

La première InfoLettre écrite par Benoit Tremblay vient de paraître, n'hésitez pas à la faire circuler

La santé respiratoire

Pour le bonheur de vivre pleinement avec une respiration libre

Pourquoi devons-nous prendre soin de notre respiration à chaque jour?

Après 40 ans de recherche professionnelle sur la respiration, le moment est venu de partager mes observations avec toute la rigueur et la souplesse qu'un tel sujet demande. Si théoriquement la respiration est une fonction automatique, pouvons-nous tenir pour acquis qu'elle soit toujours adéquate et équilibrée même en l'absence d'une maladie pulmonaire? Comme pour boire, manger et dormir, nous devons en prendre grand soin à chaque jour. Le nombre de personnes affectées par un problème respiratoire est en nette progression, ce qui selon moi, n'est que la pointe de l'iceberg. Plusieurs personnes étouffent en silence sans savoir comment s'en sortir; d'autres survivent difficilement. Enfin, plusieurs autres sont sur le point, sans s'en rendre compte, d'avoir de sérieux problèmes reliés à une respiration déficiente à plus ou moins brève échéance. Plusieurs personnes sont perdues devant toutes les informations qui circulent à ce sujet. Trop peu de gens sont conscients de cette situation. D'autres ne connaissent tout simplement pas les moyens, souvent faciles, de s'en sortir.

1^{er} constat : L'efficacité de la fonction respiratoire dépend (de manière non exhaustive) :

1. Du niveau de tension des muscles et autres structures corporelles de l'ensemble du corps (ce que nous appellerons biomécanique respiratoire).
2. De la présence d'une maladie pulmonaire adéquatement traitée ou non.
3. De l'impact des pensées, des émotions et des comportements sociaux.
4. De l'attention et de la pleine conscience de la respiration à chaque jour.
5. Des connaissances théoriques les plus justes possibles sur la respiration.
6. De différents facteurs individuels comme : autres pathologies, âge, hérédité, etc.

2^e constat : Les problèmes respiratoires observés :

1. Trop de gens respirent peu, juste pour survivre : c'est de **l'hypoventilation**. Cette respiration minimale est souvent ignorée tant qu'une souffrance extrême n'est pas vécue. Elle s'accompagne d'une grande dépense d'énergie donc de fatigue souvent à ne rien faire. C'est une des causes de l'anxiété. Elle est souvent la cause de l'hyperventilation ponctuelle.
2. À l'opposé, de plus en plus de gens respirent trop par moment ou en permanence : c'est de **l'hyperventilation**.

3. De très nombreuses personnes « bloquent leur respiration » fréquemment tout au long de la journée (sans compter l'apnée du sommeil qui prend des proportions quasi épidémiques).
4. Une augmentation des maladies pulmonaires, plus ou moins traitées efficacement; certaines personnes affectées prennent trop de médication chimique ou naturelle et d'autres trop peu.
5. Des exercices respiratoires non adaptés individuellement.

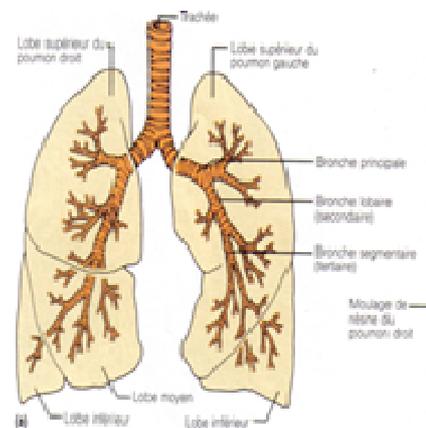
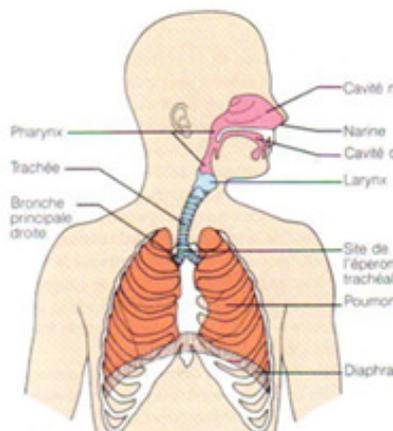
Que peut-on faire pour retrouver le plaisir d'une respiration libre?

1. Choisir d'en faire une priorité et de progressivement s'en occuper chaque jour. C'est une question de prévention primaire, de responsabilisation pour diminuer les coûts sociaux très élevés reliés à la maladie.
2. Procéder pas à pas sans sauter d'étapes.

Exercice no 1 :

Conscience de la respiration tout au long de la journée (peu importe le lieu et l'activité en cours)

- Visualisez et ressentez l'air passer par le nez ou la bouche, la gorge, la trachée jusqu'aux poumons (respiration interne).
- Ne forcez rien. Juste prendre conscience que l'air va à l'intérieur.
- Observez, sans rien changer, quelle (s) partie (s) de votre tronc se soulève(ent) lorsque vous inspirez.
- Refaites le de plus en plus souvent au cours de la journée de manière consciente, attentive.



Cet exercice est une invitation à la pratique, *Exercitium* comme le souligne K .G. Dürckheim dans son livre HARA, avec attention, plaisir et réflexion. Chaque étape est importante. Aucun exercice n'est trop simple pour retrouver et maintenir la santé respiratoire. Intégrez progressivement cet exercice dans vos activités quotidiennes sans modifier celles-ci pour le moment. N'hésitez pas à me contacter si vous désirez plus de précisions ou à faire suivre cette infolettre à des gens qui pourraient en bénéficier.

Benoît Tremblay

www.pneumacorps.com