



Objectif: Se détendre grâce au nerf vague

La séance.



« LE PLONGEUR 🤿 »

Vous savez cette technique qu'on utilise en plongée ou dans l'avion pour se déboucher les oreilles ? Il faut se pincer le nez et souffler progressivement et profondément pendant 10 à 15 secondes. Et ça va stimuler le nerf vague à ce niveau.



« NE VEUT PAS VOIR 🙈 »

Fermez les yeux et chauffez les paumes des mains. Ensuite, appliquez fermement mais sans sensation désagréable les paumes chaudes sur les yeux pendant 10 secondes. Cette technique va stimuler le nerf vague à ce niveau.



« SON CRÂNE 🧠 »

Le nerf vague va ensuite sortir du crâne pour descendre le long du cou. On peut alors le solliciter au niveau de la base du crâne en massant la zone à deux mains, en glissant du centre vers les côtés 10 fois.



« SOUFFLER 🌬️ »

Le nerf vague va passer par le diaphragme, vous savez ce gros muscle sur lequel sont posés vos poumons et qui sert à respirer avec le ventre ? Pour le solliciter on va se relâcher et pendant 1 minute faire 10 ventilations en laissant le ventre se gonfler profondément à l'inspiration et se relâcher à l'expiration. Ça va permettre de mobiliser et masser les organes du ventre en profondeur et relâcher les tensions.

Les astuces.

#01.

Se mettre en conditions et couper réellement en s'isolant pour se changer les idées

#02.

Stimuler le nerf vague en appliquant la technique du "plongeur ne veut pas voir son crâne souffler"

