

Coordination respiratoire et bien-être au printemps

Saint-Maurice – 12 au 17 mai 2019



Contrairement à l'année dernière, cette semaine a pu se dérouler par un magnifique temps ensoleillé accompagné d'une bise fraîche. Nous avons donc pu apprécier la vue sur la Cime-de-l'Est, premier sommet, côté vallée du Rhône, de la belle chaîne des Dents-du-Midi.

Nous avons aussi eu le plaisir d'accueillir une nouvelle participante. Elle résume ici son premier séjour.

« Arrivée à Saint-Maurice, je découvre cet endroit magnifique. Je suis très contente de pouvoir participer à ce cours de respiration. Souvent, on pense que l'on respire bien, mais quand le physiothérapeute nous explique le mouvement de la coordination respiratoire, nous montre des vidéos, alors là, tu comprends qu'on se trompe. Et pour quelqu'un atteint du syndrome post-polio, ça se complique encore davantage. La semaine est très enrichissante. Nos sympathiques thérapeutes sont à l'écoute de chaque participant. Je remercie beaucoup Monsieur Pierre Schwab qui est présent chaque fois que l'on a besoin d'aide et de massages, et Juliette, femme dynamique et sympathique qui s'est occupée de nos bains de pieds très sollicités. Mes remerciements vont à Monsieur Christian Maillard pour ses explications et son écoute. Maintenant, chaque matin et chaque soir, je pratique les devoirs à la maison en suivant la liste des exercices qu'il m'a proposés pour me maintenir en forme et diminuer mes douleurs. Chaque participant est reparti avec sa liste personnelle. Je suis prête à m'inscrire à d'autres cours à Saint-Maurice.

Et pour terminer, au nom de tous les autres participants, je remercie l'Association Suisse des Paralysés qui nous aide, et qui organise ces cours dans cet endroit très favorable pour les personnes à mobilité réduite. »

◇ *L'équipe rédactionnelle*