

INTRODUCTION :

On remarque que de tous temps et dans toutes les cultures, les vibrations, les tremblements, les balancements ont été utilisés comme outil thérapeutique.

Pour comprendre l'intérêt de ces pratiques, il faut d'abord comprendre le fonctionnement de notre système nerveux, en tout cas dans ses grandes lignes.

Le système nerveux central comprend le cerveau, la moelle épinière et tous les nerfs de notre corps. Le système nerveux autonome est la partie du système nerveux central qui régule les fonctions involontaires du corps. Au sein du système nerveux autonome, on retrouve les systèmes nerveux sympathique et parasympathique, qui contrôlent tous deux les mêmes parties du corps et les mêmes fonctions générales du corps, mais avec des effets opposés.

Comprendre ce que sont les réponses sympathiques et parasympathiques n'est pas essentiel pour qu'elles se produisent : ce sont des réponses involontaires à divers stimuli. Cependant, lorsque nous comprenons ce que fait chaque partie de notre système nerveux autonome et ce dont il a besoin pour fonctionner correctement, nous devenons plus efficaces en ce qui concerne la gestion de notre stress.

LE SYSTÈME NERVEUX SYMPATHIQUE

La réaction de combat ou de fuite est bien connue, mais ce qui l'est peut-être moins, c'est que cette réaction aux stimuli externes repose entièrement sur le système nerveux sympathique. Lorsque nous sommes confrontés à une menace perçue de quelque nature que ce soit, qu'elle soit physique ou émotionnelle, notre système nerveux sympathique se met en marche et provoque des réponses automatiques et involontaires, comme une accélération du rythme cardiaque, une pression artérielle élevée, une conscience accrue, une fréquence respiratoire élevée et davantage de transpiration. Le système nerveux sympathique stoppe également de nombreuses réponses parasympathiques afin d'utiliser plus d'énergie pour la réaction de combat ou de fuite.

LE SYSTÈME NERVEUX PARASYMPATHIQUE

Le système nerveux parasympathique affecte les mêmes fonctions corporelles que le système nerveux sympathique, mais d'une manière complètement différente, ou peut même dire opposée. Il agit en ralentissant certaines réponses et en apportant un état de calme au corps, lui permettant de se reposer, de se détendre et de se réparer. La fonction principale du système nerveux parasympathique est de maintenir une santé à long terme et un équilibre sain dans toutes les fonctions du corps. Les réponses parasympathiques comprennent une augmentation des enzymes digestives, une diminution de la fréquence

cardiaque, une constriction des bronches dans les poumons et des muscles plus détendus.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?

Les systèmes nerveux sympathique et parasympathique sont essentiels à notre santé et à notre survie. Cependant, pour que notre corps puisse vivre en bonne santé et fonctionner correctement le plus longtemps possible, il doit y avoir un équilibre entre les deux. S'il y a un problème de communication entre votre cerveau et les impulsions qui favorisent les réponses sympathiques, votre corps fonctionnera trop souvent et pendant beaucoup trop longtemps en mode combat ou fuite, ce qui peut avoir des conséquences négatives sur votre santé globale. On connaît tous les effets du stress chronique sur notre organisme.

Passer autant de temps en état d'alerte est non seulement épuisant, mais cela peut aussi être physiquement dommageable. Les conséquences physiques d'un stress aigu peuvent inclure l'hypertension artérielle, les migraines et des troubles comme la fibromyalgie, la gastrite chronique, le burn out, la dépression, l'anxiété chronique...

Nous voulons donc un équilibre sain entre les deux parties de votre système nerveux autonome, et cela se produit lorsque votre moelle épinière et vos nerfs fonctionnent correctement.

UN OUTIL PRÉCIEUX : LE NERF VAGUE

QU'EST-CE QUE LE NERF VAGUE ?

Le nerf vague, également connu sous le nom de nerfs vagues, est le principal nerf de votre système nerveux parasympathique. Ce système contrôle des fonctions corporelles spécifiques telles que votre digestion, votre fréquence cardiaque et votre système immunitaire. Ces fonctions sont involontaires, ce qui signifie que vous ne pouvez pas les contrôler consciemment.

Vos nerfs vagues gauche et droit contiennent 75 % des fibres nerveuses de votre système nerveux parasympathique. Ces fibres transmettent des informations entre votre cerveau, votre cœur et votre système digestif.

Les nerfs vagues sont le 10ème des 12 nerfs crâniens. Le nerf vague est connu sous le nom de nerf crânien X, le chiffre romain signifiant 10.

Vos nerfs vagues font partie du système nerveux de votre corps. Ils jouent un rôle important dans les fonctions sensorielles et motrices involontaires notamment :

- Digestion
- Fréquence cardiaque, tension artérielle et respiration
- Réponses du système immunitaire

- Humeur
- Production de mucus et de salive
- Sensations cutanées et musculaires
- Parole
- Goût
- Débit urinaire

Vos nerfs vagues sont le nerf crânien le plus long, allant de votre cerveau au gros intestin. Votre nerf vague gauche descend le long du côté gauche de votre corps. Le nerf vague droit descend sur le côté droit de votre corps.

« Vagus » est le mot latin pour errer. Vos nerfs vagues parcourent votre corps de manière longue et sinueuse. Ils sortent de votre moelle oblongate dans la partie inférieure du tronc cérébral. Ensuite, les nerfs traversent ou se connectent à votre :

- Cou (entre l'artère carotide et la veine jugulaire)
- Poitrine (thorax)
- Cœur
- Poumons
- Abdomen et tube digestif

Plus précisément, le nerf vague fait partie du système nerveux parasympathique, qui calme votre corps après une situation stressante. Le nerf vague transmet les signaux de votre cerveau à d'autres parties de votre corps, comme votre cœur ou vos intestins, pour lancer ce processus.

Garder votre nerf vague en bonne santé implique de faire bon nombre des choses que vous pourriez faire pour rester en bonne santé en général. Ayez une alimentation équilibrée avec beaucoup de fruits et légumes frais. Assurez-vous de faire de l'exercice pendant au moins 30 minutes plusieurs fois par semaine. Gérez les problèmes de santé chroniques comme l'hypertension artérielle ou le diabète. De plus, la pratique de la pleine conscience, de la méditation ou du yoga peut aider à garder votre nerf vague en bonne santé en calmant votre système nerveux.

Les experts pensent qu'il existe un lien étroit entre le microbiote intestinal et un nerf vague sain, car les bactéries présentes dans nos intestins peuvent produire des neurotransmetteurs tels que la dopamine et la sérotonine. Ils suggèrent donc de prendre des prébiotiques et des probiotiques pour maintenir votre biome intestinal en bonne santé.

Le Shaking, les balancements, le ronronnement d'un chat, les animaux qui se secouent après un stress, les thérapies par électrochocs, les tremblements neurogéniques, les chants et les mantras qui font vibrer les cordes vocales. Quelques exemples qui nous rappellent que trembler est un outil puissant pour ramener le calme dans notre corps et dans notre esprit car les vibrations stimulent certaines parties du nerf vague.

Voici donc dans ce livre des pratiques simples qui pourront vous aider à renforcer votre nerf vague.

LES EXERCICES SOMATIQUES

Les exercices somatiques consistent à effectuer du mouvement pour le plaisir du mouvement. Tout au long de l'exercice, vous vous concentrez sur votre expérience intérieure à mesure que vous bougez et élargissez votre conscience interne.

Thomas Hanna, un éducateur dans le domaine, a inventé le terme en 1970 pour décrire un certain nombre de techniques qui partagent une similitude importante : elles aident les gens à accroître leur conscience corporelle grâce à une combinaison de mouvement et de relaxation.

Alors que les pratiques somatiques sont devenues de plus en plus populaires dans le monde occidental au cours des 50 dernières années, nombre d'entre elles s'inspirent de la philosophie et des pratiques de guérisons orientales anciennes, notamment le tai-chi et le qi gong.

Ces exercices peuvent vous aider à apprendre des façons de bouger plus efficaces et à remplacer des schémas de mouvement plus anciens et moins utiles.

Contrairement aux entraînements classiques, vous n'essayez pas de faire autant d'exercices que possible. Au lieu de cela, vous essayez d'effectuer chaque exercice de manière à ce qu'il vous apprenne quelque chose sur votre corps et ses mouvements.