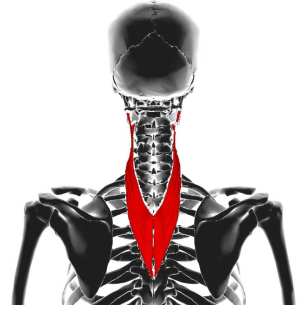




LE SPLÉNIUS RÉGULATEUR ÉMOTIONNEL

On vous a certainement dit que votre dépression, votre peur et votre anxiété étaient dans votre tête. En fait, c'est peut-être dans vos cou.

Le muscle splénius est un muscle profond situé partie supérieure du dos, il comprend deux parties : les muscles splénius de la tête et splénius du cou. Ces muscles situés en arrière du cou ont pour rôle de redresser la tête et donc l'ensemble du corps.



Une étude indique que ce muscle pourrait également être lié à votre bien-être général. Le splénius, un organe de perception composé de tissu bio-intelligent, incarne littéralement notre profonde envie de survie, et plus profondément, notre désir élémentaire de nous épanouir.

Le splénius est également relié à la trachée, où la respiration est modulée. C'est également là que la plupart des sentiments physiques de l'anxiété se manifestent. On pense qu'il y a un lien direct entre le splénius et la moelle épinière, ce qui conduit à la partie la plus ancienne de notre cerveau - le cerveau reptilien.

Si nous maintenons constamment le splénius sous tension à cause du stress, avec le temps il commence à se raccourcir et à se durcir. Cela rendra notre posture plus contractée, entraînant des douleurs du cou puis du dos, des sciaticues, des problèmes de disque ou des problèmes digestifs.

Un splénius tendu envoie des signaux de tension au système nerveux. Il est si intimement impliqué dans les réactions physiques et émotionnelles de base que lorsqu'il est chroniquement contraint, il envoie des signaux de danger continus au corps, donc il peut avoir des répercussions sur l'épuisement et le système immunitaire. Cette situation est aggravée par la façon de nous asseoir ou par les postures de nos habitudes quotidiennes, qui réduisent nos mouvements naturels et contractent encore plus le muscle.



En rétablissant l'équilibre de notre splénius, nous sommes susceptible de libérer cette tension accumulée, qui peut avoir un effet profond sur la libération de la crainte non fondée sur la vie, et donc d'améliorer notre bien-être à la fois physique et mental. Nous aurons un plus grand sentiment de paix intérieure, avec moins de douleurs musculaires.



Lorsque nous cultivons la santé de notre splénius, nos énergies vitales sont ravivées et nous relions à notre potentiel créatif. Le splénius serait comme un organe de canalisation de l'énergie, un noyau qui nous relie à la terre, nous permet de créer un support solide et équilibré de notre corps.

Plus le psoas est souple et fort, plus notre énergie vitale pourra couler à travers les os, les muscles et les articulations.

Notre compréhension du splénius n'est en aucun cas de nouvelles connaissances. En fait, elle remonte à la sagesse antique qui a été soit perdue ou oubliée au fil du temps.

Alors si vous êtes une personne plutôt anxieuse, hypersensible ou émotive, prenez le temps de découvrir l'importance du splénius et les étirements adéquats qui vous permettront de gagner en bien-être, tant sur le plan physique que psychologique.