



## Comment ça marche au juste?! (partie 2)

La semaine dernière, nous avons vu ensemble la cascade de changements qui surviennent avec le stress. Voyons maintenant ce qui se passe quand le corps est incapable de revenir à un état de paix et de croissance.

Lorsque le corps et le système nerveux sont pris dans une physiologie de stress et une posture de défense, on réagit comme si le stress qui l'avait causé au départ était encore présent, même si en réalité, ça peut avoir commencé il y a plus de 20 ans ! Dans cet état, la santé et la guérison sont impossibles et notre qualité de vie diminue donc énormément. Ceci nous affecte physiquement, mais aussi émotionnellement et mentalement.

### **Le cerveau, une partie du corps terrible à gaspiller**

Lorsque notre cerveau et notre corps sont figés en défense, l'apport sanguin au cortex cérébral est diminué. Ça veut dire que notre capacité d'avoir recours à la pensée, au processus de décision et de placer notre attention sur les choses qui sont importantes pour nous est altérée.

Quand notre système limbique est figé en mode défense, nous sommes plus susceptible de vivre de la peur, de la colère et de la peine que nous le sommes de vivre de la joie, de la paix et de l'amour. On vit un plus haut degré de séparation de nous-mêmes et de ceux qui nous entourent. On devient insensible à ce qu'on ressent dans notre corps et dans notre cœur.

Puisque nous réagissons encore aux stress et événements du passé, nous perdons notre capacité de répondre et s'adapter de façon appropriée aux changements qui surviennent au présent. On se sent stressé tout le temps et on devient malade souvent et facilement. On se sent pris dans notre travail, dans nos relations ou dans d'autres circonstances qu'on ne peut pas changer. On vit une vie de « résignation tranquille. »

### **La solution à la physiologie de stress**

Il faut aider le cerveau et le corps à développer de nouvelles stratégies pour s'observer et réguler sa propre tension, afin de passer de la physiologie de défense à la physiologie de paix. Ceci permet alors de s'adapter plus efficacement aux stress et aux changements afin de ne pas constamment retourner en réaction de stress mais de rester en physiologie de croissance.

### **Les portails vertébraux (Spinal Gateways™)**

*« Si tu travailles sur mon système nerveux, pourquoi es-tu toujours entrain de regarder mes pieds et mes chevilles? Pourquoi dois-je tourner ma tête à gauche et à droite? Pourquoi tu arrêtes pas de me dire de rentrer mon menton? »* Toutes ces actions nous aident à trouver un endroit très spécial sur votre corps appelé portail vertébral.

*N.B.: Ce qui suit est réservé à un public adulte seulement !*

Vous est-il déjà arrivé d'être seul avec quelqu'un qui vous attirait sexuellement, et qui vous a soudainement touché à un certain endroit spécial sur votre corps, votre zone

érogène, et qui a fait disparaître en un clin d'œil tous vos soucis? Votre tête s'est vidée tout d'un coup et votre corps a commencé à fondre?

Les portails vertébraux sont comme les zones érogènes et ont un effet similaire sur votre cerveau, votre colonne vertébrale et votre système nerveux. Dans un corps qui est pris dans une physiologie de stress et une posture de défense, les Soins Network aident à trouver un ou deux de ces portails vertébraux au beau milieu de la tension. Ce sont des endroits qui sont encore libres, en paix, et surtout, qui possèdent l'énergie nécessaire et libre pour la guérison et la croissance.

Quand une région de notre corps est prise en défense, on la sent tendue et peu mobile. L'énergie est prise et non disponible. Elle est investie afin de nous protéger du danger!

Maintenant, comment un si petit toucher peut-il faire des changements de géant dans notre santé et notre bien-être ? En touchant avec la force précise nécessaire le portail vertébral, pour un court moment, le cerveau supérieur (cortex cérébral) est avisé qu'il doit porter attention à un endroit du corps qui a été oublié, mais qui a beaucoup d'énergie libre à partager. En même temps qu'on touche doucement le portail vertébral, comme si c'était une zone érogène, le corps laisse tomber ses défenses et réalise qu'il est en sécurité. Les régions qui sont en défense apprennent des portails vertébraux. Soudainement, on peut alors prendre une respiration plus profonde ou ressentir une tension disparaître de nos épaules ou du bas de notre dos. On peut sentir des picots partout, ou des espèces de chocs électriques. On peut avoir le besoin de bouger ou de faire un graaaaand étirement.

Avec le temps et avec notre coaching, nous pouvons faire progresser votre système nerveux à travers 3 niveaux de soins, qui vont chacun développer des stratégies de respiration et de mouvement afin d'apprendre à votre système nerveux à s'observer et à réguler plus efficacement sa propre tension, afin de passer de la défense à la croissance, et de s'adapter plus efficacement aux stress et aux changements.

### **La recherche**

Tout ce qui précède a été documenté par une équipe de chercheurs au Collège de Médecine de l'Université de Californie à Irvine. Dirigés par le Dr Robert Blank, ces chercheurs ont trouvé que les soins Network...

- doublaient notre expérience de bien-être
  - triplaient notre capacité à faire de meilleurs choix santé
  - aidaient notre système nerveux et notre cerveau à s'organiser à de niveaux de complexité plus élevés à chaque niveau de soins... En d'autres mots, à ÉVOLUER !
- Comme vous voyez, c'est à la fois simple et compliqué. Heureusement, ce n'est pas important de comprendre pour avoir des résultats. Il suffit de le vivre, et de laisser aller le passé et les soucis...