

PROTOCOLE 10/10

Méthode AERC: Régulation émotionnelle du corps au cerveau

EDITORIAL

Un protocole simple qui combine libération émotionnelle, activation corporelle et régulation du système nerveux, tout en restant utilisable quel que soit votre niveau physique.

À la fois un guide pratique pour rééquilibrer votre énergie, apaiser votre esprit et reprendre le contrôle dans les moments de tension. Je vous l'offre pour vous aider à faire un premier pas vers des relations plus sereines.

Pour votre sécurité et bien-être, pensez à demander l'avis de votre médecin avant de débuter ce protocole.

Osmoze by Xaxa



Protocole 10/10

10 jours, 10 exercices de 10 minutes pour libérer le corps amoureux et reprogrammer ton énergie vitale. Et passer enfin de la survie à la sécurité intérieure et émotionnelle!!

Jour	Énergie	Exercice (10 min)	Effet et explication neuroscientifique
01 DYNAMIQUE	Réveil du souffle vital "Je respire la vie, je réveille mon feu intérieur."	Respiration 3-6-5 + Shake danse douce : inspire 5 sec, expire 5 sec tout en secouant bras, jambes et tronc à un rythme 2 fois plus rapide que ta respiration. Termine par un grand soupir libérateur.	Active le nerf vague et libère les tensions stockées dans le diaphragme. L'énergie commence à circuler librement. <input checked="" type="checkbox"/>
<i>Si tu ressembles à un lama qui se secoue après la pluie, c'est que tu es sur la bonne voie !</i>			
02 APAISANT	La voix qui vibre "Ma voix est ma force. Je vibre la vérité. Je m'ouvre à l'amour."	Inspire profondément puis Aummmmm long. Ajoute gargarismes et bâillements. Termine par un chant libre ou un rire.	Stimule le vagus ventral et réactive la connexion à la sécurité et à la confiance. <input checked="" type="checkbox"/>
<i>Si ton voisin te regarde étrangement, dis-lui que tu fais un karaoké !</i>			
03 DYNAMIQUE	Libérer le centre "J'ouvre mon centre, je laisse la vie me traverser."	Enchaîne 10 squats lents et conscients (inspire en montant, expire en descendant), puis étire bras levés et torsions douces du buste.	Les squats activent les muscles profonds et stimulent le plexus solaire : le siège du courage et du pouvoir personnel. <input checked="" type="checkbox"/>
<i>Oui, ce sont des squats spirituels ! Tes cuisses brûlent, mais c'est la peur qui fond.</i>			
04 APAISANT	Marche consciente "À chaque pas, je choisis la direction de ma vie."	Marche lente, pieds nus si possible. Inspire sur 3 pas, expire sur 4. Sens ton sternum s'ouvrir.	La marche rythmée équilibre les deux hémisphères et renforce la sécurité corporelle. <input checked="" type="checkbox"/>
<i>Oui, tu vas peut-être croiser un joggeur acharné. Souris-lui, vous n'avez pas les mêmes problèmes.</i>			
05 DYNAMIQUE	Tremblements libérateurs "Je relâche sans peur. Je me libère, je me répare."	Allongée, genoux pliés, monte les hanches puis descends lentement. Laisse venir les micro-tremblements. Termine par un shake libre.	Les tremblements neurogéniques déchargent le système limbique et réinitialisent le système parasympathique. <input checked="" type="checkbox"/>
<i>Ton corps fait un grand ménage énergétique !</i>			

Protocole 10/10

10 jours, 10 exercices de 10 minutes pour libérer le corps amoureux et reprogrammer ton énergie vitale. Et passer enfin de la survie à la sécurité intérieure et émotionnelle!!

Jour	Énergie	Exercice (10 min)	Effet et explication neuroscientifique
06 APAISANT	Le cœur ouvert "Je m'aime. Je guéris. J'attire l'amour qui me ressemble."	Tapote doucement le thymus (centre du thorax) pendant 2 min. Puis bras ouverts, respire lentement, ressens la gratitude.	Stimule le thymus, renforce l'immunité et libère l'ocytocine, l'hormone de l'amour sain. <input checked="" type="checkbox"/>
<i>Attention : risque élevé de tomber amoureuse de toi-même !</i>			
07 DYNAMIQUE	Hanches libres, cœur libre "Je libère mes hanches, je libère ma vie."	Cercles du bassin ensuite danse intuitive ou petits sauts sur place bras ouverts. Respire par le ventre.	Réactive le plexus sacré, centre de la créativité et de la sensualité. Favorise la dopamine et la joie. <input checked="" type="checkbox"/>
<i>Si tu fais ça en cuisine, évite juste d'être trop près des casseroles... ça chauffe.</i>			
08 APAISANT	Le regard apaisé "Je regarde la vie avec douceur. Je m'autorise à être vue."	Étire le cou dans toutes les directions. Puis regarde-toi 3 min dans le miroir avec bienveillance.	favorise une meilleure connexion neuromusculaire et diminue les douleurs liées à une mauvaise posture. Le reflet du miroir te permet aussi de corriger ta posture. <input checked="" type="checkbox"/>
<i>Regarde ton reflet sans grimacer, c'est ton nouveau challenge tendance.</i>			
09 DYNAMIQUE	Jumping open-heart "Je saute de joie, je choisis la vie."	Sautille doucement sur place bras ouverts, poitrine en avant, respiration ample. Termine par un grand "YES!" inspiré.	Synchronise cœur et corps, stimule la dopamine et l'énergie vitale. Tu ancreras la joie dans ton système nerveux. <input checked="" type="checkbox"/>
<i>Continue comme ça et tu auras bientôt l'énergie de Wonderwoman!</i>			
10 INTÉGRATIF	Gratitude et unité "Je suis libre. Mon corps est un temple de lumière."	Respiration 3-6-5 + danse en free style. Laisse ton corps exprimer la gratitude et la joie librement.	Harmonise les circuits cœur-cerveau. Le nouveau schéma amoureux s'ancre dans le corps. <input checked="" type="checkbox"/>
<i>Danse comme si personne ne regardait. Et s'ils regardent... qu'ils prennent des notes.</i>			

- Jours impairs (1, 3, 5, 7, 9) : activation, libération, vitalité → corps en mouvement, feu intérieur
- Jours pairs (2, 4, 6, 8, 10) : apaisement, recentrage, gratitude → corps régulé, cœur ouvert