

« EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES » par Sylvère Caron

REPROGRAMMATION RESPIRATOIRE

NOUS PASSONS NOTRE VIE, DE FAÇON INSCONCIENTE À RESPIRER DE FAÇON PARADOXALE.

Il est donc TRÈS important de ré apprendre à respirer (nous le faisons bien avant l'âge de 3 ans).

Ce ré apprentissage doit se faire de façon répété, quotidiennement, au minimum une fois par jour, pendant 3 minutes minimum.
Plus on le fait, plus longtemps on le fait, au mieux on se reprogramme une nouvelle voie neuronale.

Cet apprentissage est basé sur le principe de cohérence cardiaque afin d'avoir une action neurovégétative ré-équilibrante et **surtout afin de focaliser son attention sur le moment présent.**

En effet, une nouvelle habitude ne peut se reprogrammer QUE si l'on est dans le moment présent. Si l'on pense à autre chose en le faisant, on « saura » respirer mais on ne se reprogrammera pas !

Il est important de ne pas faire l'exercice tout le temps au même moment. En effet, si je le fais tous les soirs avant d'aller me coucher, je me reprogrammerai pour bien respirer le soir avant d'aller me coucher et le reste du temps, mon cerveau continuera à faire comme avant.

Comment faire ?

Assis, pieds à plat, mains sur le ventre l'une sur l'autre (ancrage).
Mes yeux sont fermés afin de me centrer sur ma respiration.
Comme un ballon, mon ventre se gonfle sur l'inspiration et se dégonfle sur l'expiration.
Je focalise mon attention sur le temps afin de me mettre dans le moment présent et de me couper de mes pensées incessantes.

Je le fais au moins 3 minutes par jour (minimum).