



Pneumacorps
RELAXATION & RÉORIENTATION RESPIRATOIRE INTÉGRÉE

Infolettre no 20
Printemps 2024

À chaque respiration, la Vie peut se re-nouveler

À chaque nouvelle habitude saine, c'est le printemps qui surgit tendrement



Le printemps est signe de re-nouveau, de chaleur, du réveil de la nature. Il nous offre la possibilité d'un re-nouvellement conscient de notre nature humaine. C'est la vie qui re-naît! Ce printemps, nous vivons dans un état **d'équilibre forcé**, polarisé par les hauts et les bas du climat, les conflits sociaux ainsi que par l'essoufflement de la société qui continuent de gagner du terrain. Face à cette situation, pouvons-nous retrouver et maintenir un **équilibre vivifiant**? S'il est peu probable de modifier le climat à court terme, il est possible d'améliorer sa santé respiratoire à chaque jour, de mieux en mieux. À plus ou moins long terme, celle-ci contribuera à améliorer le climat général.

Nous pouvons choisir de vivre le moment présent et de faire le « ménage du printemps ». En fait, la solution est à la fois la même et différente: quelles habitudes normalisées de surtensions devons-nous modifier? Quels sont nos véritables besoins? À chacun de nous de faire cette introspection puis de la mettre en pratique.

Notre vraie nature humaine, c'est le changement. C'est le **pas-sage** d'un état de surtensions à un état de tensions de plus en plus équilibrées ou tensions justes. C'est un mouvement perpétuel de **pas-sages** (Pâques...) pour nous alléger, nous libérer et nous ré-engager sur la voie de la santé. Le printemps nous offre la possibilité d'une réconciliation paisible avec le principe mort-vie, expiration et inspiration.

Faire la paix c'est quitter les formes de survie de victimisation (hypoventilation), de vengeance (hyperventilation) ou figé entre les deux (apnée). Entre ces extrêmes, choisissons l'équilibre d'un mouvement de vie « tempéré ».

Nous pouvons choisir d'enlever les excès, de ralentir, de dépenser moins d'énergie dans différents aspects de notre vie. Le corps, le cœur, l'esprit qui se renouvellent, gagnent en maturité et s'allègent d'une respiration à une autre : c'est vieillir en santé.

Ainsi, nous pouvons voir et accepter une nouvelle réalité plus consciemment, avec une attention particulière qui peut être confortable pour certains et un peu moins pour d'autres. Avec le temps, cela devient une nouvelle normalité, qui devra à son tour se transformer en temps et lieu. C'est un principe essentiel de la maturation humaine pour une vie inspirante.

Une respiration libre est un état transitoire, neutre en soi. Nous pouvons l'utiliser pour nous transformer et améliorer notre santé ou au contraire pour continuer encore plus rapidement dans ce qui nous éloigne de la santé. C'est un engagement responsable pour soi, un engagement pour la société. C'est un exercice à re-nouveler : un exercitium ou exercice quotidien. Bien sûr, il est possible, qu'avec le temps, nous trouvions cela monotone. Pourtant si on les fait avec conscience, les exercices ne sont pas exactement les mêmes, ni les résultats obtenus d'ailleurs. Il est possible, si nous le souhaitons de voir chacun des exercices avec un regard neuf, un regard printanier.

Plusieurs me demandent de nouveaux exercices. Nous en avons déjà plus qu'il n'en faut. Revoyons plutôt ceux proposés avec plus d'attention. Il n'y a pas d'exercice miracle. C'est la pratique consciente régulière, la persévérance et la patience qui donnent les meilleurs résultats possibles. Bien sûr, « certaines conditions s'appliquent » comme nous pouvons le lire ou l'entendre fréquemment. Celles-ci ne sont pas écrites en langues étrangères ni en petit caractère. On ne peut les nier.

Souvenons-nous qu'il est souhaitable de varier le moment, l'activité ou le lieu où nous faisons un ou des exercices de libération de la respiration. Mettons-y du plaisir.

Quand cela est possible, effectuons consciemment les exercices dans différentes positions : couché, assis, debout, puis dans la marche pour les intégrer. De cette manière, nous nous habituons à voir les exercices différemment, d'une fois à l'autre. D'une journée à l'autre, ce n'est jamais la même chose. Une nouvelle habitude saine, ce n'est pas la mort, même si parfois elle peut être ressenti comme cela par notre « petit moi ». C'est la Vie qui rejaillit tendrement.

Relisons consciemment la théorie contenue dans les infolettres précédentes ou sur le site web pour re-trouver l'équilibre entre connaissances et expériences. Le re-nouveau ne serait-il pas de mieux comprendre, d'approfondir, de mieux ressentir et mieux avancer sur la voie de l'engagement pour conserver la santé, la nôtre comme celle de la planète? Ne rêvons pas uniquement de la santé. Créons-la à partir d'une santé respiratoire disponible de jour en jour si nous nous allégeons de ce qui nous en éloigne concrètement.

Bon ressourcement printanier à toutes et à tous...à chaque respiration.



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