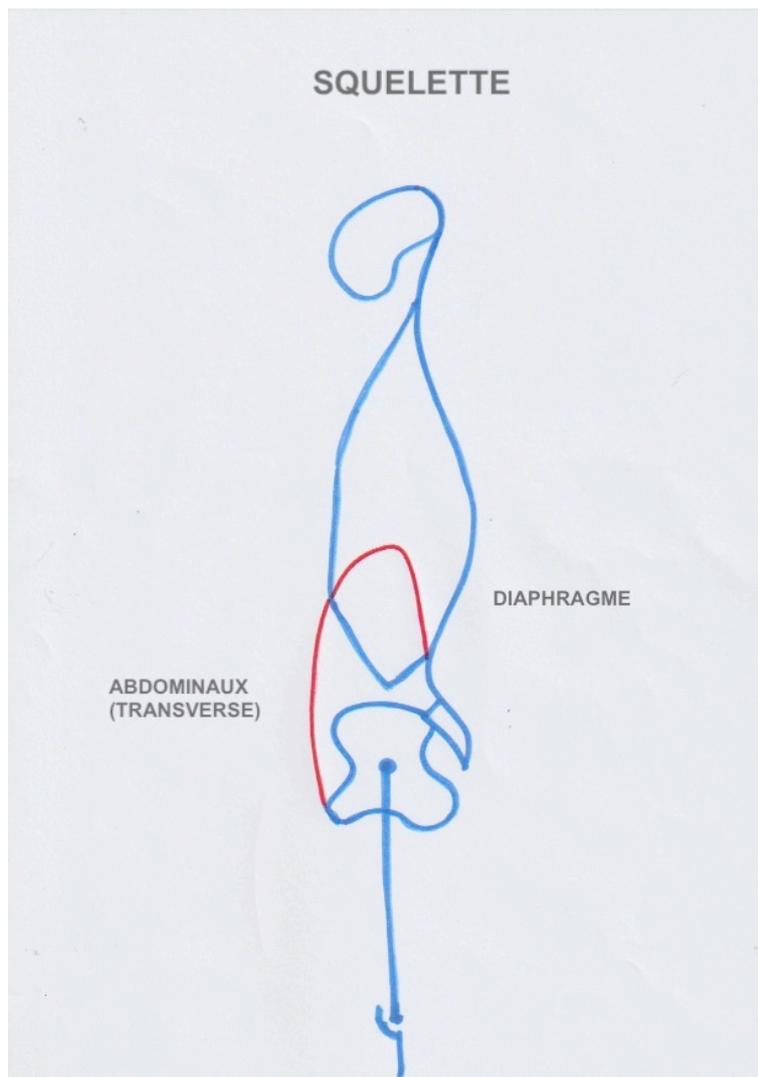


« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

NOTRE RESPIRATION (1^{ER} BESOIN FONDAMENTAL)

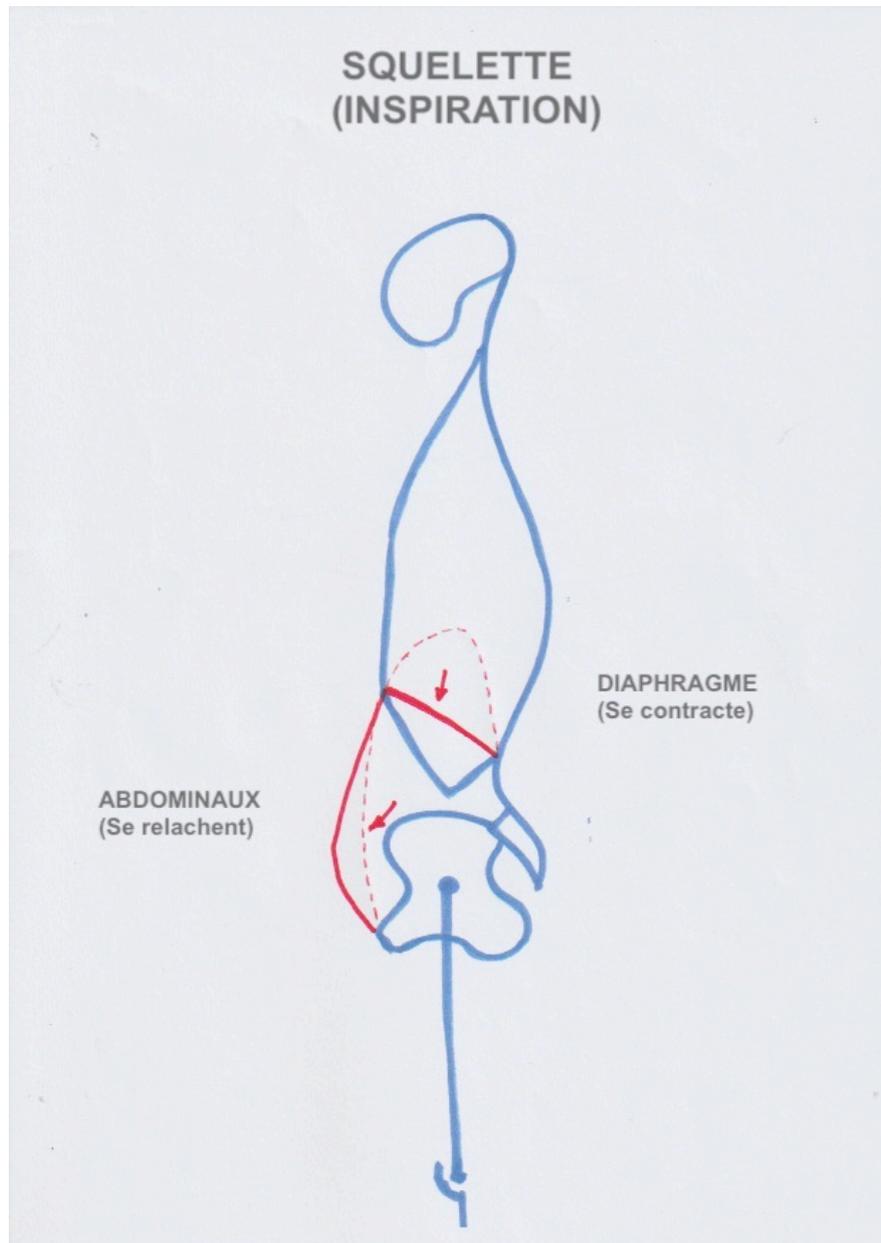
Le **DIAPHRAGME** est un muscle en coupes (2) qui se trouve sous les poumons. Il travaille toujours en synergie avec les abdominaux (transverse).



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.

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

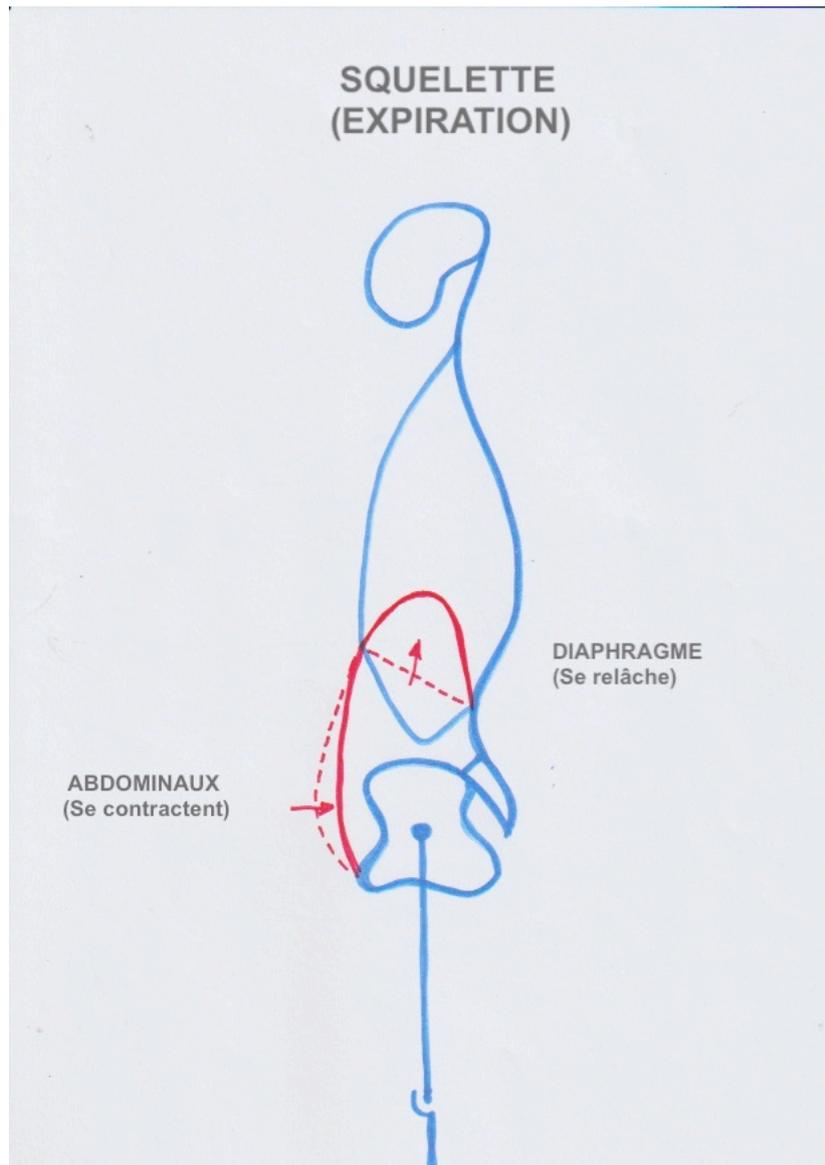
par Sylvère Caron



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

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

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.

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

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

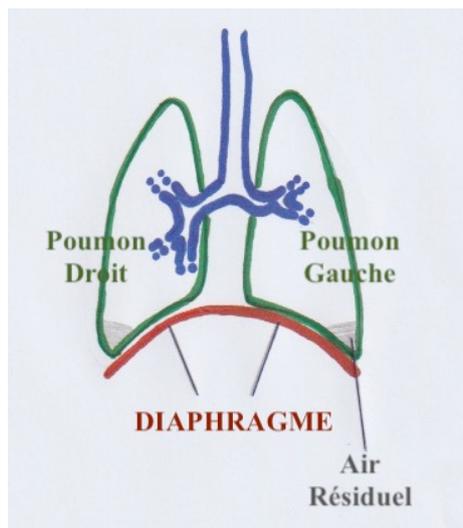
qu'automatiquement nous avons une respiration inversée. Pas lorsque nous sommes dans notre activité consciente (sport par exemple), mais le reste du temps, quand nous n'y pensons plus.

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

LES DIFFÉRENTS IMPACTS D'UNE RESPIRATION PARADOXALE :

1/ En tout premier lieu, de par le fait que notre diaphragme descend peu, pour inspirer, nous sommes obligés de solliciter les muscles « inspireurs accessoires » que sont les trapèzes, les intercostaux supérieurs, les sterno-cléido-mastoïdiens et qui ne sont censés ne travailler qu'accessoirement. Une sollicitation toute les 10 secondes de ces muscles pour inspirer, viendra créer des « spasmes » musculaires et des douleurs que nous mettrons ensuite sur le « dos » de l'effort mal géré, du geste mal réalisé, sans imaginé qu'il est juste lié à notre respiration inversée.

2/ En deuxième lieu, il y aura un impact sur l'oxygénation, à savoir les apports si précieux en oxygène, véritable « carburant » de TOUTES nos cellules. En effet, lors d'une respiration paradoxale, le diaphragme ayant une mobilité moindre, nous observons une augmentation d'air résiduel (air non renouvelé) dans les « culs de sacs » pulmonaires, baissant d'autant notre apport en oxygène dans nos muscles et nos cellules.



Or cet oxygène est un des carburants de nos cellules. Si nous diminuons inconsciemment la quantité d'apport d'oxygène au niveau cellulaire, nous

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

multiplions les risques de pathologies (loi de l'artère), et SURTOUT, nous favorisons les inflammations et le vieillissement cellulaire.

3/ Enfin, dans le cas d'une respiration paradoxale, notre diaphragme est tendu, son mouvement vers le bas et le haut est amoindri et cela impacte toute la biomécanique viscérale.

Cela impacte notamment notre **foie**, notre **intestin grêle** et nos **Corticosurrénales**.

NOTRE FOIE :

Une des fonctions de notre foie (autre que métabolique) est celle de drainer les toxines digestives, à savoir, toutes celles qui sont dans notre sang digestif (sang portal).

C'est la descente active du diaphragme (inspiration) et la remontée passive du diaphragme (expiration) qui viendra, toutes les 10 secondes pomper le foie (tel une éponge) et permettre ainsi de pomper et de drainer le sang de telle façon que le sang « sale » sous hépatique puisse devenir « propre », bien rouge pour revenir vers le cœur au travers de la veine cave inférieure.

Les toxines filtrées étant ainsi éliminées par la suite par les émonctoires (Vessie, peau, poumons...).

Une perte de mobilité du diaphragme due à une respiration paradoxale viendra limiter ce pompage hépatique, diminuer cette élimination des toxines qui resteront dans notre système et viendront se localiser :

- Dans nos **Psoas**,
- Dans nos articulations périphériques
- Et dans nos chaînes musculaires

Ces localisations toxiques viendront ainsi créer des douleurs musculaires, articulaires et des lombagos.

NOTRE INTESTIN GRÊLE :

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

Long de presque 7 mètres (comme les bovidés), notre intestin grêle est considéré comme notre « Second cerveau », il est le second cerveau (après le cerveau Limbique) de nos émotions.

Pour plusieurs raisons :

- 1- Organe le plus innervé du corps après le cerveau (200 à 300 millions de neurones).
- 2- **Fabrique 90 % de notre sérotonine** (une des 4 hormones du bonheur).
- 3- Siège des échanges métaboliques indispensables à notre émotionnel (entre autres).
- 4- De par le nerf vague, on sait qu'un déséquilibre de notre intestin impacte nos schémas émotionnels.

Le mouvement diaphragmatique impacte la biomécanique de notre intestin dont les anses vont s'ouvrir et se fermer au gré de notre respiration.

Si les anses restent fermées sur une respiration thoracique, le transit est ralenti et fermente.

Cette fermentation, couplée à notre alimentation défectueuse et souvent trop protéinée, vient générer des gaz chargés en hydrogène qui viendront fragiliser notre flore intestinale, voir la dégrader.

Or notre flore intestinale est responsable de :

- 75 % de nos défenses immunitaires
- 90 % de notre sécrétion de SÉROTONINE
- Nettoyer la paroi intestinale afin de permettre les échanges des nutriments indispensables à nos équilibres somato-émotionnels, musculo-tendineux et ostéo-articulaires.

Dès lors que notre flore sera dégradée, outre les défenses immunitaires qui baissent, les taux de **Sérotonine** diminueront (**augmentation du stress et des pensées négatives**) et les nutriments nécessaires à notre équilibre émotionnel diminueront par la diminution des échanges au travers de la paroi de notre intestin.

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

Il est donc fondamental de « bien » respirer afin de permettre une bonne mobilité des anses intestinales et d'assurer les fonctions optimales de notre 2nd cerveau.

ATTENTION :

Il est très important de compléter de façon régulière notre alimentation en **PROBIOTIQUES**, ces bactéries qui viendront réensemencer notre intestin, afin de préserver l'équilibre de notre microbiote.

Attention d'utiliser de bons probiotiques (minimum 5 Milliards de bactéries par gélule, minimum 3 souches différentes), de les prendre à jeun le matin et de faire 3 à 4 cures de 15 à 21 jours par an.

NOS CORTICOSURRÉNALES :

Petites glandes situées sur le dessus de nos reins, elles sécrètent entre-autres une hormone majeure ... le **CORTISOL** encore appelée **l'hormone du stress**.

CORTISOL
=
HORMONE DU
STRESS
(Cellulaire & émotionnel)

Or l'action mécanique de montée et de descente diaphragmatique vient réaliser un « pompage » sur les surrénales, « régulant » le taux de CORTISOL.

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

Un diaphragme « tendu », contracté, viendra stimuler en permanence les corticosurrénales, créant ainsi une **hyper cortisolémie** (c'est-à-dire TROP de cortisol dans le sang).

De fait les personnes qui respirent de façon inversée auront un stress cellulaire et émotionnel plus important.

L'hyper Cortisolémie : Favorise le stress cellulaire, donc

- Augmente tous les processus inflammatoires cellulaires (tendinites, otites, sinusites, ...).
- Augmente donc de 150% les risques de cancers et infarctus.
- Est responsable de 95% des cancers diagnostiqués dans le monde.

RAPPELEZ-VOUS LA MÉTAPHORE DE L'ORANGE !!!

[Plus de renseignements CLIQUER ICI](#)

<http://alorschangeons.com/5-tres-bonnes-raisons-de-bien-respirer/>