



Novembre 2014

Ralentir ! Ou aller droit dans le mur...

Cette proposition est à prendre on ne peut plus au sérieux.

Dans un contexte où tout s'accélère, pas facile ! Me direz-vous ?

Comment s'y prendre ?

La période hivernale est propice à cela.



J'entends souvent :

- « *J'ai trop de choses à la fois dans ma tête, je n'arrive pas à me concentrer sur ce que je fais et je ne suis pas efficace.* »
- « *En activité incessante, je me rends compte que je suis en apnée toute la journée, et j'ai des problèmes de mémoire, est-ce lié ?* »

La liste de ce genre de remarques est variable à l'infini, et de plus en plus de personnes se rendent compte que quelque chose ne va pas dans la façon dont leur vie se joue, mais sont emportées par la spirale infernale du toujours plus vite.

Bien sûr, les exercices **PneumaCorps** sont un outil vers une prise de conscience des tensions qui nous habitent, et sont une aide précieuse pour les délier. Délier les tensions permet de mettre en place un état de tonicité plus juste dans l'action, qui aide à l'attention, qui aide la mémoire aussi en induisant une plus grande présence à soi et au monde.

Mais si je continue en parallèle à aller toujours plus vite, si je continue à être en apnée dans l'action, où cela va-t-il m'emmener ? Comme le dit souvent Benoît Tremblay : c'est comme appuyer en même temps sur le frein et l'accélérateur !

Ralentir intérieurement, c'est prendre la décision, volontairement, de me reprendre chaque fois que je prends conscience que je pense à 3 choses à la fois : revenir à la respiration et ramener l'attention sur ce que je fais maintenant, en appui sur la liberté que les exercices m'apportent.

Ralentir intérieurement c'est arrêter l'automatisme et penser à me laisser respirer chaque fois que je me surprends à être en apnée, penser à utiliser ce souffle que les exercices libèrent.

Faire des exercices, méditer, tout ça n'est qu'une moitié de l'histoire ;

Utiliser ce qui se libère, dans les activités de la vie quotidienne,

Mettre en œuvre, pas à pas, l'attention à la respiration, au son de la voix, en lien avec les activités.

Ralentir n'est pas se ramollir, mais au contraire gagner en efficacité pour un effort moindre ; c'est se poser intérieurement, le temps de prendre conscience, et retrouver le plus souvent possible une tonicité juste pour ce qu'on est en train de faire, en lien avec le souffle.

C'est cet ensemble qui amène à la transformation du quotidien.

Brigitte

LIENS



[Contact](#)

[S'inscrire à l'Infolettre](#)

[Sessions Benoît Tremblay](#)

[Calendrier](#)

[Union PneumaCorps](#)

[Devenir Membre](#)

[Praticiens accompagnateurs](#)

[Prochaine session de voix](#)