

La pompe à balancier (Les 4 saisons)

Cet exercice comporte quatre temps, chacun portant le nom de l'une des quatre saisons.

- Pour commencer, le sujet couché sur le dos, s'adapte à la position horizontale comme pour la Relaxation les yeux ouverts. Puis après un soupir, il fait une pause respiratoire. C'est l'*hiver*.
- Il élève ensuite les bras à la verticale en même temps qu'il inspire. C'est le *printemps*.
- Il laisse ensuite les bras dans cette position en gardant l'air dans ses poumons sans fermer la glotte. C'est l'*été*.
- Il les repose ensuite en expirant. C'est l'*automne*...
- Pour les laisser détendus sans respirer. C'est à nouveau l'*hiver*.

Le patient devra veiller à la coordination aussi parfaite que possible entre le mouvement et la respiration.

Il devra s'attacher à comparer attentivement le confort obtenu pour chaque saison avec celui de la saison opposée, c'est à dire le confort de l'été avec celui de l'hiver, le confort du printemps avec celui de l'automne.

En recherchant l'aisance du mouvement des bras et en jouant sur la durée relative des saisons, il tâchera d'être à l'aise partout, raccourcissant l'une ou allongeant l'autre à la demande.

Il n'enchaînera pas plus d'une dizaine ou d'une quinzaine de cycles, en s'octroyant toutes les pauses nécessaires.

On notera la grande simplicité du descriptif de cet exercice (je lève les bras en inspirant, j'attends un peu, je les repose en expirant, un point c'est tout). Cela n'empêche pas cette pratique de demander au patient un effort de concentration mentale important pour obtenir un confort respiratoire satisfaisant malgré les variations imposées au rythme respiratoire.

La maîtrise du souffle, et plus précisément celle du souffle abdominal, indispensable à une projection vocale efficace, s'installera plus facilement lorsque la pratique des exercices précédents aura déjà apporté au sujet une certaine habileté à manœuvrer sa tension psychomotrice. L'acquisition de cette maîtrise fera appel à des exercices en position couchée. La pratique du *Souffle rythmé 2.8.4* est un excellent moyen pour obtenir cette maîtrise du souffle.

Extrait de Défauts de mobilité laryngée. F. Le Huche et A. Allali. Ed. Solal. Marseille