

Réflexe respiratoire (peut être fait sur plusieurs séances)

Mode écologie personnelle

Nous ne prenons conscience du fait que nous respirons que lorsque nous avons des difficultés respiratoires. La respiration nous apporte de l'énergie au moyen de la combustion, possible grâce au dioxygène inspiré.

Beaucoup de gens retiennent leur respiration dans certaines situations, comme la lecture ou rentrer dans l'eau froide. Par peur, nous pouvons aussi retenir notre respiration (nous écoutons sans respirer). Cette impulsion est donnée par le système nerveux. Cela abaisse notre énergie et provoque un déséquilibre entre les deux hémisphères.

Une respiration interrompue peut aussi représenter une «difficulté de vivre» ou une «peur de vivre». Le réflexe respiratoire est issu de l'inconscient. La respiration doit donc se faire de façon naturelle et non contrôlée par un apprentissage conscient.

Les personnes dont le réflexe respiratoire ne fonctionne pas correctement et qui retiennent leur respiration ont intégré ce fonctionnement dans des **expériences où elles pensaient que la sécurité était de ne pas respirer** (agression, apprentissage...). Les récepteurs proprioceptifs dans les muscles respiratoires ayant enregistré le signal du blocage respiratoire et n'ayant pas reçu par la suite le signal de relancer le réflexe normal, la personne maintiendra ce schéma.

Comprendre ou nommer le traumatisme qui a engendré le stress respiratoire permet de redonner à la respiration la chance de fonctionner de manière optimale. Retenir sa respiration peut être une manière de survivre. Toutes les situations dans lesquelles nous sommes en «difficultés de vivre» peuvent aller de pair avec une respiration retenue.

Protocole

TEST

1. Prendre un MIF
2. Demander à la personne d'inspirer et d'expirer normalement → Le MI doit TF
3. Demander à la personne de retenir sa respiration durant quelques secondes → Le MI doit Tf

Si les réponses sont inversées : correction

CORRECTION

1. Mettre en circuit le(s) test(s) inversé(s) obtenu(s)
2. Corriger avec les modes digitaux

ANCRAGE

Demander à la personne d'inspirer et d'expirer normalement → TF

Demander à la personne de retenir sa respiration durant quelques secondes → Tf

