. Allez marcher pour intégrer l'exercice dans tout le corps en mouvement.
- Vous pouvez effectuer cet exercice couché, assis devant l'ordinateur ou debout devant un comptoir par exemple.
  - Vous pouvez aussi allonger la durée de l'exercice selon vos besoins.

**Vous pouvez pratiquer quand?...**

- Dès le lever
- Avant le repas
- Après le repas
- Avant une activité physique, séance de yoga, de tai-chi
- Avant une marche qui sera plus déliée et efficace
- En pause devant l'ordinateur, le piano ou la télévision
- Durant une réunion stressante par exemple
- Au coucher
- À tout moment de la journée pour prévenir la sensation de manquer d'air ou lorsque vous avez l'impression d'en manquer

Les résultats peuvent être différents d'une journée à l'autre, d'une personne à l'autre. Très simple à pratiquer, vous pourrez avec une pratique quotidienne bien répartie tout au long de la journée, retirer des bénéfices de cet exercice à court, moyen et long terme.

Vous pouvez compléter une fois par jour avec l'exercice de l'infolettre no 2 de janvier 2021 : **flexion de la tête**

- Donnez-vous l'intention de vous poser, d'expirer pour libérer votre respiration
- Donnez-vous l'intention de respirer librement pour mieux vivre plutôt que de vivre pour essayer de respirer
- Donnez-vous l'intention de vous laisser inspirer adéquatement par un appui profond, intérieur et paisible.

La paix, c'est un souffle libre et engagé, c'est la santé. C'est le plus beau cadeau que l'on puisse s'offrir et offrir par résonance à ceux qui nous entourent.

À tous, un joyeux et paisible temps des fêtes.

Benoît Tremblay  
Inhalothérapeute  
Instructeur en marche afghane  
info@pneumacorps.com