**Résumé de la méthode de Oxygene advantage**

**Méthode simple, gratuite, scientifique, pour améliorer vraiment les capacités respiratoires et la santé en partant de la base des bases.**

**Test Bolt**

Test qui ne sert à rien en soit, mais qui sert de point de référence.

Nos besoins en oxygène ne **CORRESPONDENT PAS** à notre envie de respirer.

**Notre envie de respirer dépend de la quantité de CO2 dans le sang mais,**

**EVITEZ DE LOUPER LA CIBLE : elle dépend aussi de** **la sensibilité de nos récepteurs au Co2 dans le cerveau, qui vont enclencher les réflexes respiratoires.**

**<<J’ai envie de respirer>> ne correspond pas forcement à <<j’ai besoin de respirer >>**

**A force de trop chasser le co2 du sang (notamment en respirant par la bouche, que ça soit pendant l’activité physique ou la nuit..), nos récepteurs développent une hyper sensibilité au C02 dans le sang.**

**Ce qui nous donne encore plus envie de respirer et vous l’aurez compris, on enclenche ici le cercle vicieux.**

**Nous sommes, pour la plupart, très loin du compte.**

Une utilisation optimale de l’oxygène correspond à un Test Bolt à 40 sec.

A 40 sec, les récepteurs sont à un niveau de sensibilité optimale.

Les réflexes respiratoires sont alors enclenchés lorsque la quantité de C02 en centimètre de mercure devient trop importante dans le sang, mais aussi au moment où cette même quantité permet à l’oxygène de rentrer parfaitement, ou presque, dans nos tissus, organes, cœur, cerveau etc…

Sans CO2 dans le sang, il y a trop peu d’oxygène qui rentre dans les tissus.

**Le co2 est la porte d’entrée de l’oxygène vers les cellules**.

Inutile de vouloir à tout prix chasser le méchant C02 du sang, il est vital, fondamental pour notre santé, lorsqu’il reste au bon niveau dans le sang.

Pour l’oxygène, pas d’inquiétude, à moins d’une maladie, les taux restent saturés entre 95 et 99% dans le sang.

Une pratique de respiration type hyper ventilation apporte très peu d’oxygène en plus dans le sang, moins de 0,1 %.

Elle chasse néanmoins le CO2 du sang et doit être pratiquée sur de très courtes durées.

Les hyper ventilations suivies de rétentions sont néanmoins très intéressantes pour le développement du système nerveux et immunitaire.

Mais avec modération !

En dessous de 20 sec au test Bolt, l’utilisation de l’oxygène par notre corps est déficitaire.

Les « symptômes » visibles ou invisibles peuvent être multiples.

Allant d’un simple écoulement nasal ou d’une fatigue passagère inexpliquée à de fortes crises d’asthme, de problèmes de sommeil majeurs, d’activité mentale infernale, de stress, de frilosité, etc…

**Avant d’aller chercher ailleurs vos problèmes, regardez votre manière de respirer et vous aurez déjà traité le point fondamental.**

**Test Bolt :**

Ventre vide, calme, (sans avoir fait d’hyper ventilations avant).

Prenez par le nez une dernière expiration après avoir inspiré normalement.

Commencez la rétention (vous pouvez vous boucher le nez avec les doigts) et enclenchez le chrono.

Au premier réflexe respiratoire (qui peut se manifester dans la gorge ou le ventre), le test s’arrête.

Ce test ne correspond surtout pas au nombre de secondes que vous pouvez tenir au maximum mais bien du premier signe d’envie de respirer.

Il se mesure en secondes.

Voici ici le schéma



Il faut à tout prix se rapprocher de 40 sec.

A chaque seconde que vous gagnez, votre vie change.

***Augmenter le test***

***1***

***Si le test est en dessous de 10 sec, respirez avec le nez le plus possible, votre santé en dépend.***

***Pour les autres, respirez par le nez tout le temps est fondamental pour éviter de chasser trop de co2 du sang***

***2***

***Si le test est au-dessus de 10 sec,***

***En méditation assise ou allongée***

***Inspirez le moins possible d’air, vous devez garder une rétention inconfortable, tout en gardant le corps relax avec une respiration régulière.***

***Si la respiration devient irrégulière alors la rétention que vous vous infligez est trop forte.***

***3***

***Si le test est au-dessus de 10 sec, pendant votre marche, comptez le nombre maximum de pas que vous pouvez faire poumons vides.***

***Au fil des jours, vos pas vont augmenter et votre test aussi, vous devez récupérer votre respiration en 3 ou 4 cycles inspire/expire sans être essoufflé.***

***Pas d’excuses, presque tout le monde marche dans la journée !***

***Il est nécessaire de faire au moins 8 retentions pour commencer à avoir un effet, vous pouvez également essayer avec le vélo ou le yoga dynamique.***

***Cette pratique va assouplir et muscler le diaphragme.***

***4***

***En méditation assise ou allongée***

***Inspirer sur 5 sec , expirer sur 5 sec, et augmenter le temps secondes par secondes tout en gardant le corps relax et une respiration régulière.***

***Si la respiration devient irrégulière alors le temps d’inspiration doit redescendre d’une seconde jusqu’à récupérer une respiration régulière.***

***5***

***Si le test est au-dessus de 25 sec, vous pouvez commencer les retentions en course à pied, en sport cardio, en rando etc..***

***La respiration doit revenir à la normale rapidement après la rétention sinon vous êtes allé trop loin !***

***6***

***Votre Test est au-dessus de 30 sec***

***Faite une marche, marchez normalement 60 pas, inspirez juste de quoi vous débarrasser de l’envie urgente de respirer puis faite 15 pas,***

***Inspirez juste de quoi vous débarrasser de l’envie urgente de respirer et faite 15 pas,***

***inspirez juste de quoi vous débarrasser de l’envie urgente de respirer puis faite 15 pas,***

***inspirez normalement avec contrôle.***

***Vous devez récupérer votre souffle en 3 respirations maximum.***

***Vous êtes arrivé à 40sec***

***Continuez.***