

LE PROTOCOLE DE L'OURS



LA LUTTE CONTRE LES BOUFFÉES DE CHALEUR PASSE PAR LE PROTOCOLE DE L'OURS

Le précepte proposé par le protocole de l'ours polaire consiste à accompagner le processus naturel d'auto-régulation, en proposant une solution de maîtrise de son corps par la régulation de sa température.

Cet exercice restera temporaire puisque l'évolution physiologique de notre corps fait disparaître les bouffées de chaleur progressivement au fil de l'âge.

Ainsi, le protocole de l'ours polaire ne bouleverse pas l'ordre naturel des choses et n'engendre pas les effets secondaires des traitements hormonaux.



ETAPE 1 Devenez l'ours

Imprégnez-vous des textes qui précèdent pour vivre comme l'ours être bien en lui, et se sentir proche de lui, l'aimer comme quelqu'un qui va vous aider...!

Visualiser l'image ci-contre qui exprime sa puissance sa force protectrice.

ETAPE 2 Visualisez-vous à côté de lui près de lui !

Visualisez. Imaginez l'ours seul sur la banquise en train de fondre, il semble être abandonné de tous devant cette transformation climatique qui le touche.... comme vous qui vivez ce bouleversement « climatique » de votre corps.

Il est sans secours apparent au milieu de ce froid intense, et ce vent glacial qui lui brule les yeux.

Approchez-vous de lui Asseyez-vous à côté de lui

Trempez vos pieds comme lui dans l'eau glacée. Jouez avec vos mains dans la neige. Frottez-vous les bras avec ..ça crée des liens. Il vous adopte et cela fait monter les premiers frissons et avec eux le mécanisme du froid qui envahit votre corps...!

ETAPE 3 Prenez les commandes dans votre corps régulez vous-même

Une sensation bizarre est au cœur de votre être (c'est l'esprit de l'ours) vous sentez la chaleur corporelle de l'ours à vos côtés qui vous touche. La tête et le tronc sont en feu.

Malgré le vent glacial qui balaye la banquise, vous sentez qu'il régule la température de son corps et du votre à 37°..... Comme l'ours sur ordre de votre thermostat interne (hypothalamus) vous vous surprenez à réguler pour obtenir la même température que lui ...!



ETAPE 4 Prenez conscience des changements virtuels et trompez votre hypothalamus

Prenez conscience de la différence de température qui s'opère et aussi du refroidissement plus prononcé de vos membres. Ils constitueront désormais une réserve de froid immédiatement disponible à la bouffée de chaleur montante.

ETAPE 5 : Au secours la bouffée arrive

Imprimez un image de l'ours polaire. Celle qui vous plait et laissez la traiter à portée de vue de temps en temps dans la journée. Même si vous ne pouvez pas visualiser dans votre tête l'ours polaire.. Tentez de le faire ou pensez simplement à lui

A la moindre alerte, reprenez les commandes et utilisez le froid des membres pour l'injecter sur le la tête et le tronc. Si nécessaire, asseyez-vous sur la banquise encore

une fois avec lui en reprenant les étapes précédentes....

ETAPE 6 : L'image de l'ours me transporte dans le froid... L'image de l'ours m'accompagne...!

Ainsi imprégnée de l'esprit de l'ours, vous faites corps avec lui, la médecine de l'ours est en marche..... et la mémorisation de son image va suffire à maintenir votre température intérieure à 37°