

NERF VAGUE

Contrairement à ce que l'on croit, vous pouvez contrôler votre système immunitaire par l'intermédiaire de son système nerveux – et le nerf vague y mène directement – Sachez bien ceci : les maladies chroniques attribuées à notre mode de vie est le résultat d'un mauvais contrôle de l'inflammation dû à une défaillance du Nerf Vague.

A première vue, le nerf vague est un nerf périphérique, c'est à dire qu'il relie les organes au système nerveux central. Il part du tronc cérébral pour traverser le cou, et le thorax jusqu'à l'abdomen. Il influence tout le système nerveux central.

Soit ... A présent, ce qui nous intéresse maintenant comme AMÉLIORER la santé de notre NERF VAGUE

1- La Respiration

- Respiration abdominale (la grue)

ensuite, après 1 semaine d'entraînement, passez à

- La Respiration 4 .7.8

c'est une pratique plus exigeante mais les résultats formidables : inspirez 4 secondes – Retenez le souffle 7 secondes – Expirer 8 secondes

10 mn de respiration par jour amélioreront peu à peu votre ratio

inspiration/expiration ainsi que la capacité de votre nerf vague à acheminer les signaux bénéfiques de votre corps.

- la double inspiration

Cette technique stimule l'activité parasympathique du système nerveux autonome (voir exercice en cours)

- Rétention du Souffle

Exceptionnel pour le fonctionnement du Parasympathique (santé optimale)

2- Alimentation saine

Principe du 60/20/20 (voir Protocole Exceptionnel de santé)

3 - Chi Kong du Nerf Vague

Nous sommes la seule École qui propose ce Chi Kong

Avec mon cœur

PS : l'entraînement du Nerf Vague est CAPITAL pour la Santé. Ne le négligez pas