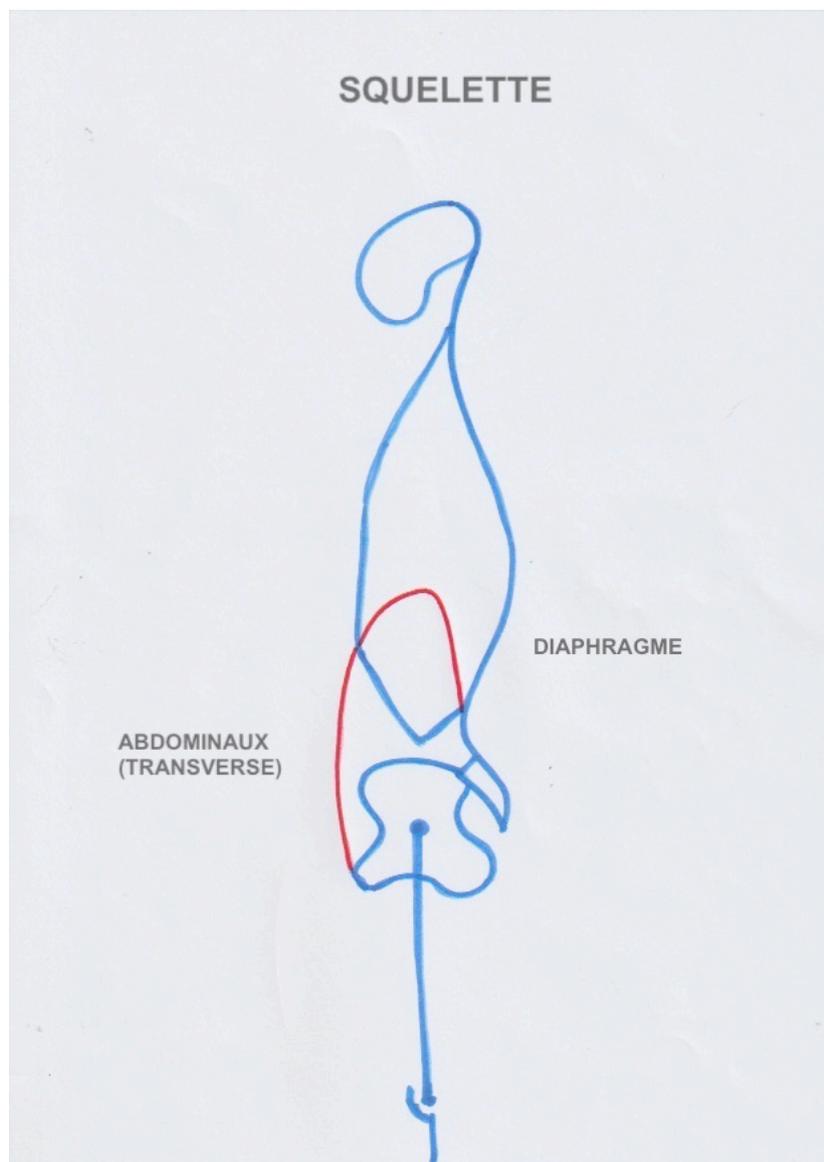


« EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES » par Sylvère Caron

NOTRE RESPIRATION (1^{ER} BESOIN FONDAMENTAL)

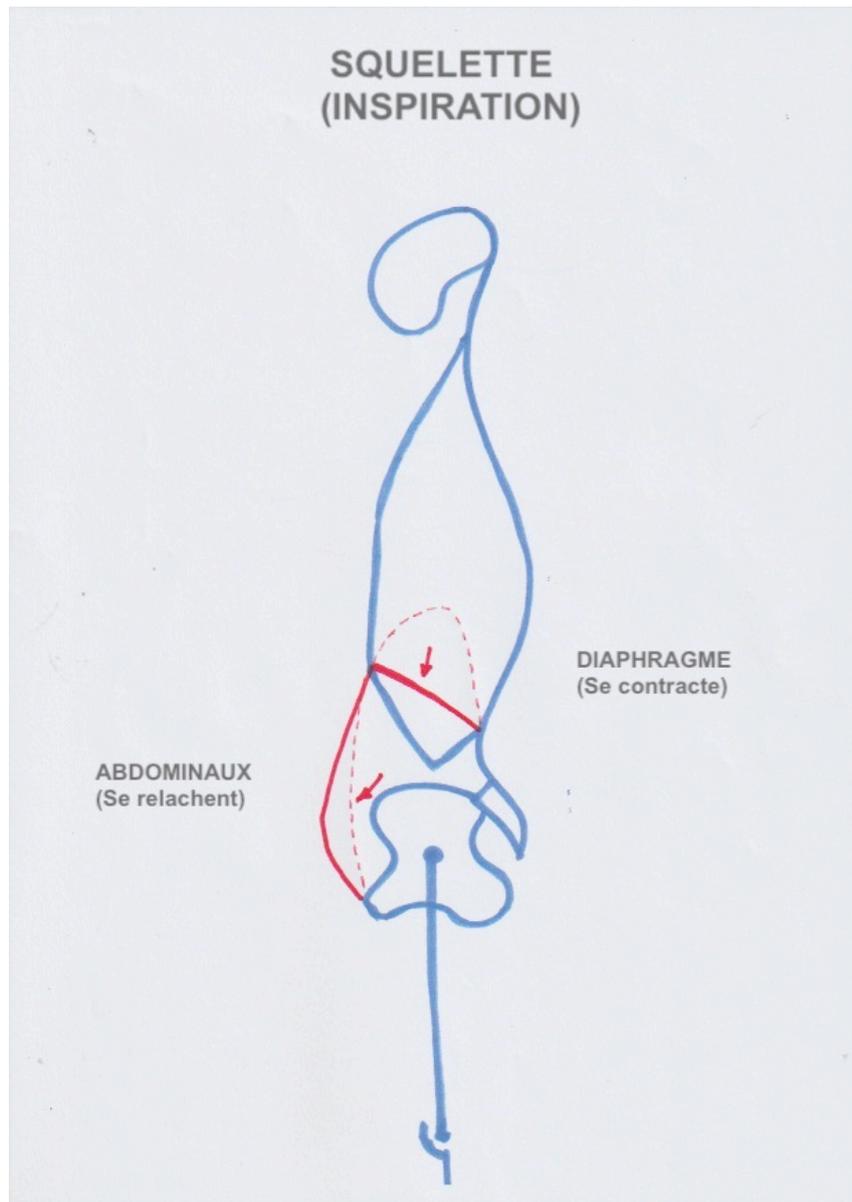
Le **DIAPHRAGME** est un muscle en coupoles (2) qui se trouve sous les poumons. Il travaille toujours en synergie avec les abdominaux (transverse).

Il a les mêmes insertions vertébrales hautes que le Psoas Iliaque (D12) ce qui fait qu'un déséquilibre de l'un impacte le bon fonctionnement de l'autre.



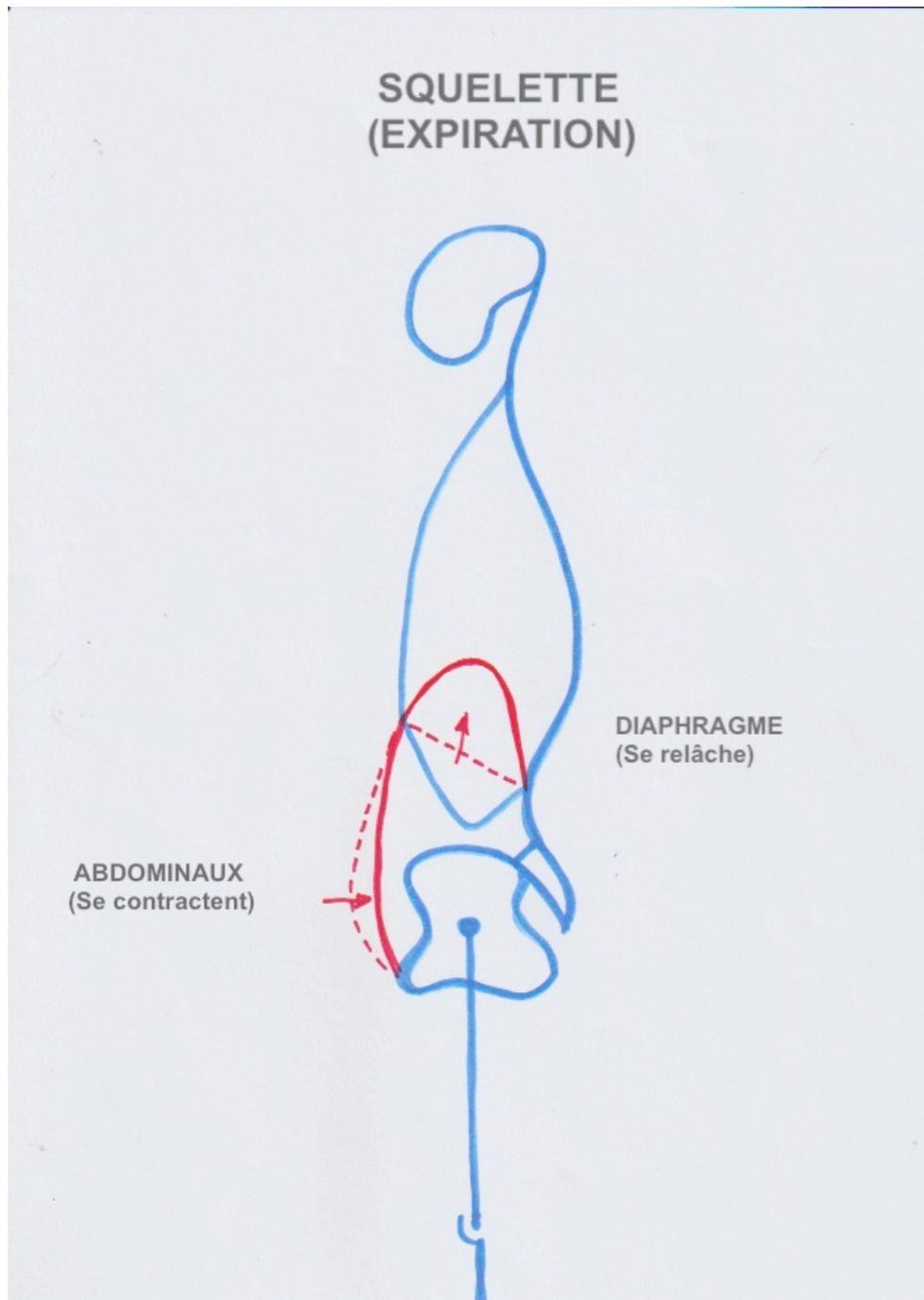
« EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES » par Sylvère Caron

Lorsque l'on inspire, le diaphragme se tend, se contracte et pousse sur les viscères qui descendent, les abdominaux sont relâchés et le ventre se gonfle, poussé par les viscères.



Lorsque l'on expire, les abdominaux se contractent, poussent sur les viscères qui remontent et poussent sur le diaphragme qui est relâché.

« EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES »
par Sylvère Caron



EN AUCUN CAS LA CAGE THORACIQUE NE MONTE !!!

Les cotes de haut de notre cage thoracique ne montent que sur une inspiration TOTALE et forcée.

**« EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES »
par Sylvère Caron**

Presque 95 % de la population occidentale a une RESPIRATION PARADOXALE (INVERSÉE).

NOUS RESPIRONS À 95 % D'ENTRE NOUS AVEC UNE RESPIRATION THORACIQUE HAUTE.

Malgré le fait que bon nombre « savent » respirer avec le ventre, notre programmation inconsciente (liée à notre vécu notamment entre 6 et 15 ans) fait qu'automatiquement nous avons une respiration inversée. Pas lorsque nous sommes dans notre activité consciente (sport par exemple), mais le reste du temps, quand nous n'y pensons plus.

Il y a une grande différence entre « savoir » respirer et être programmé pour bien respirer.