Le Mouvement Respiratoire Primaire (MRP)

Le MRP anime tout le corps simultanément à tout endroit comme une **respiration** avec deux phases. Une « **inspiration** » comme un grandissement, une ouverture, un gonflement. Une « **expiration** » comme un retour.

Les structures impaires (qui sont uniques et dans l'axe du corps) comme l'occiput, le sacrum, le sternum, la colonne vertébrale participent à un auto-grandissement (et au retour) par des mobilités axiales entre le haut et le bas, l'avant et l'arrière du corps. **Les structures paires** (qui sont par deux dans le corps) comme les membres, les temporaux et les iliaques participent à une ouverture et une fermeture par des rotations externes à l'inspiration et internes à l'expiration.

> *Nous comprenons donc que ce sont les mêmes mobilités qui accompagnent la respiration thoracique ! Alors ? C'est la même chose ? Non ! Il y a deux différences : le rythme et l'amplitude*
>
> *Les rythmes : La respiration thoracique au repos correspond à un nombre de mouvements entre 14 et 18 par minute. Le MRP est de 8 à 12 mouvements par minute.*
>
> *Les amplitudes : La respiration thoracique induit des mouvements légèrement plus amples dans l'ensemble du corps.*

Quel que soit l'endroit du corps où nous plaçons nos mains pour sentir (écouter) le MRP, nous sentons des mobilités, sous forme d'aller-retour, de gonflement-dégonflement, qui peuvent prendre la forme d'une lemniscate en volume (forme de huit).

Si nous ne sentons aucun mouvement, il y a un blocage. Si nous sentons juste un sens du mouvement (sans retour), nous constatons qu'il y a des tensions.

L'intérêt de tout ceci : C'est que, riche de ce savoir, les ostéopathes apprennent à redonner la mobilité, relancer le mouvement là où il est défaillant.

Le MRP est une des manifestations de la Vie dans le corps. Restaurer ce MRP permet donc de faciliter la Vie.

Les mises en mémoire corporelles se font sous forme de tensions ou de blocages. Il peut s'agir de problématiques psychologiques, énergétiques ou physiques.

Elles peuvent céder à une bonne hygiène de vie et à des activités de détente ; elles peuvent aussi s'installer dans la durée et générer des compensations, des adaptations.

Pourquoi parler du MRP à tout le monde :

-Parce qu'il s'agit de connaissances passionnantes et qui peuvent se partager et non rester l'apanage de quelques professionnels initiés.

- Parce que de poser simplement les mains sur le corps de l'autre (consentant) et de chercher à sentir le mouvement peut suffire à aider à lâcher des tensions et participe ainsi d'un exercice de bien-être, d'une forme d'hygiène de vie sans risque et sans se substituer aux gestes précis et savants des thérapeutes professionnels.

Communiquer autrement en utilisant des gestes manuels doux c'est prendre soin de soi, de l'autre, de la communication: ça peut tous nous concerner.

Soigner par les mains nécessite un long apprentissage pour permettre d'utiliser les gestes justes et sans risque, et pour savoir se positionner correctement: c'est du domaine des professionnels.