*Le nerf vague/ X : exercices de stimulation*

*Dr. Stephen Porges : Polyvagal theory*

1. *Muser ou chanter*
2. *Gargariser*
3. *Cohérence cardiaque : 5 X inspiration par le nez et 5 fois expiration par la bouche*
4. *Douche froide, mettre de l’eau froide sur la figure, toucher et manipuler des glaçons dans les mains*
5. *Mastiquer (chewing gum): Augmente la concentration !*
6. *Boire du Kombucha (probiotiques naturels)*
7. *Masser le côté latéral du cou avec les bouts des doigts/jointures des 2 mains, oreille jusqu’aux épaules*
8. *Les deux mains sur le cœur, l’un sur l’autre, légère pression et faire mouvements circulaires très lents*
9. *Masser avec un doigt la partie supérieure du creux de l’oreillette, mouvement circulaire doux*
10. *Idem pour la partie inférieure du creux de l’oreillette*
11. *Masser toute l’oreille est ++, lobule, …)*
12. *Presser avec les pouces l’intérieur des orbites des yeux, en dessous des sourcils et ensuite au-dessus des sourcils et masser en douceur*
13. *Idem à l’extérieur des orbites des yeux, aux extrémités des sourcils*
14. *Câliner avec des personnes positives : co-régulation saine !*
15. *Promenade dans la nature*
16. *Butterfly hug et mouvements ‘berçants’*
17. *Position fœtale et se ‘contenir’ les genoux tirés vers le haut, min 1 min*
18. *Tête inclinée à droite, yeux dans coin de l’œil gauche pendant 5 sec.*
19. *Tête inclinée à gauche, yeux coin de l’œil droit pendant 5 sec.*
20. *Allongé, mains croisées en dessous de la tête, regarder à droite*
21. *Massage à côté des ailes du nez pendant 30 sec.*
22. *Massage des joues pendant 30 sec.*
23. *Massage du m. Masseter pendant 30 sec*
24. *Mouvements de vague avec les 2 bras et dire ‘OOOOOOh’*
25. *Mouvements de vague avec bras droit, puis bras gauche*
26. *Pincer les bras, des épaules jusqu’aux mains et puis secouez les bras de gauche à droite, répéter ceci 3 à 5 fois*
27. *Masser toute la mâchoire*
28. *Placer main gauche sur épaule droite et main droite en dessous de l’aisselle gauche, min 30 sec*
29. *Frotter avec les bouts de l’index en dessous des orbites des yeux, sur la ligne de la mâchoire*
30. *Presser les deux bras en pinçant, min 30 sec.*
31. *Tapoter sur les bras, la face, le thorax, ventre et jambes, min 30 sec*
32. *Allongé sur le dos, mettre un objet lourd (comme un livre) sur le ventre*
33. *Station debout, mouvements berçants de G à D*
34. *Plier les genoux et mouvements de vague avec les bras*
35. *Laisser couler, de façon alternée, de l’eau glaciale et de l’eau très chaude sur les mains pendant 2 minutes*