

2 Le test Vital, CO₂, cerveau & évolution

• Redonner la lettre de noblesse au CO₂ :

Le CO₂ a longtemps et est encore considéré comme un déchet et même comme un danger. C'est vrai et faux, je m'explique : le CO₂ est un produit relâché par la cellule dû à son fonctionnement et fait partie de la condition sine qua non et même de l'équation, pour l'absorption de l'oxygène, c'est-à-dire que plus nous avons une capacité à tolérer le CO₂, plus les globules rouges vont pouvoir donner d'oxygène à la cellule. Autrement dit, un faible seuil de tolérance au CO₂ induit une faible oxygénation, même si l'on prend de profondes inspirations.

• L'intérêt du CO₂ :

- Attire l'oxygène : c'est l'effet « Bohr », qui dit que plus une cellule est chargée de CO₂, plus elle attire d'oxygène ;
- Fait chuter le stress oxydatif, ce qui induit : plus d'énergie, de longévité, de libido, meilleure digestion et sommeil dûs à l'optimisation des processus d'auto-guérison (homéostasie) ;
- Ouvre les aquaporines, les portes au niveau cellulaire, s'ensuit une meilleure absorption d'oxygène, de nutriments, d'eau et de lumière ;
- Induit un meilleur rendement avec moins d'énergie dépensée et plus d'énergie emmagasinée, le tout avec l'ensemble des fonctions atteignant leur plein potentiel.

Le but est donc d'augmenter son seuil de tolérance au CO₂ afin de jouir des effets cités ci-dessus. Les yogis avaient compris ce secret invisible de la transformation de notre neurobiologie profonde en installant des temps de rétention du souffle durant leur pratique respiratoire, induisant une implicite augmentation de la conscience...

• Mais qu'est-ce que le seuil de tolérance au CO₂ ?

C'est au niveau du cerveau reptilien que cela se joue, en effet, une fois les échanges faits entre le CO₂ et l'oxygène, tout l'oxygène qui n'a pas trouvé de partenaire CO₂ ne sera pas utilisé. À un moment, le cerveau envoie le signal du besoin de respirer, comme une nécessité, une panique, c'est un réflexe de survie qui s'impose à nous. Cela va donc conditionner notre rythme respiratoire, notre vie cellulaire ainsi que notre vie psychique :

- Plus notre rythme respiratoire est rapide, plus nous sommes agité, anxieux, fatigué, stressé et limité ;
- À l'inverse plus notre rythme respiratoire est lent, plus nous sommes calme, énergique, créatif et ouvert.

Il convient donc d'éduquer notre seuil de tolérance à s'élever pour une meilleure

oxygénation, de sortir du mode survie et retrouver une meilleure version de nous-même. C'est ici que CO₂, cerveau et évolution interagissent.

Il en résulte une désactivation du cerveau reptilien, celui qui nous mène la vie dure avec ses réflexes de survie (fuite /combat/ figement), la plupart du temps inadéquats ou nous transportant vers des comportements disproportionnés, conditionnés et automatiques comme bon nombre de nos habitudes. Ces réactions sont remises à leur juste place nous permettant, d'évoluer plus librement, de vivre en conscience. Une énergie calme et profonde surgit de l'intérieur, à l'image d'un chat tranquille et pourtant bien là, prêt à interagir avec vivacité.

• Test Vital et seuil de tolérance au CO₂ :

Se repérer dans son évolution grâce au Test Vital met en évidence le rapport entre l'hyperventilation chronique et l'état de santé physique et psychique de l'individu :

- Plus la tolérance au CO₂ est faible, plus il y aura hyperventilation, blocages d'énergie et conscience réduite à la survie, ceci dû à l'activation du cerveau reptilien ;
- Plus la tolérance au CO₂ est élevée, plus la respiration sera lente et profonde. En somme, l'individu respire moins avec plus d'énergie et d'ouverture de conscience, ceci dû à un cerveau reptilien apaisé.

Le test Vital nous permet de mesurer notre tolérance au CO₂. Plus le score de votre test Vital est élevé plus vous avez une tolérance au CO₂ élevée.

Le yogi et docteur Buteyko avec son équipe de médecins a ainsi testé des dizaines de milliers de patients. Les observations et recoupements effectués durant toutes ces années nous permettent de bénéficier d'une grille de lecture très intéressante afin de nous resituer dans notre évolution.

COMMENT MESURER VOTRE TEST VITAL ?

- Munissez-vous d'un chronomètre ou une application sur smartphone ;
- Asseyez-vous confortablement le dos droit, sans tension ;
- Pratiquez la respiration consciente pendant une minute ;
- À la fin d'une expiration, bloquez votre respiration poumon vide, et lancez votre chronomètre ;
- Restez ainsi jusqu'au premier signe corporel du besoin de respirer, généralement un léger spasme au niveau du diaphragme ;
- À ce moment précis, prenez note de votre score : c'est votre score au Test Vital ;
- Si vous avez eu besoin d'inspirer plus fort qu'une respiration consciente tranquille, c'est que vous avez faussé le résultat en retenant trop longtemps votre souffle. Dans ce cas-là, recommencez avec plus d'attention.

Ceci est un point clef de motivation dans l'évolution et l'apprentissage. Les recherches montrent qu'en alternant des tests et des exercices ou apprentissage, la motivation et l'énergie se mobilisent avec plus de vigueur et notamment sur la durée.

