

le sifflu

Objets Thérapeutiques par la Mécanique
Therapeutic Objects through Mechanics



smarin

calumet de la paix intérieure individual peace pipe

L'être humain fume ou mâche de façon ancestrale, culturelle et sociale.

L'expansion récente de nouvelles «fumées» visant à remplacer le tabac déclaré nocif, m'a conduit à m'interroger sur ces pratiques, toxiques selon certains, et ancrées dans les habitudes de beaucoup.

C'est la respiration qui est en fait, au centre de cette question. Si les différents fumeurs prennent de très mauvaises habitudes mécaniques, certains non-fumeurs en font tout autant, oubliant l'importance pour la santé de bien respirer. Le fait d'inspirer beaucoup, trop, de ne pas bien souffler, trop peu, de faire des cycles courts, créent des tensions, et entretiennent le stress.

The Human being smokes and chews to respect tradition
and also in a social or cultural manner.

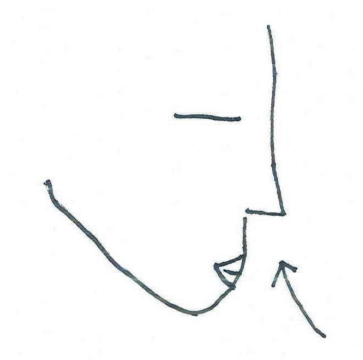
The recent rise of vapers and new 'smokes', to replace tobacco which has been determined
as harmful, has led me to question these practices. Vaping is indeed considered as potentially
toxic by some, while it is a rooted habit for others.

Breath is in fact at the center of this research.

If some smokers do adopt bad 'mechanical' habits,
some non-smokers happen to do the same, by forgetting
how important it is to breathe correctly for a good health.

Inhaling a lot, too much, and not exhaling properly, not enough, or rapid breathing....
all this creates tensions and maintains stress.





respirer : mode d'emploi anatomique to breath : anatomical instructions

L'inspiration

Inspirer profondément par le nez.

Ouvrir la cage thoracique, pour la remplir d'air au maximum, en laissant les épaules bien basses.

Prendre le temps

Retenir son souffle calmement.

Prendre le temps d'une pause.

L'expiration

Expirer par la bouche, avec votre ventre.

Allonger le souffle au maximum.



Les Objectifs

allonger de plus en plus le souffle

prendre conscience de son diaphragme

utiliser ses muscles internes en même temps

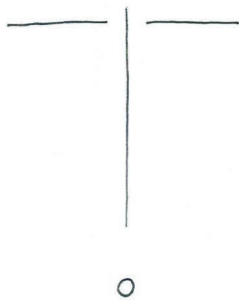
du coup mieux se tenir, bénéfice direct pour le dos

relâcher toutes les tensions

réoxygéner ses muscles

resynchroniser ses organes ...

bref beaucoup de bonnes habitudes qui deviendront des **mécanismes**.



The inspiration

Inspire slowly by the nose.

Open the rib cage, to fill it with maximum of air, by keeping low shoulders.

Take your time

Hold breath calmly.

Take the time of a break.

The expiration

Expire by the mouth, with your stomach.

Lengthen the breath at the most.

The Objectives

Lengthen more and more the breath

Become aware of your diaphragm

Use your internal muscles at the same time

Adopt a correct posture, direct profit for the back

Release all the tensions

re-oxygenate your muscles

re-synchronize your organs...



To conclude, many of the good habits which will become **mechanisms**.

les huiles essentielles essential oils

le Sifflu peut être utilisé pour l'usage des huiles essentielles.
Posez 1 goutte d'huile essentielle sur le drain fin.
Insérez le drain dans la cheminée simplement.

En soufflant, l'huile essentielle sera diffusée de manière
très ponctuelle pour une répartition limitée dans l'espace.
Cela a l'avantage d'être une opportunité d'utiliser les huiles essentielles
de façon maîtrisée et d'éviter les surdosages et effets secondaires qui leur sont associés.

Sifflu can be used for the use of essential oils.
Put 1 drop of essential oil on the drain .
Insert the drain into the fireplace simply.

By blowing, the essential oil will be spread in a limited distribution in the space.
It's the opportunity to use essential oils in a mastered way avoiding overdoses
and the side effects which are associated to them.





smarin about care

La Recherche sur les Objets Thérapeutiques par la Mécanique est née de la rencontre de smarin et de l'Observatoire des Médecines Non-Conventionnelles (OMNC) en 2012.

Elle est basée sur les techniques simples qui favorisent le bien-être par un bon usage mécanique du corps, et l'approfondissement de la connaissance de soi.

The Research on the Therapeutic Objects through Mechanics was born from the meeting of smarin and the Observatory of the Alternative Medicines OMNC in 2012. It is based on simple techniques which encourage the wellness by a mechanical good use of the body, and deepening the self-awareness.



smarin

smarin est un studio de création français créé en 2003 par la designer Stéphanie Marin. smarin conçoit, développe et distribue des projets de design dans les domaines du mobilier, de la scénographie et de l'aménagement d'espaces, dans le monde entier. Depuis ses ateliers de recherche et de production à Nice, smarin développe constamment de nouveaux objets et collabore avec des architectes, des artistes, des artisans qui enrichissent sa pratique. Le choix des matériaux est au coeur des recherches du studio de création qui aime manipuler et proposer des matières naturelles, saines, résistantes.

smarin is a French design studio founded in 2003 by the designer Stéphanie Marin. smarin designs, develops and produces accessible and sustainable projects including textile, furniture, set design and space planning, in the entire world. Specializing in high-end furniture, all manufactured in its own workshop in Nice, smarin is constantly developing new items and collaborate with designers, artists and personalities which enrich its practice. The heart of the concept of the studio is to research and offer products made from natural and durable materials.



smarin

14, ruelle du ruisseau
06300 NICE
FRANCE

T. +33 (0)4 93 52 89 26
www.smarin.net