



Infolettre no 21  
Juin 2024

En marche, de plus en plus « les deux pieds sur terre »!

Avoir les deux pieds sur terre peut vouloir dire manifester un grand sens des réalités; avoir un esprit concret; avoir un esprit positif; être réaliste.<sup>1</sup> C'est tout cela qui peut s'améliorer pour chacun de nous lorsque nous libérons quotidiennement notre respiration et notre marche.



Par de simples exercices de libération conscients, notre corps et notre Esprit prennent la forme qui correspond à un niveau de calme intérieur, puis nous pouvons nous mettre en marche. Pour nous engager vers une forme intérieure de plus en plus calme, nous devons re-connaître et lâcher (rééquilibrer) nos sur-tensions corporelles. Ainsi enracinés dans le bassin, avec un sternum et un cœur léger, nos pieds seront « vraiment » au sol.

Voici un exercice conscient qui nous permet de vérifier si nos pieds sont vraiment au sol :

1. Debout, ressentons le poids sur nos pieds.
2. Marchons en observant le mouvement de nos bras, de notre bassin et la position de nos pieds. Ne changeons rien.
3. Debout, inspirons en forçant légèrement par le haut du corps : ressentons le poids du corps sur les pieds pendant cette inspiration « forcée ».
4. Relâchons l'expiration par un soupir ou un son « A soupiré », presque silencieux.
5. Ressentons maintenant le poids sur nos pieds.
6. Faisons une légère pause et inspirons en ressentant nos poumons descendre vers le bas de notre dos.
7. Comparons ce dernier ressenti avec celui du point 1 de cet exercice.
8. Marchons en observant le mouvement de nos bras, de notre bassin, la position de nos pieds.

---

<sup>1</sup> <https://www.expressio.fr/expressions/avoir-les-pieds-sur-terre>

Dans un monde de plus en plus virtuel, chaque pas conscient nous ramène à la réalité. C'est de cette manière que nous pouvons façonner la qualité d'un lien de la vie indissociable entre l'intérieur et l'extérieur, entre moi et l'autre ou l'autre et moi. C'est un état de relaxation corporel, psychique et spirituel. Nous devenons « Un ».

C'est une position de repos, de calme intérieur qui nous permet de conserver et de mieux utiliser notre énergie, pour répondre aux exigences de la vie quotidienne. La conservation de cet état nous évitera le « faux besoin » de prendre de grandes inspirations qui, trop souvent, devient un mode de survie.

C'est un état respiratoire optimal pour entrer en cohérence cardiaque et pour trouver nos rythmes adéquats entre chaque phase inspiratoire et expiratoire avec chacun de nos pas.

### **Exemples d'exercices pour enlever le poids sur les épaules et le répartir sur nos deux pieds**

1. Pour la tête (yeux, oreilles, bouche)
2. Pour les mains, les bras et le sternum (cœur)

La tête sphère de l'intellect, est la zone à privilégier pour le premier exercice. Sa détente peut déjà produire une détente générale si nous n'avons pas le temps de faire plus d'exercices en conscience.

L'impact de tout exercice de la tête aura des répercussions jusqu'aux mollets et sur la façon dont les pieds se posent au sol. Prenons bien le temps d'avoir une vue d'ensemble de tout le corps avant et après chaque exercice.

Refaisons chaque exercice 3 fois si possible et bien sûr avec une grande attention.

Exceptionnellement, quelques respirations par la bouche peuvent contribuer à ouvrir la partie arrière de nos poumons et avoir un impact extérieur sur l'ouverture du dos entre les dernières côtes et le bassin. À la longue, le seul fait d'y penser produira le même effet. Cette descente des poumons vers le bas du dos (bande abdomino-lombaire) ajoute à la libération du haut du corps pour mettre plus de poids sur les pieds. L'appui dans le bassin les rendra légers à la marche : prenons-bien note de ce paradoxe.

Pensons à « visualiser » chaque respiration courante s'accroissant vers une respiration dorsale basse.

#### **1. Détente de la tête en conscience**

- a) Pensons à détendre l'occiput (la base du crâne) tout au long de la journée.
- b) En position assise, faisons une flexion de la tête à partir d'un point sous les oreilles
- c) Avec la plus grande attention possible posons le front sur le dos des mains en appui sur les genoux en position assise; ou posons-les sur une table; à genoux posons-les sur un rocher ou tout simplement sur le bord du lit; debout posons-les

contre un arbre ou une clôture. Laissons aller la mâchoire et laissons la tête devenir de plus en plus lourde sur la surface sur laquelle elle repose.

- d) Étirons la peau sous le menton du centre de celui-ci vers l'oreille (1 côté à la fois en maintenant l'occiput libre sans fléchir la tête vers l'arrière).

## 2. Détente des mains en conscience

- a) Tout simplement tenons un abaisse-langue dans chaque main (le pouce sur un côté et le bout des quatre autres doigts sur l'autre côté). À faire avant chaque activité.

Nous n'avons pas besoin d'expirer à fond au début. Il est préférable de simplement relâcher les muscles inspiratoires. Par la suite, il sera plus facile d'employer un appui adéquat pour expirer de plus en plus profondément. Après chaque expiration, faisons une courte pause, puis inspirons en utilisant la descente de plus en plus profonde des poumons vers le bas du dos, sans forcer.

Nous pouvons aussi prendre le temps de compléter ces exercices par certains de ceux que nous avons vu dans les infolettres précédentes ou dans ceux que nous avons pratiqués suite à des séances individuelles ou un cours de marche afghane avec des instructeurs certifiés.

Je vous souhaite un très bel été rempli de randonnées régénérantes.

Benoît Tremblay  
Inhalothérapeute  
Instructeur en marche afghane



**Pneumacorps**  
RELAXATION & RÉORIENTATION RESPIRATOIRE INTÉGRÉE



PS : Merci à France Villeneuve et Céline Durand pour la révision des textes