

## ***La connexion corps/esprit – 5<sup>e</sup> partie***

Aujourd’hui, nous regarderons ensemble comment une limitation dans l’amplitude de mouvement résulte dans une augmentation de la perception de la douleur et une diminution de la perception dans l’espace (proprioception). Cette diminution entraîne à son tour une réduction de l’information vers le système nerveux central qui à son tour a le potentiel d’affecter l’humeur, la raison, la concentration, la psychologie et notre capacité à ressentir les émotions (pas assez ou trop) et de prendre action.

Le chercheur Hooshmand a démontré en 1997 comment une restriction de la mobilité de la colonne vertébrale diminue la transmission des récepteurs mécaniques vers le système nerveux et augmente la transmission des récepteurs de la douleur. Lorsque vous perdez de la flexibilité, lorsque votre cou ne tourne pas assez, lorsque votre colonne lombaire ne peut fléchir complètement vers l’avant, vous perdez votre sens de position dans l’espace, ce qui affecte votre posture et vous devenez plus sensible à la douleur.

Nous savons tous que notre posture est le reflet de ce qui se passe à l’intérieur. Par exemple, lorsque nous sommes tristes, nos muscles du haut du dos et de la poitrine se contractent et nous nous courbons vers l’avant. Cette position, lorsque maintenue pendant plus de quelques minutes, diminuera la quantité d’information que le cerveau reçoit de cette posture, changera la perception de la tristesse soit en l’amplifiant ou en la diminuant. Il sera donc plus difficile de s’apercevoir que nous nous tenons de cette façon. Il nous sera également plus difficile de ressentir la tristesse et il nous sera donc presqu’impossible de prendre les actions adéquates et pertinentes pour changer quelque chose à notre situation. De plus, cette nouvelle position augmentera notre sensibilité à la douleur peu importe où elle origine dans notre corps.

Paul vient nous voir pour une douleur au cou. Cette douleur serait survenue à la suite d’une chute lorsqu’il avait 15 ans en jouant au hockey. Bien entendu, il a déjà vu plusieurs thérapeutes et médecins différents qui lui ont dit toutes sortes de choses différentes. Ce qu’il a retenu, c’est qu’il avait des muscles de tendus et que c’était ça la cause de son problème et qu’en plus, il commençait à faire de l’arthrite comme sa mère.

Il avait reçu plusieurs formes de traitements pour ses muscles et sa posture ce qui avaient aidé mais selon lui, le problème était toujours présent, mais pas aussi pire. Le dernier médecin qui l’avait vu lui avait parlé d’antidépresseurs et c’est à ce moment-là qu’il avait décidé de venir nous voir.

Je lui explique que nous avons des muscles, des os et des nerfs. Les problèmes strictement musculaires se règlent par eux-mêmes dans deux ou trois jours comme lorsque nous faisons trop d’exercices ou lorsque nous travaillons fort physiquement. Un bon bain chaud et un peu de repos et s’est fini.

Nous avons également des os qui sont la structure la plus rigide du corps. Lorsque nous avons un problème d’os, ça prend beaucoup plus de temps à guérir et à retrouver une nouvelle position.

Nous avons également des nerfs qui non seulement sont responsables de la douleur mais aussi de la guérison. Ces mêmes nerfs, lorsqu’affectés ont une influence sur tout notre fonctionnement incluant nos pensées, notre concentration, notre psychologie et nos émotions. Nous avons alors un problème de santé et non simplement un problème de cou.

Paul comprend bien ces différences et est prêt à s’impliquer pleinement. Après quelques semaines de traitements, il se sent beaucoup plus léger et a noté que son attitude face à la vie est différente. Il relie cette situation avec la diminution de douleur. Je lui ai fait remarquer que c’est beaucoup plus que ça. Il a sûrement déjà eu des périodes où son cou ne faisait pas mal et que son attitude ne changeait pas nécessairement. Il me répond oui. Je lui demande quoi d’autre est-il en train de se passer. Il me répond qu’il sent tout son corps changer, qu’il redevient la personne qu’il était avant son accident, qu’il a beaucoup plus souvent le sourire et qu’il n’est plus inquiet pour toutes sortes de petits détails tant au travail qu’à la maison. Paul était en train de guérir non seulement de sa douleur au cou mais de tout son corps et de toute sa vie.

L’Analyse Vertébrale Network et les exercices d’Intégration Somato Respiratoire sont les outils par excellence pour reprendre contrôle de votre santé et de votre guérison.

Vous connaissez des gens au prise avec le déficit de l’attention avec ou sans hyperactivité, nous avons une alternative super efficace et permanente. Invitez-les à venir assister à notre atelier spécifique pour le déficit de l’attention et toutes les autres formes de dyslexies.

Nos prochains ateliers de niveau 1 : Introduction au processus d’autoguérison auront lieu les mardis 28 août et 11 septembre à 19 h, nous aurons aussi un atelier sur l’Intégration Somato Respiratoire en découverte (stages 1-2-3) le 12 septembre à 19 h 15, un atelier sur Les Saisons le mercredi 26 septembre, un atelier sur le THADA le mardi 2 octobre, un atelier sur L’Alimentation et intolérances le mercredi 3 octobre, un atelier sur Les maisons énergétiques le mercredi 24 octobre, sur l’intégration Somato Respiratoire en transformation (stages 4-5) le mercredi 21 novembre et sur le Niveau 3 d’entraînement le mercredi 5 décembre toujours à 19 h 15.

**Dr Pierre Bernier, D.C. 27.08.2012**

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>.