

## ***La connexion corps/esprit – 3<sup>e</sup> partie***

Lorsqu'il nous arrive quelque chose d'émotif, de physique, où nos pensées sont impliquées, par quel processus cela se retrouve-t-il dans ma colonne vertébrale et mon système nerveux?

La réponse est bien simple, tous ces traumatismes se retrouvent partout en même temps dans toutes les cellules de notre corps. Les bons moments se retrouvent également partout. Pour que notre corps fonctionne à son maximum, toutes nos cellules doivent être au courant de ce qui se passe. Lorsque je suis amoureux, toutes mes cellules vibrent à la tonalité de cet amour. Lorsque je suis stressé au travail ou à la maison, mes cellules doivent répondre et réagir adéquatement. Alors pourquoi tant d'emphase sur la colonne vertébrale et le système nerveux?

Il semblerait que les effets négatifs et positifs de différents stress ont tendance à se loger et à se perpétuer dans les structures de la colonne vertébrale. Plusieurs chercheurs pensent que la position debout sur deux jambes a permis à la colonne vertébrale de prendre autant d'importance chez l'humain. Ces structures étant très sensibles à la douleur nous permettent de prendre conscience que nous avons certains traumatismes auxquels nous n'avons pas complètement récupéré. Cette plus grande sensibilité semble être à la fois une calamité et une bénédiction. Une calamité parce que nous souffrons et une bénédiction parce que nous savons que nous devons agir et changer quelque chose.

Des recherches démontrent clairement que certains petits muscles entre les vertèbres qui ont un demi-centimètre de longueur semblent être les coupables. Ces muscles ont des caractéristiques assez uniques. Ils contiennent jusqu'à quatre fois plus de fuseaux musculaires (structures qui envoient des informations au système nerveux central) que les muscles les plus sensibles. Cependant, ces muscles ne sont pas assez forts pour causer le mouvement des vertèbres. Ils agiraient comme des informateurs au niveau de la position des os et des autres muscles. Le cervelet est la partie du cerveau qui reçoit en grande partie cette information.

Ce qui est fascinant c'est qu'il peut se passer jusqu'à trois mois entre un événement traumatique et l'apparition d'une dysfonction musculaire de ces petits muscles. De plus, il peut se passer des mois, voire des années, avant que les dysfonctions musculaires puissent causer des douleurs. C'est pour cette raison que nous avons souvent de la difficulté à relier différents traumatismes et certaines douleurs.

En résumé, si nous avons un traumatisme d'origine physique, émotif ou mental, toutes les cellules de notre corps réagiront. Puisque les tissus qui entourent la colonne vertébrale sont plus sensibles à la douleur, il nous est plus facile d'en prendre conscience. Les tout petits muscles qui envoient l'information aux centres de postures comme le cervelet semblent être les plus impliqués. Il y a également un délai entre l'événement traumatique, la dysfonction et l'apparition des douleurs ou symptômes.

Plusieurs d'entre vous s'étonnent à savoir comment nous pouvons déterminer avec nos mains depuis combien de temps certains traumatismes sont logés dans votre corps.

À ce point, je dois vous avertir que cette partie de l'article n'est pas scientifique parce que nous n'avons pas fait de recherches. Ce que je vais vous dire est le résultat de plusieurs années d'observation, de tests, de centaines, voire de milliers d'essais et d'erreurs. Il semblerait que plus il y a eu de temps qui s'est écoulé depuis le traumatisme, plus gros deviennent les muscles impliqués. Donc, un traumatisme qui s'est produit il y a un an aura causé une certaine augmentation du volume de certains muscles. Avec un traumatisme d'il y a dix ans, nous pourrons constater une plus grande augmentation du volume du même muscle et ainsi de suite. Le reste c'est de l'expérience et un peu d'intuition.

J'aimerais prendre quelques minutes de votre temps pour remercier toutes ceux et celles qui se sont déplacés pour assister à notre conférence sur l'alimentation. La salle du C.É.G.E.P. était remplie et nos invités ont su retenir notre attention et passer leur message parfois de façon humoristique et parfois de façon directe. En conclusion, un grand succès et une belle remise à la maison Mathieu Froment Savoie. Merci encore.

L'été est chaud, il vous faut donc vous hydrater au maximum. Évitez ce qui contient de la caféine et de l'alcool puisque ces produits déshydratent votre corps. Un peu de citron biologique dans votre eau vous aidera à renouveler vos électrolytes sans changer votre taux de sucre sanguin.

Nos prochains ateliers de niveau 1 : Introduction au processus d'autoguérison auront lieu les mardis 24 juillet et 21 août à 19 h, et nous aurons aussi un atelier sur le Niveau 2 d'entraînement le mercredi 22 août à 19 h 15.

**Dr Pierre Bernier, D.C. 23.07.2012**

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.  
Ne peut être reproduit que dans son intégralité.  
Visitez notre site : [www.chironetwork.com](http://www.chironetwork.com)

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel, remplissez le formulaire au <http://eepurl.com/GeAJ>.