



Douleur et cohérence cardiaque indiquée pour un pic hyperalgique

Pratique de la respiration bougie

D'abord comprendre.

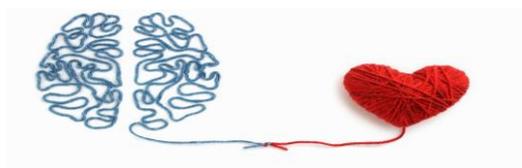
- ❖ C'est une respiration lente, progressive, avec une inspiration par le nez, une expiration par la bouche sans chercher à vider complètement les poumons ou à les remplir.

Son objectif :

Elle est destinée à stimuler le système nerveux autonome parasympathique, qui nous permet de nous détendre. Elle actionne la « pédale de frein » de notre système nerveux.

- ❖ Avant de commencer votre pratique, évaluez la douleur sur une échelle de 1 à 10 (10 étant le maximum)
- ❖ Installez-vous en position assise ou allongée

Fermez doucement vos yeuxet portez toute votre attention sur la zone de votre cœur et posez une main sur votre cœur si c'est confortable et respirez un peu plus profondément



- ❖ Et maintenant, imaginez que lorsque vous inspirez l'air entre par la zone de votre cœur et quand vous expirez l'air sort par votre cœur ... Comme si vous pouviez respirer à travers votre cœur.....
- ❖ Approfondissez votre respiration et maintenez la pendant 1 minute environ.....
- ❖ Ouvrez maintenant vos yeux et soufflez sur cette flamme, pour la faire vaciller... mais sans l'éteindre.



- ❖ Lors de chaque expiration, vos muscles se détendent davantage et vous approfondissez cet état de détente à chaque mouvement. Continuer cette respiration sur 3 ou 5 minutes puis revenez tranquillement en respiration naturelle et évaluez à nouveau l'intensité de la douleur.