

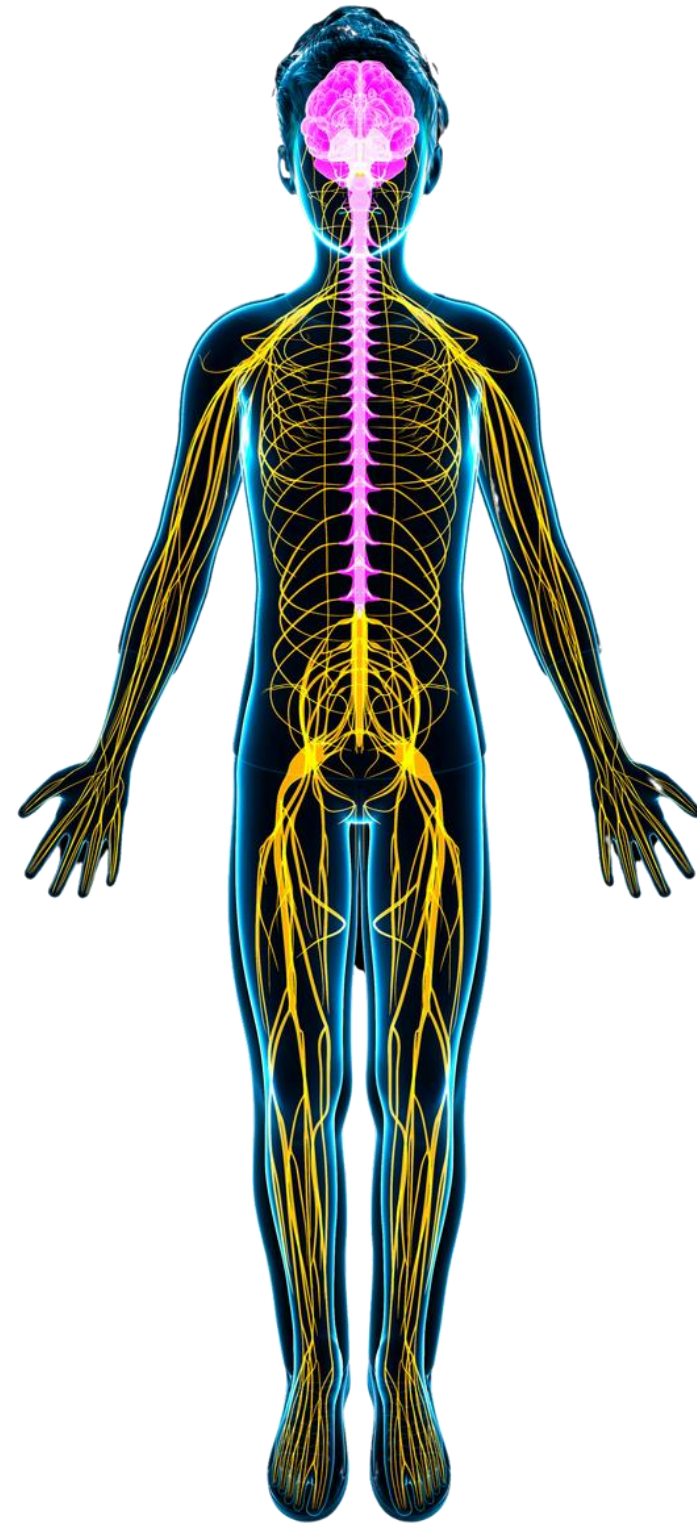


Le nerf vague élément clé contre le stress

par: DOMINIQUE | MÉDECINE ÉNERGÉTIQUE

Apprenez comment fonctionne votre système nerveux et apprenez à le réguler, pour qu'il vous soutienne et soit à votre service

Systeme nerveux



● **Systeme nerveux central (CNS)**
Encéphale + moelle épinière

● **Systeme nerveux périphérique (SNP)**

Systeme nerveux autonome (ou végétatif)
responsable de ce qui est automatique
Responsable de la régulation des fonctions vitales internes*

Systeme nerveux somatique

Responsable de ce qui est volontaire, participe à la relation de l'organisme avec l'extérieur

Systeme nerveux sympathique (ou orthosympathique)

Mode stress

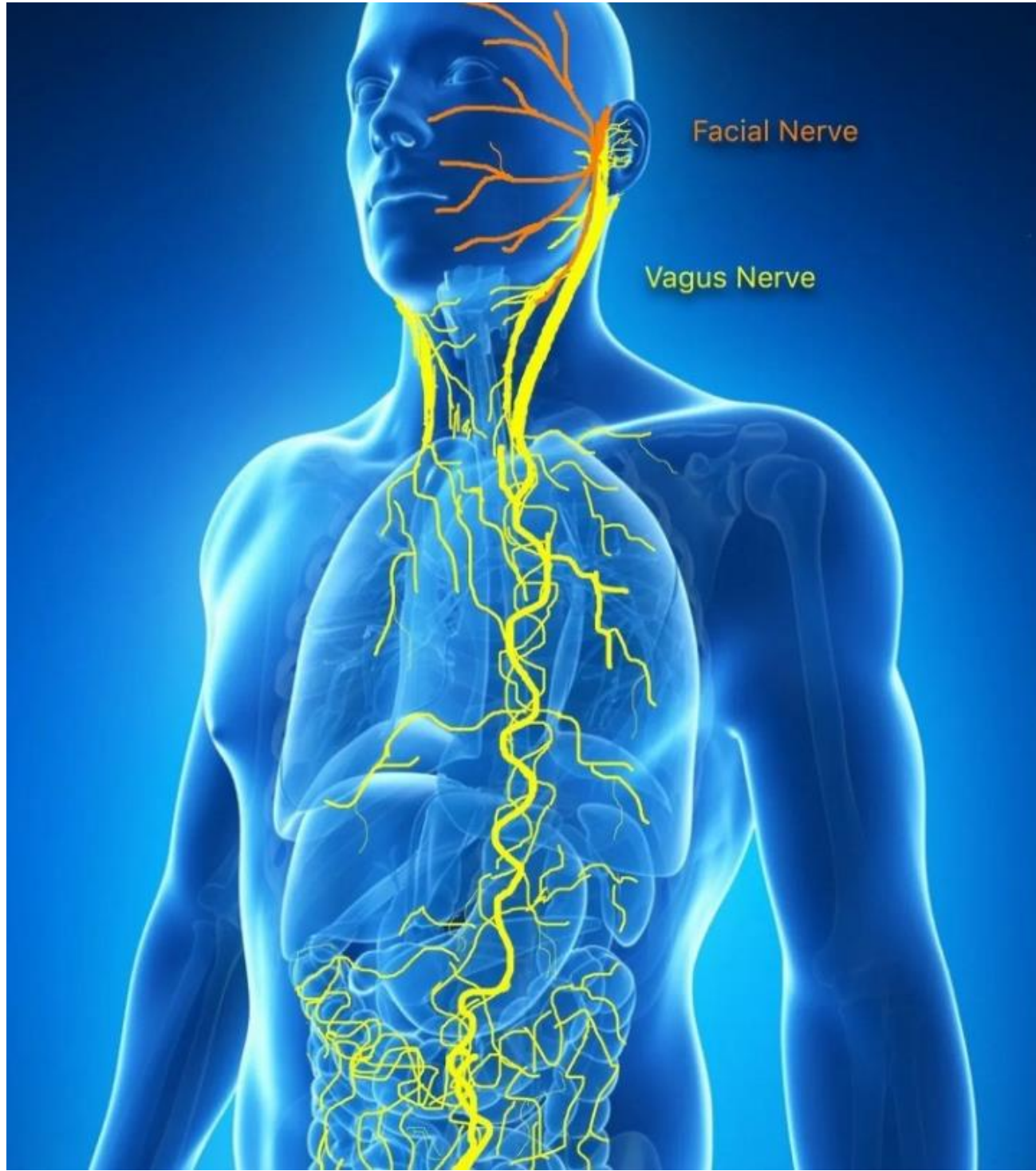
Systeme nerveux parasympathique

Mode régénération et digestion

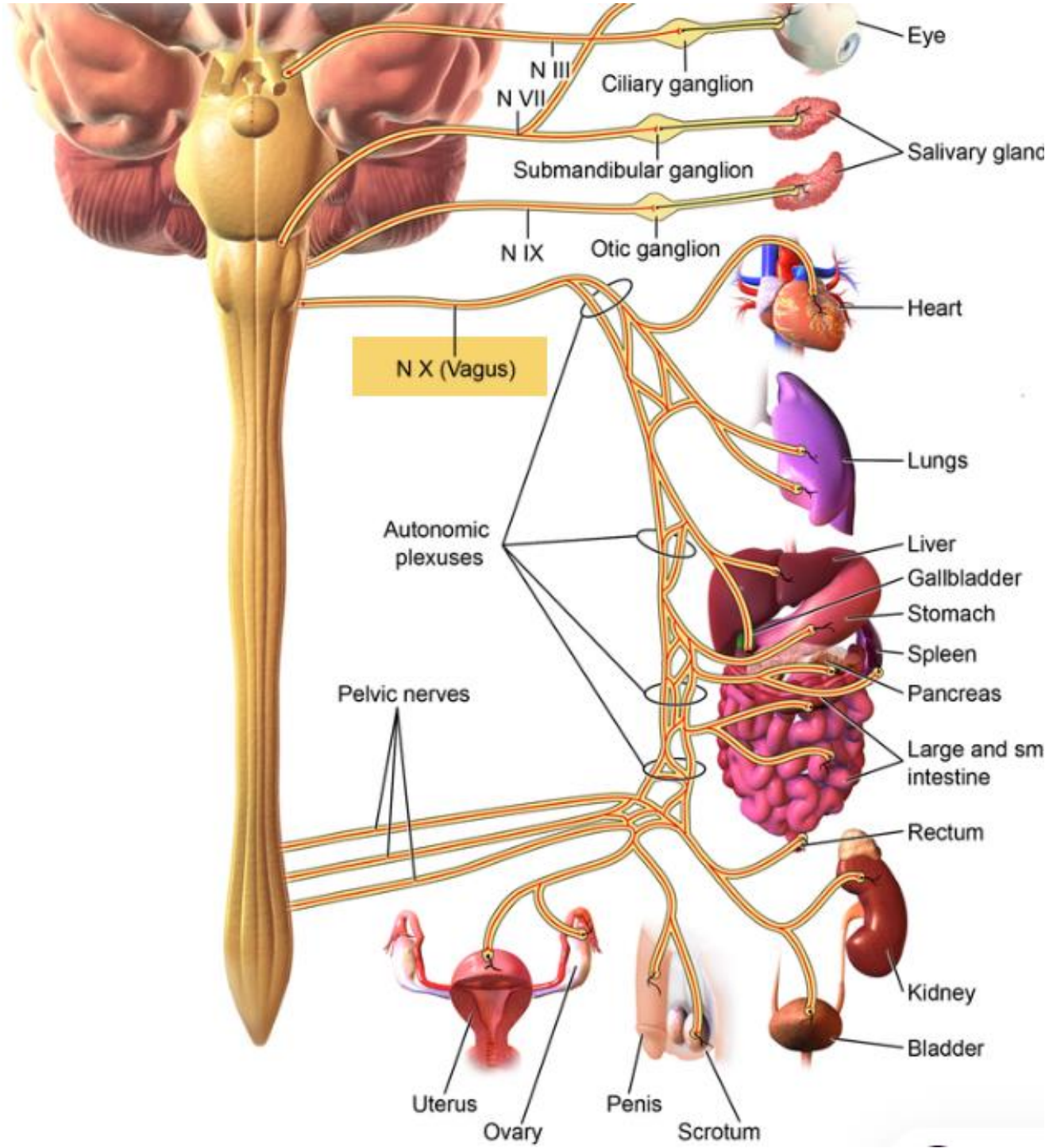
Systeme nerveux sensoriel

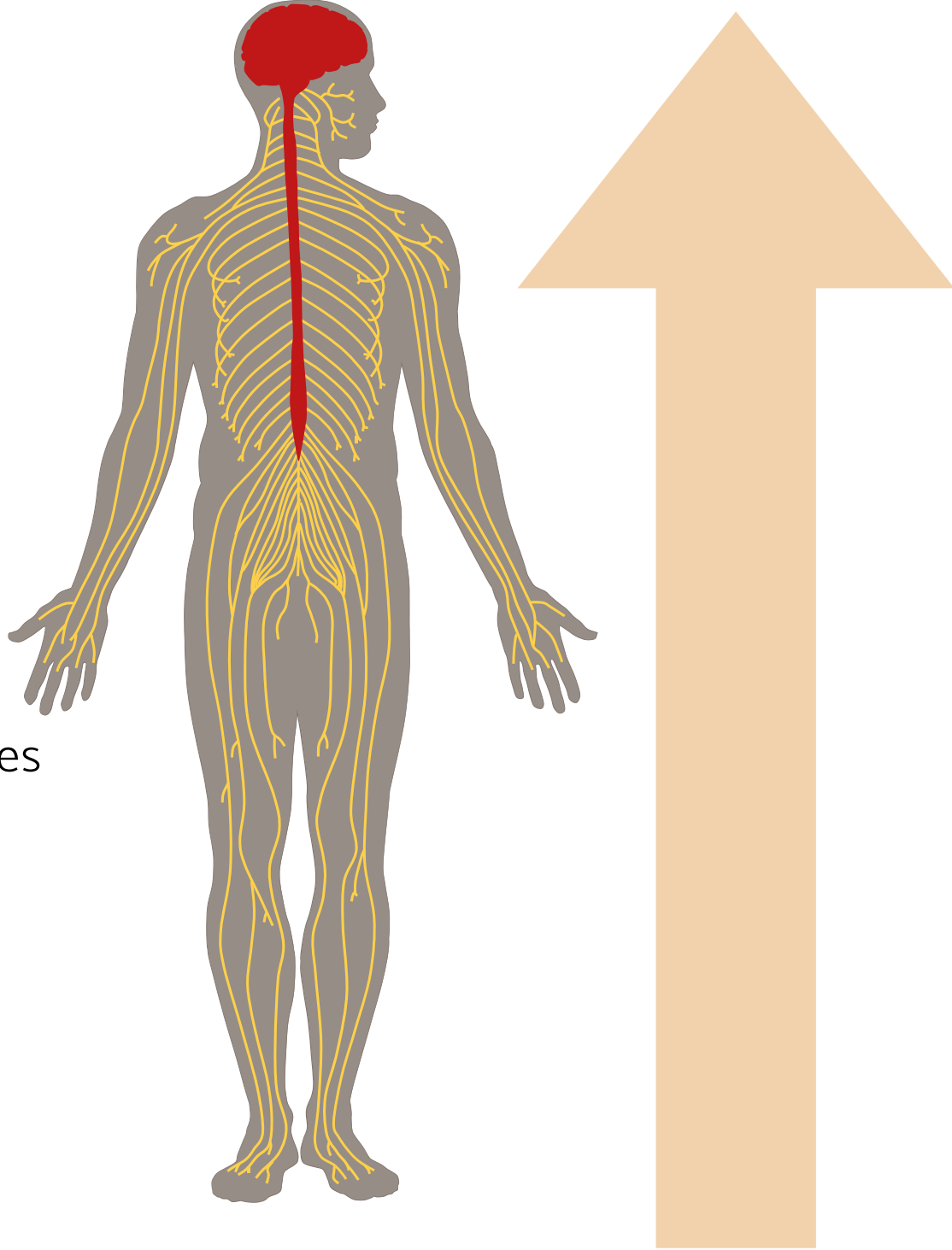
Systeme nerveux moteur

Le système nerveux autonome participe au maintien de l'homéostasie (équilibre interne de l'organisme)



Le système parasympathique est organisé autour de la Xème paire de nerfs crâniens : le pneumogastrique, ou nerf vague (d'où le nom de système vagal donné parfois à ce système).





**20% des fibres du
nerf vague envoient
des instructions du
cerveau vers
l'intestin**

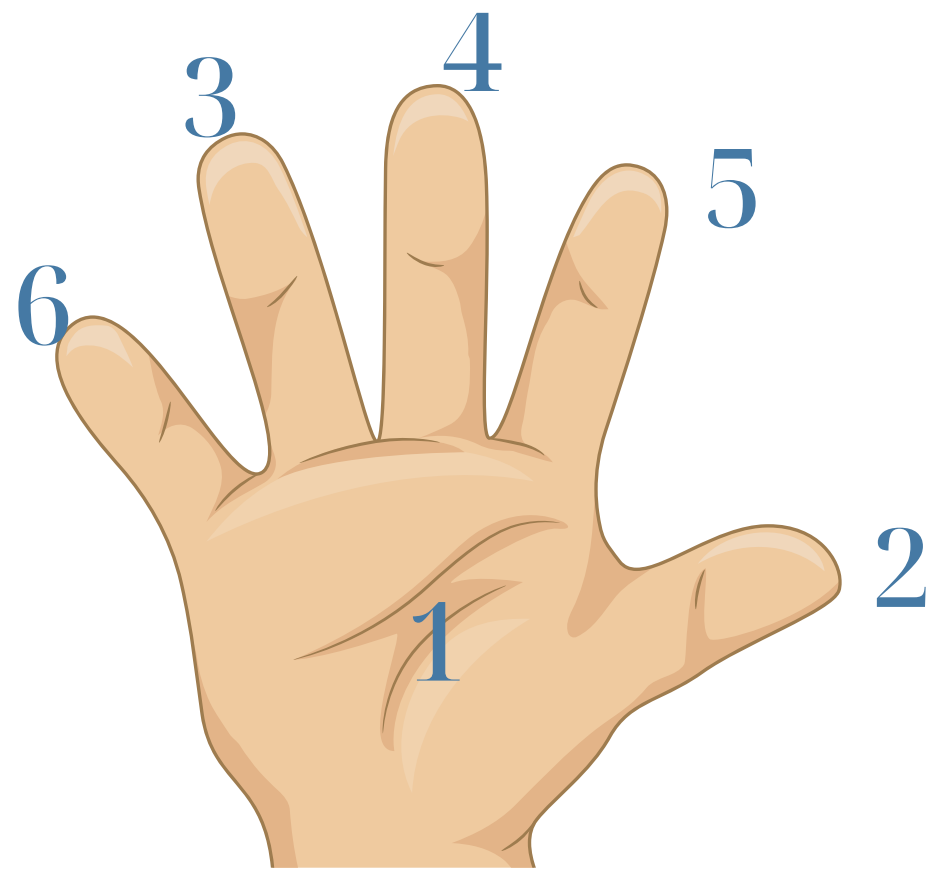
Ces signaux contrôlent :

- La sécrétion d'acide gastrique
- La sécrétion d'enzymes digestives
- La capacité gastrique
- La glycémie

**80 % des fibres du nerf
vague envoient des
instructions de l'estomac
vers le cerveau**

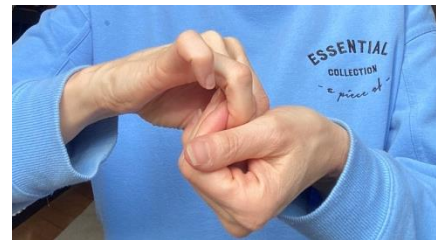
Ces signaux contrôlent :

- La faim
- La satiété
- Le métabolisme énergétique



Exercices

Exercice # 1 “câbler les mains”



1



2 & 3



4 & 5



6

1. Commencez par équilibrer “l’harmoniseur total”, au centre de la main, en ramenant les 3 premiers doigts ensemble, et en vous reliant aux méridiens du Coeur et du pericarde
2. Tenez le pouce (méridien du poumon), pour le souffle de vie, recevoir et métaboliser les aliments
3. Tenez l’annulaire (méridien du triple réchauffeur), pour réduire le stress, calmer le système nerveux et apporter énergie et vitalité au corps
4. Tenez le majeur (méridien du péricarde) pour harmoniser le corps et les émotions, faire bouger l’énergie, améliorer la circulation.
5. Tenez l’index (méridien du gros intestine) pour surmonter les effets négatifs de la stagnation mentale, émotionnelle ou physique.. Cela permet à l’énergie de circuler. Permt de libérer les pensées limitantes et le stress
6. Tenez le petit doigt (méridien de l’intestine grêle + celui du coeur) source du savoir intuitif. Quand l’énergie du Coeur est équilibrée, renforcée, guérie, on peut avoir confiance en (et recevoir de) l’Univers

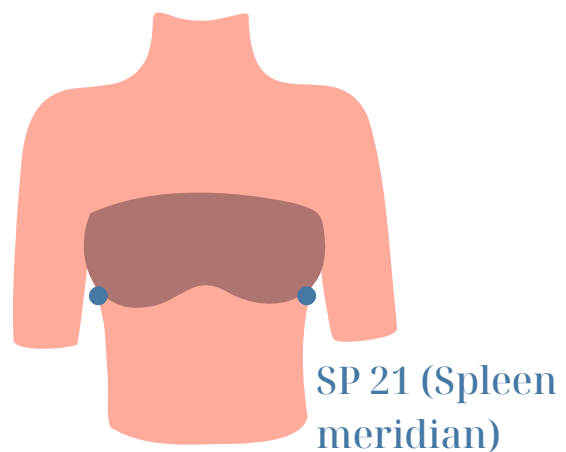
Exercices

Exercice # 2 apporter la paix

1. Amenez les coudes, avant-bras, et base des paumes de main ensemble, sous le menton
2. Placez vos majeurs (méridien du péricarde) sur le point Triple réchauffeur 17 “passerelle du nerf vague”, juste derrière le lobe des oreilles, en laissant les pouces et l’index reposer sur le côté du cou.

Exercice # 3 équilibrer le tonus vagal

1. Avec une main: placez votre majeur sur le point Triple réchauffeur 17 “passerelle du nerf vague”, juste derrière le lobe de l’oreille de l’autre côté du visage
2. Croisez l’autre bras, et la main se place sur le point de la rate 21, passerelle du système lymphatique, sur le côté du corps, à la hauteur du soutien-gorge. Tapotez gentiment. Et respirez !



Tonus vagal

Le tonus ou la qualité du nerf vague est essentiel pour activer le système nerveux parasympathique, pour influencer l'inflammation et le système immunitaire, car il innerve les organes.

Il se connecte au système cardiovasculaire, au système respiratoire, au système digestif.

Symptômes liés à un faible tonus vagal :

- difficulté à respirer
- palpitations cardiaques
- manque de débit d'oxygène
- mauvaise digestion
- muscles tendus
- douleur
- maux de tête
- obésité
- difficulté à avaler
- nausée
- épilepsie
- convulsions
- évanouissement
- anorexie
- boulimie
- déséquilibre de la glycémie
- sautes d'humeur
- Problèmes de l'articulation temporo mandibulaire (ATM)
- grincement des dents
- acouphène
- mauvais sommeil
- sensibilités aux aliments, aux produits chimiques et à votre environnement

inhale
exhale



Exercices

Exercice # 4

respirer, fredonner, dire votre vérité
ou réciter de la poésie

Tous stimulent mécaniquement le nerf vague attaché aux cordes vocales.
Pour tonifier, ça sonne comme "om", "oh" "ha »

Pour avoir encore plus d'effets, utilisez le « souffle Dark Vador » : placez le bout de votre langue sur le palais de votre bouche.

Inspirez par le nez

Expirez par la bouche en émettant un son au fond de la gorge (comme la respiration Ujjai en yoga, si vous connaissez, mais avec la bouche ouverte), ou comme si vous vouliez faire de la buée sur un miroir, mais en garant bien la langue collée au palais.

Exercices

Exercice # 5 Ailes vagues



1. Paume gauche à l'arrière du cou, sous la crête occipitale, avec le pouce sur le côté gauche du cou le long du trajet du nerf vague.
2. Placez la paume droite au-dessus de votre main gauche, le pouce droit sur le côté de du cou.
3. Rentrez votre petit doigt droit sous votre gauche. Le talon de vos mains doit reposer derrière les oreilles.
4. Inclinez légèrement votre menton et ramenez votre tête en arrière. Laissez le poids de votre tête reposer entre vos mains.
5. Concentrez-vous sur la respiration vagale pendant que vous déplacez vos yeux vers le haut et vers la droite, puis maintenez vers la gauche et maintenez. Si vous le souhaitez, vous pouvez doucement pulser vos pouces le long des côtés de votre cou.

Exercices

Exercice # 6a posture de réactivité du Triple réchauffeur



1. Exercice à utiliser lorsque votre système est hors de contrôle
2. Commencez par évaluer votre niveau de stress. Sur une échelle de 1 à 10. Pensez à un événement stressant
3. Faites le signe OK en connectant les pouces et les index
4. Placez ces doigts sur vos tempes, les autres doigts posés sur votre front
5. Prenez de longues et profondes respirations « Dark Vador ». Restez aussi longtemps que vous vous sentez à l'aise. Au bout d'un moment, vous devriez sentir que le stress diminue
6. Prenez le temps de mesurer à nouveau votre niveau de stress. Le nombre a-t-il diminué ? Sinon, passez à l'exercice suivant.

Exercices

Exercice # 6b Posture de réactivité du péricarde



1. Exercice à utiliser lorsque votre système est hors de contrôle et si l'exercice #6a n'a pas fonctionné, ou n'a pas été suffisant.
2. Commencez par évaluer votre niveau de stress. Sur une échelle de 1 à 10. Pensez à un événement stressant
3. Formez un « O » en connectant les pouces et le majeur
4. Placez ces doigts sur vos tempes, les autres doigts posés sur votre front
5. Prenez de longues et profondes respirations « Dargvador ». Restez aussi longtemps que vous vous sentez à l'aise. Au bout d'un moment, vous devriez sentir que le stress diminue
6. Prenez le temps de mesurer à nouveau votre niveau de stress. Le nombre a-t-il diminué ?

À propos de Dominique

Dominique est professeur de yoga, de respiration et de méditation.

Elle est passionnée par le travail énergétique et adore partager tous les outils qu'elle a découverts, que ce soit en yoga, en médecine énergétique, en huiles essentielles et plus encore.

Pour en savoir plus sur tout ce qui concerne l'énergie, vous pouvez visiter son site internet, abonnez-vous à sa newsletter ou suivez-la sur Instagram

Des questions ?

Vous souhaitez aller plus loin?

N'hésitez pas à me contacter !

yogaonandoffthemat.com

[instagram.com/dominique.yoga.kundalini](https://www.instagram.com/dominique.yoga.kundalini)

dominique.yoga.kundalini@gmail.com

