



Exercice du Frein Vagal

Mouvement

Tenez-vous debout, les pieds légèrement écartés (soit un pied de chaque côté, ou un pied devant l'autre). Imaginez un pied ancré dans le ventral et l'autre dans votre système sympathique. Faites un transfert de poids entre vos pieds et sentez votre frein vagal se détendre et se réengager à mesure que le flux d'énergie sympathique est régulé. Faites l'expérience de perdre le contact avec le ventral (soulevez votre pied du sol) et de retrouver à nouveau votre chemin (sentez à nouveau le sol sous votre pied). Jouez avec les limites de l'équilibre en gardant seulement les orteils de votre pied vagal ventral en contact avec le sol pendant que vous vous penchez vers votre système sympathique. Imaginez des moments où plus d'énergie de mobilisation sympathique est nécessaire et expérimentez l'ajustement de l'équilibre entre vos pieds. Accédez à la quantité d'énergie sympathique dont vous avez besoin, puis revenez en position ventrale lorsque le moment est géré.

Imagerie

Invitez une image représentant votre frein vagal et qui donne le sentiment de pouvoir réguler l'augmentation et la diminution de l'énergie dans vos voies vagales ventrales.

Trouvez l'image d'un objet dont vous pouvez contrôler les mesures (par exemple, les freins d'un vélo, une porte, un pont, un portail, un robinet, un interrupteur variateur d'intensité) ; quelque chose que vous pouvez manipuler et dont vous pouvez mesurer le changement. Pour certaines personnes, leur représentation préférée est un mouvement et la plupart du temps, lorsqu'on utilise une image, il y a aussi un mouvement associé à la façon dont l'objet est contrôlé. Laissez votre imagination vous guider.

Une fois que vous avez choisi une image/un mouvement, utilisez-la pour porter votre attention sur l'engagement, le relâchement et le réengagement du frein. Considérez-vous comme un opérateur actif de votre frein vagal qui façonne la montée et la baisse de l'énergie. Donnez vie à l'image/au mouvement - voyez-le, entendez-le, sentez-vous l'ajuster et sentez votre énergie se déplacer en synchronisation avec le changement de l'image / du mouvement.

Maintenant, commencez à jouer avec l'intention d'exercer votre frein vagal.

Commencez par un petit défi, peut-être quelque chose que vous vivez fréquemment dans votre vie quotidienne. Sur une échelle d'intensité de 1 à 10, choisissez quelque chose qui se situe entre 1 et 3.

Utilisez votre image/mouvement pour visualiser le relâchement du frein qui permet de répondre au défi choisi puis le réengagement du frein lorsque le défi est terminé.

Sentez l'influence que vous avez sur la façon dont votre frein vagal fonctionne pour faire relever avec succès le défi et le résoudre.

Une fois que vous vous sentez en confiance pour relever avec succès de petits défis en utilisant votre image/mouvement du frein vagal, expérimentez d'autres situations.

Remarquez comment votre frein vagal se retire partiellement, permettant à votre énergie d'augmenter, afin de relever des défis d'une plus grande intensité, et ce, tout en maintenant l'état de sécurité vagal ventral. Puis le frein vagal se réengage, afin de revenir à votre point de départ vagal ventral.

Au fur et à mesure que vous développez vos compétences en utilisant votre frein vagal comme ressource pour relever un défi et maintenir la régulation, ajoutez dans votre pratique des expériences d'ordre environnementales et des facteurs de stress relationnels.