

« Tu vis comme tu respires,
alors respire comme tu veux vivre ! »

STAGE DE FORMATION
RELAXATION PNEUMO PHONIQUE
RPP
de Robert de Guardia

Formateurs:

Jean-Louis Brun

Orthophoniste à Nîmes (30)

Jean-Michel Gaston-Conduite

Orthophoniste à Prades (66)

Jacqueline Bru

Orthophoniste à Castelnau le Lez (34)

Robert de Guardia

Orthophoniste à Perpignan (66)



RPP:

*Technique de
reprogrammation
du mode
respiratoire
par médiation
corporelle.*

C'est au départ un outil de restauration du mode respiratoire modifié par le stress. Il s'est révélé adaptable à de nombreuses pathologies (maladie de Parkinson et autres maladies dégénératives, bégaiement, hyperactivité, troubles du sommeil, troubles psychiques et somatiques, troubles de l'attention et de la concentration).

Les résultats thérapeutiques obtenus au fil des années ont permis d'ouvrir le champ d'application de la technique RPP au-delà du symptôme initial.

visitez notre site : <http://www.relaxation-rpp.fr>

La formation en RPP est ouverte à tous les professionnels médicaux et paramédicaux.

Programme de formation :

Apprentissage des techniques manuelles de la RPP :

Toucher

Bercement

Vibration

Onde sonore

Manipulation corporelle

Apprentissage des conduites thérapeutiques propres à la RPP.

Fondements théoriques.

- La formation est limitée à 12 stagiaires,

- Tout stagiaire retenu s'engage pour l'intégralité de la formation, soit 4 week-ends.

Un week-end de formation se déroule :

- du vendredi 9h au samedi 16h30 (repas et hébergement sur place compris et souhaités),

- A l'issue de la formation, un entretien individuel valide le stage et reconnaît l'aptitude à la pratique de la RPP.



La RPP, technique de reprogrammation posturale et sensorielle, est une discipline à médiation corporelle qui permet à l'individu de retrouver l'équilibre corporel et psychique en restaurant l'intégrité de son geste respiratoire.

Elle est née de la rééducation orthophonique de la voix où la restauration du geste respiratoire, base de la rééducation vocale, est primordiale mais parfois difficile à obtenir si les tensions générées par le stress demeurent.

La RPP s'est élaborée dans ce contexte afin de vaincre les tensions persistantes et de permettre une bonne synergie pneumo phonique. Elle permet, en dénouant des tensions corporelles, de dénouer aussi les tensions psychiques attenantes sans qu'il soit nécessaire d'entrer dans une verbalisation ni une analyse consciente de ce qui se joue.

Le thérapeute agit sur le mode respiratoire du sujet afin d'en réinitialiser le geste, pour se faire, il imprime un bercement au corps du sujet afin de gommer les tensions musculaires et de rassurer la personne, puis il imprime des vibrations au thorax du sujet afin d'effriter les angoisses accumulées et cristallisées. Au cours de la séance, le thérapeute suggère également un travail symbolique au patient, qui consiste à associer mentalement à l'inspiration, des pensées positives, de vie, de santé, et, à l'expiration, au souffle sortant, les pensées négatives, ce qui entrave la vie, la maladie.

La RPP est une technique qui repose sur la juste alternance de gestes précis à travers lesquels le patient doit progressivement s'approprier l'onde vocale, le souffle et la démarche symbolique pour accompagner adéquatement ses mouvements d'inspiration et d'expiration, dans une dynamique plus naturelle et physiologique.

TEMOIGNAGES

Séance post opératoire après thyroïdectomie totale la patiente décrit:

Difficultés pour respirer, sensation d'étouffement très angoissante; moral bas; colère car au réveil de l'opération on lui reprochait d'être tendue, cyanosée, d'où administration d'anxiolytiques.

Après une séance RPP:

«Vertiges, euphorie, bien-être, sensation d'anesthésie générale.

Je sens à nouveau que l'air entre dans mon poumon gauche. Sensation nouvelle de l'écoulement de l'air dans les voies supérieures. Je me sens beaucoup mieux. Je vais pouvoir affronter la radiothérapie dans de meilleures conditions. Pourquoi n'y a-

t-il pas des gens comme vous au réveil opératoire pour apprendre à se détendre ? »

Cette personne après une première séance de RPP écrit :

«Pour ce qui est de mon état: j'ai pris conscience que quelque chose (une peur diffuse) m'empêchait de respirer. Depuis, j'éprouve le besoin de faire des respirations amples, souvent. Et comme par hasard, je me sens beaucoup moins fatiguée et je ne baille plus. »

M.P.:

«Pendant la séance on ressent une profonde libération de soi, de son corps et de son esprit. Il en résulte à la fin de la séance une grande détente. Personnellement je souffre de douleurs musculaires continues

aux jambes, dues à une tension entretenue et un repos non récupérateur. Après la séance, ces tensions musculaires avaient disparu et après presque 2 semaines, elles ne sont pas revenues. »

Plusieurs mois plus tard je croise M.P. qui confirme que la douleur à la jambe n'est jamais revenue et que, de plus, il n'a plus aucun trouble du sommeil.

Retour après la première séance de RPP de Mme O.:

"Juste après la séance, j'ai senti une envie de pleurer puis une immense joie d'exister sans raison, d'être heureuse comme jamais, sans le chercher, d'exister en dehors d'être riche ou pauvre, malade ou en bonne santé... J'aborde les choses plus facilement."