

Le Programme Pour Mettre Fin Au Ronflement et L'apnée du Sommeil



Solution Saine

Mention légale :

Ce document est protégé par le droit d'auteur. Il est réservé uniquement à un usage personnel. Vous ne pouvez pas modifier, distribuer, utiliser, citer ou paraphraser aucune partie ou le contenu de ce document sans le consentement du propriétaire du droit d'auteur. Des poursuites légales seront engagées en cas de violation de ces conditions.

Avis de non-responsabilité :

Veillez noter que les informations contenues dans ce document sont destinées à des fins éducatives. Tous les efforts ont été faits pour fournir des informations exactes, à jour, fiables et complètes.

En lisant ce document, le lecteur accepte qu'en aucun cas nous ne soyons responsables des pertes, directes ou indirectes, résultant de l'utilisation des informations contenues dans ce document, y compris, mais sans s'y limiter, les erreurs, omissions, ou des inexactitudes.



Table Des Matières

Introduction	1
Chapitre 1 : Le diagnostic de votre problème de ronflement	3
Chapitre 2 : La liste des programmes	11
Chapitre 3 : Les exercices contre le ronflement	16
Chapitre 4 : La philosophie derrière le programme	49
Conclusion	56



Introduction

Le Programme pour mettre fin au ronflement et l'apnée du sommeil consiste à passer à l'action et à faire les exercices, plutôt qu'à lire beaucoup. Par conséquent, vous n'avez pas besoin de lire tout le programme dès le début.

Il existe deux manières d'utiliser le programme : Allez au chapitre intitulé « La liste des programmes », choisissez le programme le plus simple : Programme 1. Si vous n'avez que trois minutes par jour pour faire des exercices. Apprenez les exercices indiqués et pratiquez-les tous les jours.

Si vous trouvez que vous avez du temps pour plus d'exercices, passez à des programmes plus complets qui vous conviennent.

Une façon plus ciblée de pratiquer le programme consiste à consulter le chapitre 1 « Le diagnostic de votre problème de ronflement » Vous y apprendrez quelle est la cause sous-jacente de votre ronflement personnel. Vous obtiendrez alors la liste des exercices qui traiteront précisément ce problème. Dans tous les cas, choisir un programme en fonction du temps dont vous disposez ou choisir un programme en fonction de votre diagnostic guérira votre ronflement. Choisissez donc la méthode avec laquelle vous êtes le plus à l'aise.

Prenez votre temps et ne vous précipitez pas pour suivre un programme trop ambitieux.



Vous avez probablement ronflé pendant la majeure partie de votre vie, donc quelques jours ou semaines supplémentaires de ronflement ne vous feront pas de mal. Le plus important est de vous détendre et de profiter du processus.

Une fois que vous avez pratiqué les exercices plusieurs fois, il est bon de comprendre la philosophie derrière le programme.

Si vous le souhaitez, vous pouvez maintenant lire l'intégralité du programme pour approfondir votre compréhension de ce que vous faites. N'oubliez pas, le plus important est de faire les exercices tous les jours.



Chapitre 1 :

Le diagnostic de votre problème de ronflement



Chapitre 1 : Le diagnostic de votre problème de ronflement

Le programme comprend vingt-trois exercices. Vous n'avez pas besoin de pratiquer la plupart d'entre eux. Au lieu de cela, vous pouvez diagnostiquer ce qui semble être la principale cause de votre ronflement, puis vous concentrer sur les exercices recommandés pour cette cause particulière.

Soyez conscient que vous avez probablement plus d'une cause pour votre ronflement. Lorsque vous avez deux ou plusieurs causes de ronflement, vous devriez prendre les principaux exercices pour chaque cause et les pratiquer tous. Si vous avez plus de temps pour faire de l'exercice, vous pouvez ajouter les exercices secondaires pour accélérer le processus de guérison. Vous trouverez souvent les mêmes exercices principaux recommandés pour plus d'une cause, donc travailler sur plusieurs causes ne prend pas beaucoup de temps.

Pratiquer les exercices quotidiennement vous rechargera et vous procurera un sommeil profond, paisible et réparateur.

Maintenant, on va voir les cinq causes les plus courantes du ronflement.



1. La gorge qui se ferme, provoquant le ronflement

Si la gorge est faible ou présente beaucoup de tension à l'intérieur ou autour d'elle, elle aura tendance à se fermer et à causer un flux d'air irrégulier. Ce flux d'air irrégulier est à l'origine du ronflement. Lorsque le problème de la gorge est grave, il peut souvent entraîner une apnée du sommeil sévère.

Essayez ceci : Asseyez-vous droit et inspirez profondément par la bouche. Soyez conscient du flux autour du larynx.

Ressentez-vous une pression dans le flux d'air autour du larynx ?

Si c'est le cas, il est fort probable que votre gorge soit trop étroite et soit à l'origine de votre ronflement. Alors c'est une bonne idée de pratiquer les exercices suivants :

Exercice de la gorge #4 : "sur le point de bâiller"

Exercice de la langue #11 : "Ng-ah"

Exercice de la gorge #8 : "Imaginez rire"

Si vous avez plus de temps pour vous entraîner, ajoutez ces exercices, classés par importance.

Exercice de bonheur #21 : La règle du 1-2

Exercice de bonheur #22 : Parler positivement

Exercice de la gorge #6 : Imaginez inhaler

Exercice de respiration #17 : Expirer tout l'air

Exercice de la gorge #5 : Délicieuse surprise

Exercice de bonheur #23 : Réalisez votre joie



2. La langue, cause de ronflement

La langue qui tombe en arrière dans la gorge, la bloquant, est probablement la raison la plus courante du ronflement. La langue peut bloquer la gorge dans n'importe quelle position de sommeil, mais surtout si vous dormez sur le dos.

Essayez ceci : Asseyez-vous bien droit et inspirez profondément par la bouche. Puis expirez. Maintenant, poussez consciemment la langue vers l'arrière dans la gorge et inspirez à nouveau. Il y aura probablement un son de ronflement car vous bloquez consciemment le passage de l'air. La grande question est la suivante :

Reconnaissez-vous cette sensation lorsque vous dormez, ou lorsque vous vous réveillez de votre sommeil ? Si vous ne reconnaissez pas la sensation (ce qui est compréhensible car vous êtes endormi lorsque vous ronflez), demandez à votre conjoint si c'est le son que vous émettez lorsque vous ronflez. Si vous reconnaissez la sensation de dormir avec la langue de cette manière, ou si votre conjoint la reconnaît, il est très probable que la langue soit une grande cause de votre ronflement. Vous devriez alors pratiquer les exercices suivants :

Exercice de la langue #9 : Roulement de la langue

Exercice de la langue #10 : Étirement de la langue

Si vous avez plus de temps pour pratiquer, ajoutez cet exercice

Exercice de la langue #11 : "Ng-ah"



3. Des problèmes nasaux provoquant des ronflements

Le nez bouché, les passages nasaux étroits et les allergies peuvent être une cause sérieuse de ronflement. Le programme comprend des exercices très ciblés pour élargir les passages nasaux, bien qu'ils ne guérissent pas les rhumes ou les allergies.

Vous savez bien sûr si vous avez des rhumes ou des allergies, mais si vous avez des passages nasaux étroits, vous n'en êtes probablement pas conscient. Il y a trois indices qui pourraient indiquer que vos passages nasaux sont à l'origine de votre ronflement :

1. Si vous ronflez même lorsque vous dormez la bouche fermée.
2. Si vous avez une voix nasale.

Demandez à quelqu'un de vous donner son avis sur votre voix ou l'enregistrer et l'écouter vous-mêmes.

3. Si vous avez souvent le nez bouché ou si un léger rhume vous rend le nez bouché.

Essayez ceci : Asseyez-vous droit et inspirez profondément par la bouche. Ensuite, expirez. Maintenant, inspirez profondément par les narines. Avez-vous ressenti une différence ?

Était-il plus facile de respirer par la bouche que par le nez ?

Si oui, vous devriez pratiquer les exercices suivants :

Exercice de la langue #11 : "Ng-ah"

Exercice de la gorge #7 : Gargarisme imaginé



Si vous avez plus de temps pour pratiquer, ajoutez ces exercices, classés par ordre d'importance :

Exercice de la gorge #6 : Imaginez inhaler

Exercice de respiration #18 : Respirer par la bouche et le nez

4. La mâchoire, cause de ronflement

Si la mâchoire est trop étroite ou si les muscles qui la maintiennent sont trop tendus, cela peut rétrécir le passage respiratoire et causer du ronflement.

Essayez ceci : Asseyez-vous droit et ouvrez grand la bouche, en vous concentrant sur l'écartement de vos molaires. Était-ce facile ?

Pouviez-vous ouvrir la bouche suffisamment pour faire passer deux doigts entre vos molaires supérieures et inférieures ?

Si ce n'est pas le cas, il est probable que votre mâchoire soit à l'origine de votre ronflement. Vous devriez alors pratiquer les exercices suivants :

Exercice de la mâchoire #3 : Mastication

Exercice de la gorge #4 : "sur le point de bâiller"

Si vous avez plus de temps pour pratiquer, ajoutez ces exercices classés par ordre d'importance :

Exercice de la mâchoire #1 : Lire à haute voix

Exercice corporel #12 : Roulement des épaules

Exercice corporel #13 : Roulement des épaules 2

Exercice corporel #14 : le menton tombant



Exercice corporel #15 : Rotation de la tête

Exercice corporel #16 : Tournement de la tête

Exercice de la mâchoire #2 : Abaissement de la mâchoire

5. Le palais mou est trop faible ou trop grand, provoquant des ronflements

Le palais mou est la partie arrière du palais buccal. Cette partie du palais est douce et flexible, et elle se déplace facilement. La plupart des exercices du programme sollicitent le palais mou d'une manière ou d'une autre.

Le palais mou est le plus souvent pas trop grand. Certains médecins affirment que la taille du palais mou est la cause la plus courante du ronflement. Ce n'est pas vrai. Cependant, un grand palais mou peut être trop faible, et c'est alors que vous avez un problème.

La plupart des personnes qui ronflent ont un palais mou trop faible, et le son du ronflement est le plus souvent causé par le palais mou qui bat en arrière et en avant.

Il n'y a pas de test ici pour déterminer si votre palais mou est trop faible. Au lieu de cela, supposez simplement que votre palais mou faible est au moins en partie responsable de votre ronflement, puis pratiquez les exercices suivants :

Exercice de la langue #11 : "Ng-ah"

Exercice de la gorge #4 : "sur le point de bâiller"

Exercice de la langue #10 : Étirement de la langue



Si vous avez plus de temps pour pratiquer, ajoutez ces exercices classés par ordre d'importance :

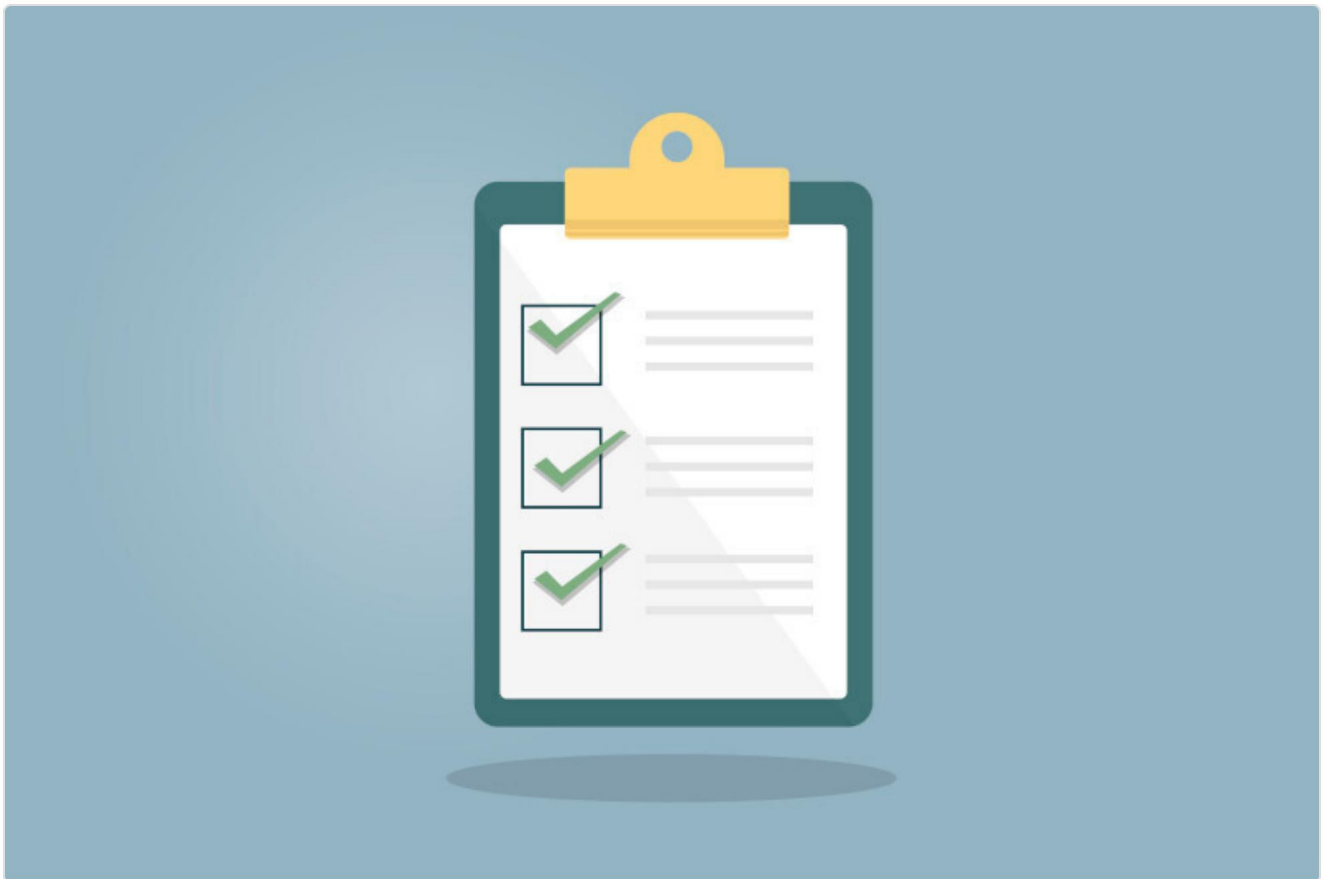
Exercice de la gorge #7 : Gargarisme imaginé

Exercice de la Gorge #5 : Délicieuse surprise



Chapitre 2 :

La liste des programmes



Chapitre 2 : La liste des programmes

Diagnostiquer les causes de votre ronflement puis choisir les bons exercices n'est pas la seule façon d'utiliser le programme.

D'après mon expérience, il est tout aussi efficace de choisir un programme prédéfini en fonction du temps dont vous disposez pour faire de l'exercice. Les programmes sont conçus pour s'attaquer à toutes les causes du ronflement afin que vous n'ayez pas à vous diagnostiquer vous-même.

Voici les programmes parmi lesquels vous pouvez choisir en fonction du temps dont vous disposez pour faire de l'exercice. Les programmes vont de trois minutes par jour à plus d'une heure.

Tout d'abord, choisissez un programme qui ne prend pas trop de temps ; vous pouvez toujours passer à un programme plus complet plus tard.

Vous verrez que les programmes ont une liste d'exercices numérotés à faire. Par exemple, #10 correspond à l'exercice numéro dix. Vous trouverez une description détaillée de chaque exercice dans le chapitre suivant : Tous les exercices du programme.

Programme 1 : Si vous disposez de 3 minutes par jour

Bien sûr, ce programme ne prend que quelques minutes par jour, mais ce que tous ces exercices ont en commun c'est que vous pouvez les faire presque n'importe où, même si vous faites autre chose en même temps.



Apprenez et faites les exercices suivants :

Exercice de la mâchoire #3 : Mastication

Exercice de la gorge #4 : "sur le point de bâiller"

Exercice de la langue #11 : "Ng-ah"

Exercice de la langue #10 : Étirement de la langue

Choisissez également une position de sommeil qui vous convient parmi les suivantes :

Position de sommeil #24 : Dormir sur le côté

Position de sommeil #25 : Dormir sur le dos

Programme 2 : Si vous disposez de 7 minutes par jour

Comme dans le programme précédent, vous pouvez faire la plupart de ces exercices n'importe où et à tout moment.

Pratiquez tous les exercices du programme précédent, et ajoutez les suivants :

Exercice de la gorge #5 : Délicieuse surprise

Exercice de la gorge #8 : "Imaginez rire"

Exercice de respiration #18 : Respirer par la bouche et le nez

Programme 3 : Si vous disposez de 12 minutes par jour

Faites tous les exercices du programme précédent, et ajoutez les suivants :

Exercice de la gorge #7 Gargarisme imaginé

Exercice corporel #15 : Rotation de la tête



Exercice de Respiration #17 : Expirer tout l'air

Exercice de la langue #9 : Roulement de la langue

Exercice de Bonheur #21 : La règle du 1-2

Programme 4 : Si vous disposez de 18 minutes par jour

Faites tous les exercices du programme précédent, et ajoutez les suivants :

Exercice de la mâchoire #1 : Lire à haute voix

Exercice corporel #12 : Roulement des épaules

Exercice corporel #13 : Roulement des épaules 2

Programme 5 : Si vous disposez de 30 minutes par jour

Ici, nous ajouterons deux exercices importants parmi lesquels choisir. Dans ces exercices, vous avez besoin d'un peu de temps calme, vous ne pouvez donc pas les faire n'importe où. Mais cela ne prend que 10 à 15 minutes environ ; donc la plupart des gens devraient pouvoir les intégrer.

Faites tous les exercices du programme précédent, et ajoutez l'un des suivants :

Exercice de relaxation #19 : Relaxation sans rien faire

Exercice de relaxation #20 : Se détendre étape par étape



Programme 6 : Si vous disposez d'une heure ou plus par jour

Maintenant, vous atteignez le niveau de performance optimal pour arrêter de ronfler. Si vous avez beaucoup de temps pour faire de l'exercice, ajoutez certains ou tous les exercices restants du programme. De plus, pratiquez encore davantage les exercices des programmes précédents.

Exercices restants :

Exercice corporel #16 : Tournement de la tête

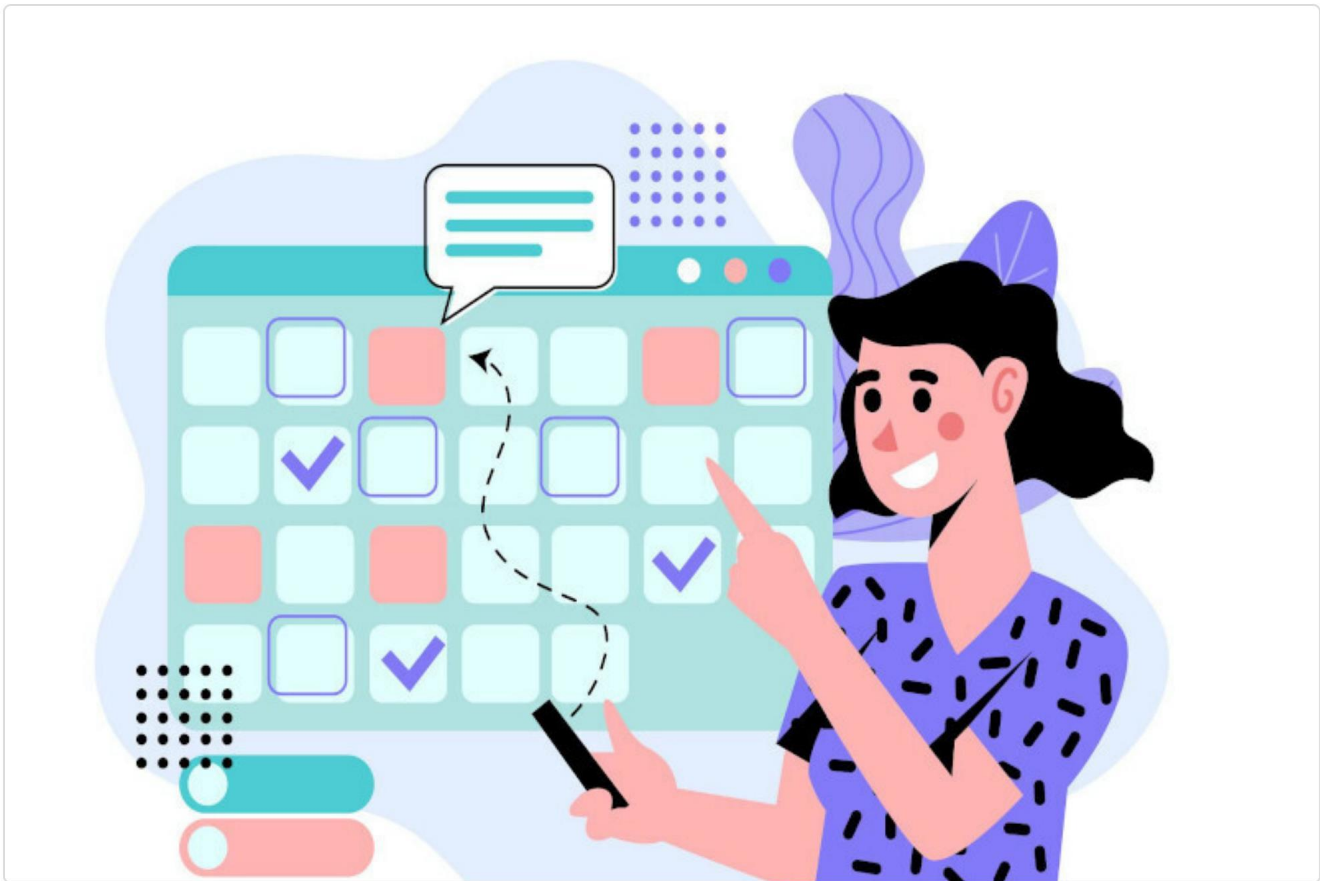
Exercice de bonheur #22 : Parler positivement

Exercice de bonheur #23 : Réalisez votre joie



Chapitre 3 :

Les exercices contre le ronflement



Chapitre 3 : Les exercices contre le ronflement

Voici la description de tous les exercices contre le ronflement dans les programmes. Vous pouvez suivre l'un des programmes prêts à l'emploi, listés ci-dessus, ou vous pouvez choisir quelques exercices que vous aimez et commencer à les pratiquer

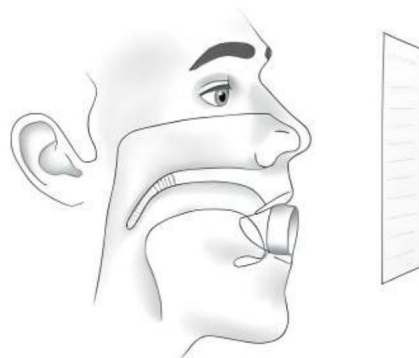
Exercices de la mâchoire :

Il y a de nombreux muscles qui contrôlent la mâchoire. Chez la plupart des gens, ces muscles sont tendus et nous les utilisons de manière incorrecte. Par conséquent, la mâchoire n'est pas placée dans la bonne position, elle bloque la gorge, ce qui vous fait ronfler.

Il est essentiel de détendre votre mâchoire pour qu'elle puisse retrouver sa position d'origine.

Exercice de la mâchoire #1 : Lire à haute voix

Cet exercice va détendre votre mâchoire et entraîner les muscles qui ont été négligés. Cela replacera la mâchoire dans la bonne position, ouvrant ainsi la gorge et arrêtant votre ronflement.



L'exercice :

Prenez un bouchon de bouteille en plastique. Placez-le entre vos dents de devant, de sorte que vos dents de devant soient à environ un pouce d'écart. Asseyez-vous droit pour éviter que le bouchon ne tombe dans votre gorge si vous le lâchez. Maintenant, prenez un livre ou un journal que vous aimez et lisez-le à voix haute pendant environ deux à cinq minutes.

Vous pouvez également réciter un poème, un texte de film ou tout autre texte que vous connaissez par cœur sans le lire. Vous pouvez faire cet exercice où que vous soyez.

Assurez-vous de ne mettre qu'une légère pression sur le bouchon tout au long de l'exercice.

Vous devriez être capable d'émettre tous les sons du texte sauf "sh". En faisant la consonne ssss "Sh", vous devrez assembler vos dents de devant, alors ne vous inquiétez pas pour ce son.

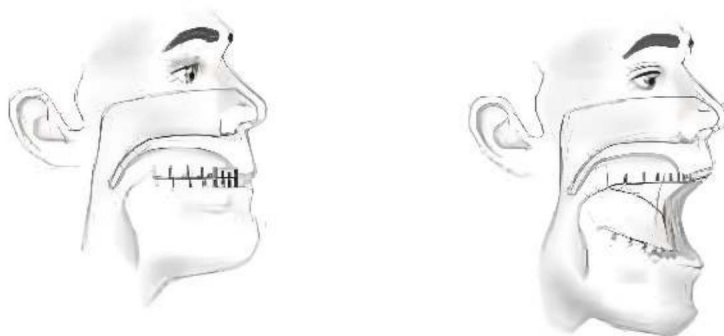
Les premières fois que vous faites cet exercice, vous ressentirez probablement une légère douleur à la mâchoire. Cela disparaîtra avec la pratique. Faites l'exercice pendant une ou deux minutes au début, puis prolongez-le jusqu'à cinq minutes à mesure que votre endurance augmente.



Exercice de la mâchoire #2 : Abaissement de la mâchoire

La plupart d'entre nous ont tendance à se mordre la mâchoire et les dents ensemble. Même si cela n'est pas grave pour vous, peut-être que votre mâchoire est simplement bloquée dans une position tendue et que les muscles de votre mâchoire sont raides. Cet exercice les détendra. Serrez légèrement vos molaires supérieures et inférieures ensemble. Maintenant, ouvrez la bouche en écartant les molaires aussi largement que possible, sans les étirer.

Répétez cet exercice dix à vingt fois. Concentrez-vous sur l'écartement de votre bouche, de vos dents de devant et de votre mâchoire.



Assurez-vous de vous concentrer uniquement sur vos molaires.

La façon dont vous le faites n'a pas d'importance. Ce qui compte, c'est de rapprocher les molaires puis de les écarter, comme des charnières sur une porte. Après avoir fait cet exercice, vous allez probablement sentir votre mâchoire beaucoup plus détendue et relâchée. Assurez-vous de ne pas exagérer cet exercice. Dix à vingt fois de suite, deux fois par jour suffisent.



Exercice de la mâchoire #3 : Mastication

C'est le meilleur exercice que je connaisse pour détendre et exercer les muscles de la mâchoire. Il est si simple que vous pouvez le faire n'importe où.

Fermez simplement la bouche et agissez comme si vous mâchiez du chewing-gum. Mâchez ainsi pendant environ une minute à la fois.



Pour faire cet exercice correctement, assurez-vous que vos molaires des deux côtés s'écartent, puis se touchent légèrement à nouveau. De plus, gardez vos lèvres fermées tout au long de l'exercice.

Cet exercice est assez doux pour votre mâchoire car vous ne mastiquez pas réellement quelque chose, mais vous pourriez quand même ressentir une légère douleur au début. Prenez-le doucement (peut-être mastiquez pendant seulement quelques secondes au début) puis augmentez progressivement le temps d'exercice.

Vous pouvez faire un son "mmm" tout en mastiquant. Cela aidera à ouvrir mieux la gorge. Faire un son "mmm" n'est pas nécessaire, mais cela donnera un coup de pouce supplémentaire à l'exercice.



Exercices de la gorge :

Ouvrir la gorge est essentiel pour arrêter de ronfler. La gorge bloquée d'une manière ou d'une autre provoque toujours des ronflements. Faire les exercices de gorge (et en fait tous les exercices du programme) garantira que votre gorge soit détendue.

Exercice de la gorge #4 : "sur le point de bâiller"

C'est le meilleur exercice pour ouvrir la gorge, et c'est probablement l'exercice le plus important du programme. Habituellement, cela prend un certain temps pour maîtriser cet exercice, alors ne vous inquiétez pas si vous ne le réussissez pas parfaitement tout de suite, continuez simplement à pratiquer.

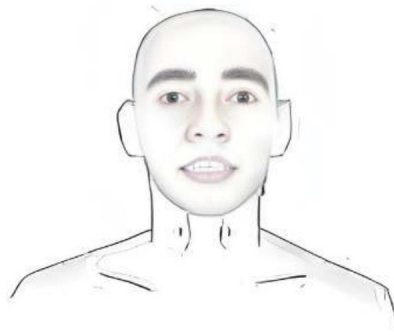
L'exercice se fait ainsi :

Asseyez-vous ou tenez-vous droit.

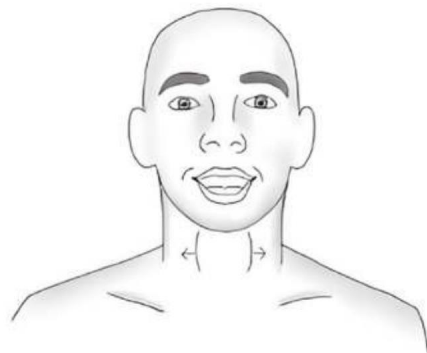
Faites comme si vous étiez sur le point de bâiller en inhalant profondément. Sentez comment votre gorge s'ouvre et se détend beaucoup plus que d'habitude, surtout à l'arrière de votre bouche. Une bonne façon d'augmenter cet effet est d'imaginer que vous avez une grosse orange dans la gorge.

En même temps que vous êtes sur le point de bâiller, votre mâchoire s'ouvrira également automatiquement.





La position normale du larynx.



Lorsque vous êtes sur le point de bâiller, vous avez la sensation que le larynx s'ouvre comme s'il y avait une orange ou un ballon à l'intérieur.

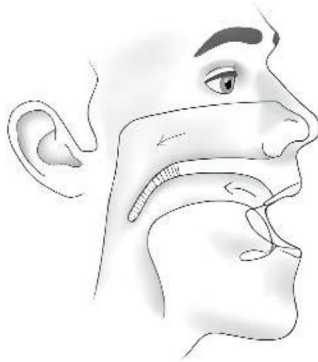
Au même moment où vous êtes sur le point de bâiller, votre mâchoire s'ouvrira également automatiquement.

Assurez-vous que la mâchoire descend suffisamment pour que si vous placez votre doigt au niveau de l'articulation, devant et à côté de votre oreille, vous puissiez ressentir une indentation importante.

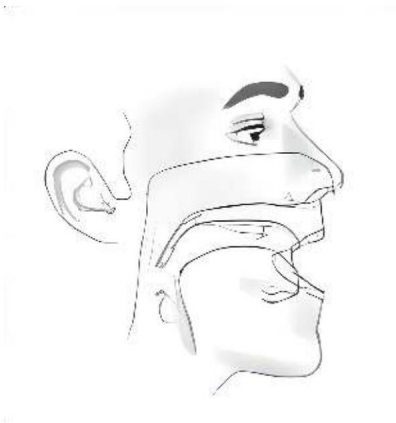
Vous n'avez pas suffisamment ouvert votre gorge et votre mâchoire si vous ne sentez pas cette indentation. Mais veillez à ne pas essayer de forcer votre mâchoire vers le bas.



L'ouverture de la gorge et l'abaissement de la mâchoire doivent être le résultat d'une sensation de bâillement, mais ne doivent en aucun cas être forcés.



Lorsque vous inspirez et ressentez la sensation de "bâillement imminent", en même temps, le palais mou (la partie colorée du toit de la bouche) se soulève et s'éloigne de la langue.



Lorsque vous abandonnez la sensation « sur le point de bâiller » et que vous expirez, le palais mou reviendra très probablement à sa position d'origine, mais pourrait rester un peu plus haut si vous faites bien cet exercice.



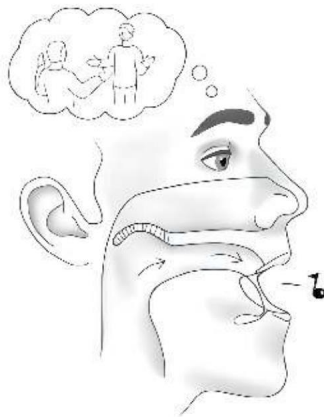
Au lieu de bâiller entièrement, expirez normalement. Gardez l'image de l'orange dans votre esprit.

Assurez-vous de ne pas réellement bâiller, car le bâillement resserre la gorge au lieu de l'ouvrir. La sensation de « sur le point de bâiller » est tout à fait différente.

Répétez cet exercice huit à dix fois, plusieurs fois par jour. Assurez-vous de faire l'exercice sur le point de bâiller peu avant de vous coucher, pour garder la gorge ouverte pendant la nuit.

Exercice de la gorge #5 : Délicieuse surprise

Encore un exercice pour vous montrer comment une attitude positive et joyeuse ouvrira votre gorge et vous empêchera de ronfler. Vous pouvez faire cet exercice chaque fois que vous ressentez une tension dans la gorge.



Imaginez simplement que vous voyez un vieil ami dans la rue et que vous êtes délicieusement surpris. Lorsque vous ressentez la surprise, émettez un son « ah » naturel, d'une tonalité moyennement haute, et maintenez le son pendant environ deux secondes.



Lorsque vous prononcez le son « ah » et imaginez voir un vieil ami que vous aimez, la gorge s'élargira et le palais mou s'éloignera de la langue, ce qui fera plus d'espace à l'intérieur.

Soyez conscient de la façon dont ce sentiment de surprise fait que votre bouche s'ouvre et que l'espace à l'arrière de votre bouche s'élargit.

La meilleure partie est que vous ressentirez un sentiment de joie à chaque fois que vous ferez cet exercice et que vous vous souviendrez également de vieux amis que vous aimez. Il est peut-être temps d'appeler quelqu'un. Répétez cet exercice aussi souvent que vous le souhaitez, il ne faut pas en faire trop.

Exercice de la gorge #6 : Imaginez inhaler

Cet exercice ouvrira la partie supérieure de votre gorge, jusqu'aux nasaux. Le faire pendant une période prolongée entraînera votre gorge à rester ouverte. Pendant que vous émettez un « ah », imaginez que vous inspirez à travers l'espace entre et derrière vos sourcils. Changez le ton pendant que vous émettez le son. Vous n'inspirez bien sûr pas en réalité lorsque vous faites le son, mais imaginer que vous inspirez par l'espace entre et derrière vos sourcils ouvrira votre gorge et détendra vos narines.

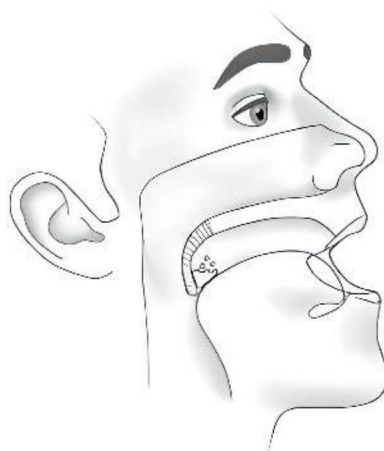
Cela peut être un peu difficile au début, mais après avoir fait l'exercice plusieurs fois, vous comprendrez. Répétez cet exercice une dizaine de fois de suite, deux à trois fois par jour.



Exercice de la gorge #7 Gargarisme imaginé

Le gargarisme imaginé est un exercice très ciblé pour ouvrir le haut de la gorge et exercer le palais mou.

Imaginez que vous êtes en train de vous gargariser en faisant un son "ah" rond. Concentrez votre gargarisme sur le haut de la gorge, juste derrière le palais.



Essayez-le d'abord avec une demi-cuillère à café d'eau, en mettant la tête en arrière pour que l'eau repose au fond de votre bouche. Lorsque vous ressentez le gargarisme, soyez conscient de l'étirement et de l'ouverture de la gorge.

Maintenant, avalez l'eau et faites le gargarisme en gardant votre tête dans une position normale et droite, en recréant la sensation de gorge ouverte.

N'oubliez pas, lorsque vous faites le gargarisme, de produire un son rond "ah" et de vous concentrer sur votre gorge supérieure, juste derrière le palais.



Le gargarisme fera trois choses :

(1) exercer le palais mou en exerçant une légère pression dessus ;

(2) ouvrir la zone nasale ;

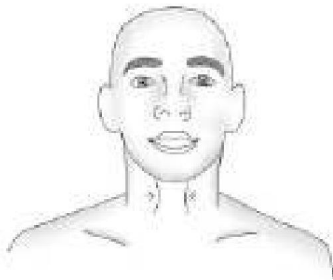
(3) créer une sensation de vibration dans le passage respiratoire jusqu'à l'ouverture nasale. C'est un excellent exercice si vous souffrez du nez bouché.

Faites cet exercice deux fois par jour. Assurez-vous de ne pas en faire trop, ce qui pourrait vous faire mal à la gorge.

Exercice de la gorge #8 : "Imaginez rire"

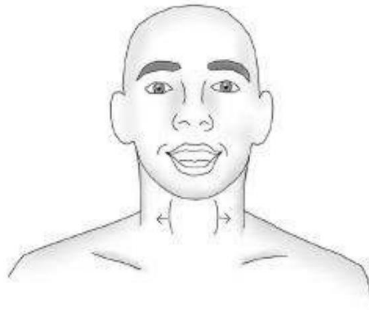
Quand on rit, un rire joyeux, la gorge s'ouvre et reste ouverte. Le son peut le tendre un peu. Une meilleure façon de détendre la gorge est d'imaginer rire. Cela ressemble à ceci : pensez à quelque chose de drôle. Maintenant, permettez-vous de rire, mais sans faire de bruit.

Le meilleur résultat est que le rire imaginaire émette un son « eee » imaginaire. Cela crée l'ouverture la plus large dans la gorge.



Position normale pour beaucoup de ronfleurs, le larynx est fermé en raison de la tension qu'il subit.





Lorsque vous ressentez le rire imaginaire, le larynx s'ouvre et se détend.

Vous pouvez faire cet exercice à tout moment de la journée, en conduisant la voiture ou en attendant quelque part. Le meilleur, c'est que vous ne pouvez pas en abuser et que vous ne pouvez pas éviter d'être heureux lorsque vous le faites.

Exercices de la langue :

Lorsque nous dormons, la langue peut très facilement tomber dans la gorge et la bloquer. Certaines interventions chirurgicales contre le ronflement coupent en fait une partie de la langue. En faisant ces exercices de langue, vous pouvez renforcer la langue et la détendre. Cela évitera que votre langue ne tombe dans la gorge.

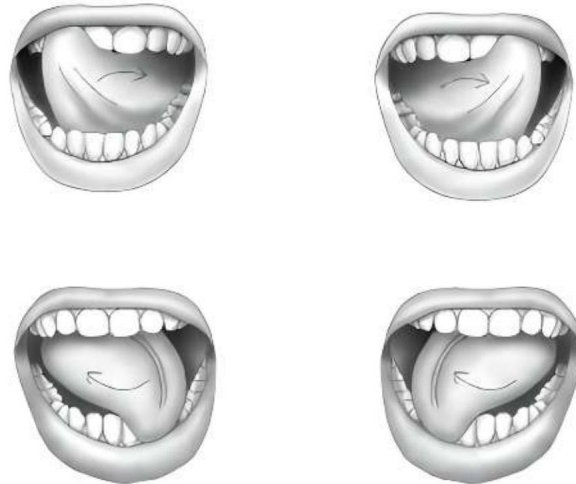
Exercice de la langue #9 : Roulement de la langue

Dans cet exercice, asseyez-vous de préférence droit. Détendez votre langue, votre gorge et vos mâchoires.

Posez votre langue devant vos dents de devant.



Maintenant, faites rouler votre langue autour de votre bouche comme si vous nettoyez le devant de vos dents.



Assurez-vous de rouler d'une manière lente, légère et relaxante. Après avoir roulé pendant environ une minute dans chaque direction, vous commencerez à ressentir une tension dans votre langue.

Ne vous inquiétez pas de la tension, vous ne pouvez jamais exagérer cet exercice.

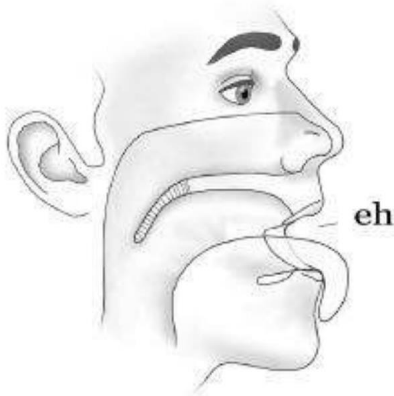
Exercice de la langue #10 : Étirement de la langue

Vous voyez que non seulement cet exercice exercera la langue, mais ouvrira également toute la gorge.

Dans cet exercice, asseyez-vous de préférence droit.

Détendez votre langue, votre gorge et votre mâchoire.

Assurez-vous de ne pas mordre vos molaires ensemble.



Étirez votre langue aussi loin et aussi bas que vous le pouvez confortablement. Remplissez vos poumons d'air, puis prononcez un son "eh" (comme si vous commenciez à dire "Eric", mais sans jamais arriver au "R") en vidant complètement vos poumons. Rentrez la langue et avalez si nécessaire.

Répétez ceci huit à dix fois, une à deux fois par jour. Les deux dernières fois, déplacez votre langue de gauche à droite tout en produisant le son "eh".

Exercice de la langue #11 : "Ng-ah"

Dans cet exercice, asseyez-vous de préférence droit, détendez votre langue, votre gorge et votre mâchoire. Assurez-vous de ne pas mordre vos molaires ensemble.

Commencez par placer la pointe de votre langue derrière vos dents inférieures avant. Maintenant, répétez le son "ng - ah" plusieurs fois.

Remarquez votre langue lorsque vous produisez le son. L'arrière de la langue doit changer de position à chaque syllabe.



Quand vous dites "ng", la langue devrait être haute contre votre palais dur. Mais lorsque vous passez à "ah", elle devrait s'abaisser pour créer un espace rond et ouvert à l'arrière de votre gorge.



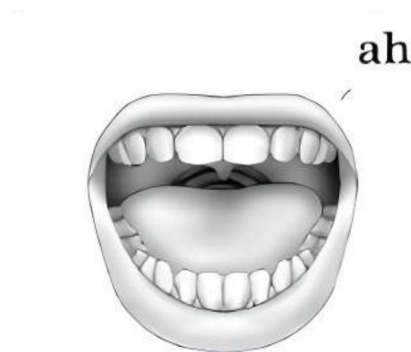
L'arrière de la langue doit remonter jusqu'à l'endroit où les parties molles et dures de la bouche se rencontrent et ferment la gorge.

Maintenant, regardez-vous dans le miroir pendant que vous répétez l'exercice, voici à quoi cela devrait ressembler.





Pendant que vous prononcez le son « ah », laissez la langue retomber complètement.



Le petit volet qui pend et la partie striée à l'arrière sont le voile du palais mou qui provoque le son irritant du ronflement lorsqu'il vibre. Maintenant, faites l'exercice. Répétez "ng-ah" encore et encore, pendant environ une minute. Assurez-vous que votre mâchoire reste détendue, que la pointe de votre langue est comme collée à vos dents inférieures avant, et que l'arrière de votre langue bouge avec chaque syllabe. La chose la plus importante dans cet exercice est de garder la gorge ouverte dans une sensation de bâillement. Comme pour tous les exercices, n'en faites pas trop. Le faire une minute une à deux fois par jour suffit.

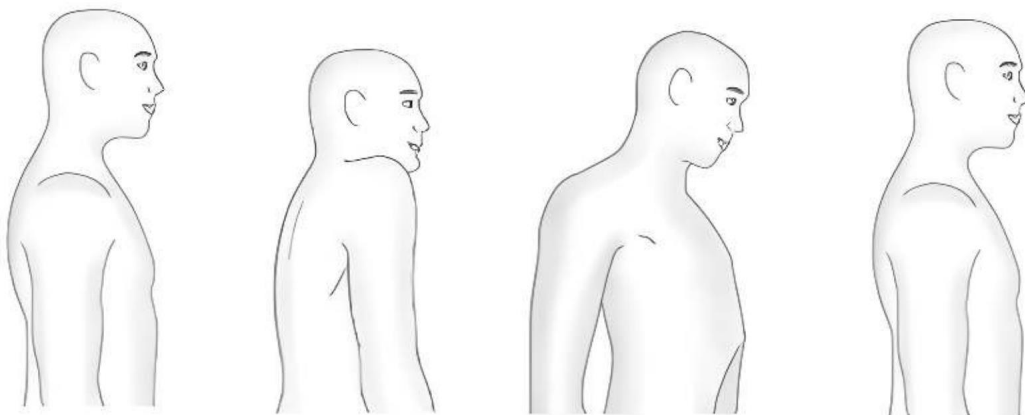


Exercices corporels :

Si vous ressentez une tension au niveau des épaules ou du cou, votre gorge et votre mâchoire se contracteront automatiquement, ce qui vous fera ronfler. Voici quelques exercices faciles pour les épaules et le cou pour vous détendre.

Exercice corporel #12 : Roulement des épaules

Tenez-vous debout ou assis dans une position détendue, laissez vos mains pendre le long de votre corps. Maintenant, levez vos épaules aussi haut que possible. Dans cette position, poussez vos épaules aussi loin que possible vers l'arrière, puis laissez-les glisser vers le bas jusqu'à la première position détendue... comme si vous faisiez rouler vos épaules en cercles.



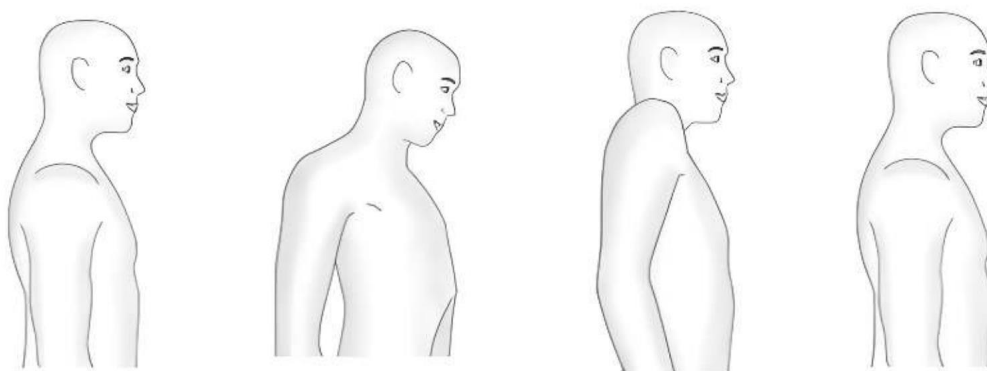
Répétez ce roulement environ 25 fois deux fois par jour, de manière dynamique.



Exercice corporel #13 : Roulement des épaules 2

C'est le même exercice que "#12", sauf que maintenant vous le faites dans l'autre sens.

Tenez-vous dans une position détendue; laissez pendre vos mains. Poussez vos épaules aussi loin que possible. Soulevez-les, puis faites-les glisser vers la première position. Répétez ce roulement environ 25 fois deux fois par jour de manière énergique.



Exercice corporel #14 : le menton tombant

Laissez votre menton descendre lentement aussi bas que possible sur votre poitrine. Assurez-vous que votre cou est totalement détendu, mais droit, pas raide. Relevez la tête et étirez-la aussi loin que possible vers l'arrière. Soyez conscient de tous les muscles impliqués dans cet exercice.

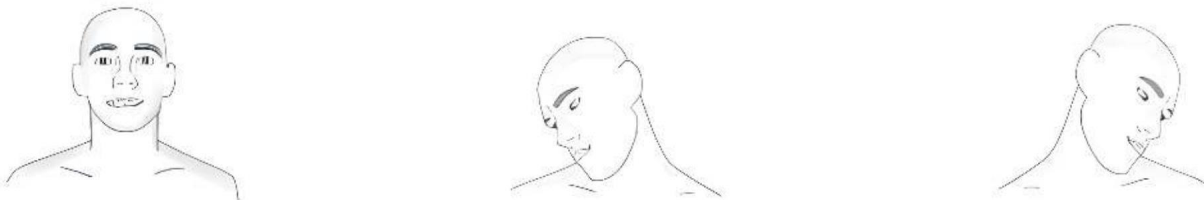




Faites-le très lentement et de manière détendue. Répétez environ douze (12) fois deux fois par jour.

Exercice corporel #15 : Rotation de la tête

Tenez-vous dans une position détendue, laissez vos mains pendre le long de votre corps. Laissez votre menton descendre lentement vers votre poitrine. Faites rouler votre tête en un cercle complet, de droite à gauche, puis faites l'autre cercle de gauche à droite. Répétez cela environ douze fois (12) deux fois par jour.

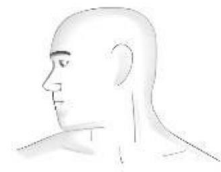
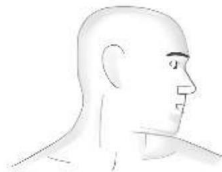
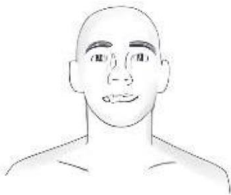


Faites-le très lentement et de manière détendue. Assurez-vous que votre cou est détendu et n'oubliez pas de respirer. Assurez-vous de ne rouler qu'une fois dans chaque sens avant de changer de direction afin de ne pas vous blesser la colonne vertébrale ou d'avoir des vertiges.



Exercice corporel #16 : Tournement de la tête

Tenez-vous debout ou assis dans une position détendue, comme précédemment; laissez vos mains pendre le long de votre corps. Gardez votre tête droite,



Maintenant, tournez lentement votre tête aussi loin que vous le pouvez sans forcer vers la droite. Ensuite, tournez-la de droite à gauche, puis de gauche à droite, environ dix fois (10) deux fois par jour.



Exercices de respiration :

Votre ronflement est causé par un flux d'air irrégulier lorsque vous respirez. En apprenant à respirer efficacement pendant la journée, vous respirerez probablement aussi plus efficacement pendant la nuit.

Exercice de respiration #17 : Expirer tout l'air

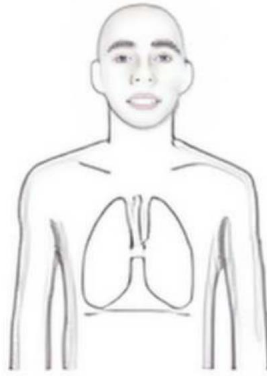
La plupart d'entre nous n'expirent jamais complètement une grande partie de l'air des poumons. En ne faisant pas une expiration complète, votre respiration devient superficielle et inefficace. Vous ne pourrez pas remplir vos poumons avec de l'air frais et neuf.

Nous accumulons beaucoup de tension dans notre corps en retenant l'air dans les poumons. Bien sûr, il est impossible de vider complètement les poumons, mais retenir trop d'air empêchera de se détendre.

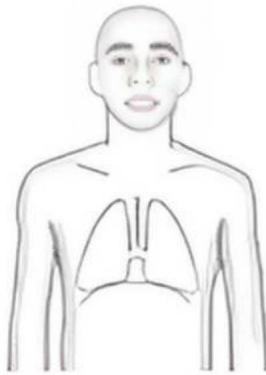
Cet exercice vous aidera à vider vos poumons, faisant ainsi de la place pour de l'air frais et neuf. En le faisant quelques fois, vous remarquerez probablement que votre respiration devient plus efficace pendant la journée et la nuit.

Penchez légèrement votre corps vers l'avant, comme si vous vous apprêtiez à vous incliner, tout en expirant tout l'air que vous avez, de sorte que votre abdomen inférieur soit complètement rentré.

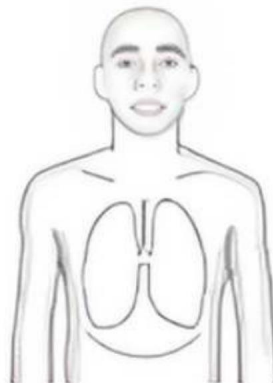




Poumons et diaphragme normaux.



En vous penchant légèrement en avant, laissez le diaphragme presser tout l'air hors des poumons.



Dès que les poumons sont vidés, redressez-vous et laissez le diaphragme aspirer l'air dans les poumons.



Dès que vous sentez que vous avez vidé tout votre souffle, redressez-vous à nouveau tout en prenant une respiration profonde, facile et douce sur un son "ah" rond imaginé.

Assurez-vous de ne pas inhaler trop d'air, car cela rendrait votre corps rigide. Répétez cet exercice six ou sept fois d'affilée, une ou deux fois par jour. Veillez à ne pas en faire trop. Si à un moment donné vous commencez à vous sentir étourdi, arrêtez l'exercice et attendez quelques heures avant de le refaire.

Exercice de respiration #18 : Respirer par la bouche et le nez

C'est un exercice que vous pouvez faire à tout moment de la journée, lorsque vous ressentez de la tension dans votre corps ou des émotions que vous souhaitez évacuer (comme si vous avez besoin de libérer de la frustration). Asseyez-vous. Gardez le dos droit. Respirez simplement par la bouche et le nez en même temps et sentez comment vos voies respiratoires s'ouvrent et l'énergie de la surcharge d'oxygène vous remplit.



Commencez par utiliser votre ventre pour respirer comme vous l'avez fait dans "Respiration #17 Expiration de tout l'air". Puis, déplacez votre respiration vers le haut jusqu'à ce que vous utilisiez vos épaules pour respirer. Puis laissez tout l'air sortir par votre nez et votre bouche de la même manière. Commencez par expirer avec les épaules, en descendant jusqu'à l'expiration avec le ventre. Sentez comment vous vous détendez. Répétez plusieurs fois.

Inspirer et expirer simultanément par le nez et la bouche fera deux choses. Vous absorberez deux fois plus d'oxygène qu'en utilisant un seul espace et vous ouvrirez la gorge plus largement que d'habitude. Assurez-vous de ne pas prendre trop d'air, car cela créerait en fait plus de tension dans votre corps.

Exercices de relaxation :

Exercice de relaxation #19 : Relaxation sans rien faire

C'est un exercice simple. Asseyez-vous sur votre chaise préférée et ne faites rien pendant quinze minutes par jour. Vous pourriez penser que c'est une perte de temps, mais je vous assure que ce n'est pas le cas. Isaac Newton a peut-être pensé qu'il perdait son temps en s'asseyant sous le pommier. Mais c'est là qu'il a réalisé son principe le plus célèbre. Prendre le temps de s'asseoir pendant quinze minutes chaque jour demande une incroyable discipline personnelle. Tout voudra vous détourner de cette pratique. Mais croyez-moi, si vous le faites, votre journée entière en sera meilleure.



Vous serez beaucoup plus détendu, et votre stress diminuera énormément.

Le stress est l'une des principales causes cachées du ronflement. Cela tend tout notre corps, en particulier la gorge et les épaules. Si vous pensez que vous êtes trop occupé pour vous asseoir quinze minutes par jour et ne rien faire, alors vous devrez probablement faire cet exercice. Je vais répéter les instructions.

Asseyez-vous sur votre chaise préférée et ne faites rien pendant quinze minutes par jour. Si vous pensez que vous devez faire quelque chose, laissez-le attendre. S'il y a quelque chose de très important à penser, faites-le après l'exercice.

Pendant quinze minutes, vous n'avez pas besoin de penser à quoi que ce soit, de prendre des décisions, de lire quelque chose, d'écouter quoi que ce soit, et vous n'avez rien à faire. Sur mille quatre cent quarante minutes par jour, vous allez ne rien faire du tout pendant quinze minutes.

Quand les quinze minutes sont écoulées, ouvrez les yeux et évaluez comment vous vous sentez. Vous sentez-vous comme au début, ou différemment ? Avez-vous ressenti des tentations d'arrêter l'exercice et de faire quelque chose d'autre ? Était-ce toujours la même tentation qui voulait vous empêcher de faire ce que vous aviez décidé d'être le plus important à faire à ce moment-là ?

Il deviendra plus facile de réaliser cet exercice à mesure que vous le pratiquerez.



Exercice de relaxation #20 : Se détendre étape par étape

Dans cet exercice, vous êtes censé vous concentrer sur une partie de votre corps à la fois et la détendre. Passez ensuite à la partie suivante et détendez-la, et ainsi de suite.

Vous commencerez par les orteils et vous remontrerez progressivement. Quand vous arriverez à la gorge, il sera facile de la détendre, car les autres parties de votre corps ne seront pas tendues.

Asseyez-vous dans votre fauteuil préféré (vous pouvez vous allonger, mais être assis est préférable) dans la position la plus détendue que vous puissiez trouver.

Fermez les yeux.

Dites bonjour à vos orteils : "Bonjour orteils !" Dites-leur de se détendre, demandez-leur de le faire maintenant : "Orteils, vous pouvez vous détendre, pourriez-vous le faire maintenant ?" Ressentez comment les orteils se détendent, et remerciez-les : "Merci orteils." Faites de même avec vos pieds.

"Bonjour pieds !" "Pieds, vous pouvez vous détendre, pourriez-vous le faire maintenant ?" Quand ils se détendent, dites : "Merci pieds." Ensuite, vos chevilles. "Bonjour chevilles !" "Chevilles, vous pouvez vous détendre, pourriez-vous le faire maintenant ?" Quand elles se détendent, dites : "Merci chevilles." Maintenant, faites cela avec toutes les parties de votre corps. Assurez-vous d'inclure : les épaules, le cou, la gorge, la mâchoire, la langue, le nez et les yeux.



Après avoir détendu tout votre corps, vous pouvez faire un autre tour, des orteils jusqu'au sommet de votre tête, pour vous assurer que vous êtes complètement détendu.

Restez assis aussi longtemps que vous le souhaitez et ressentez à quel point vous êtes détendu.

En ce qui concerne votre gorge, vous ressentirez probablement à quel point vous êtes tendu. Ne vous inquiétez pas, plus vous pratiquez cet exercice, plus vous deviendrez détendu.

En faisant correctement l'exercice, cela ne devrait prendre que dix à quinze minutes. Vous pouvez le faire une fois par jour, tous les deux jours ou aussi souvent que vous le souhaitez.

Exercices pour une attitude joyeuse et heureuse :

Exercice de bonheur #21 : La règle du 1-2

Implémenter cette règle tout le temps changera totalement votre vie. Non seulement cela vous aidera à arrêter de ronfler, mais chaque domaine de votre vie s'améliorera, car vous repousserez le plus grand obstacle dans votre vie : votre pensée négative.

Nous réfléchissons beaucoup. C'est simplement notre nature humaine. Mais avez-vous déjà remarqué que la plupart de nos pensées sont des pensées négatives ? Nous doutons de nous-mêmes. Nous laissons les autres nous énerver. Nous pensons à tout ce qui va mal, mais ne remarquons pas ce qui va bien.



La règle 1-2 vise à inverser cette situation. Voici comment elle fonctionne :

Il est acceptable de penser quelque chose de négatif, mais je dois toujours le contrebalancer avec deux choses positives.

Par exemple, vous pourriez penser à quelqu'un : "Mince, il est ennuyeux."

Il est normal de penser cela, mais vous devez être capable de le contrebalancer avec deux aspects positifs à propos de cette personne. Vous pourriez ajouter :

"Mais c'est un travailleur acharné et il aime ses enfants".

La partie la plus difficile pour la plupart des gens est d'appliquer cette règle à eux-mêmes. Vous pourriez vous remettre en question, en pensant : "Je ne suis pas assez bon(ne), je n'obtiendrai jamais cette promotion." Et il est normal de penser ainsi. Vous avez le droit d'avoir cette opinion de vous-même. Mais vous devez la contrebalancer avec deux aspects positifs à propos de vous-même.

Vous pourriez, par exemple, ajouter : "Mais je suis apprécié comme ami sur mon lieu de travail, et je sais que je donne toujours 100 % dans mon travail."

Vous remarquerez deux choses si vous appliquez cette règle à votre vie quotidienne.

1. Vous vous sentirez plus léger et plus heureux.
2. Vous grandirez positivement.



Cela demandera beaucoup de travail de devoir toujours s'arrêter pour chercher des choses positives à penser chaque fois qu'on pense quelque chose de négatif, mais petit à petit, vous vous entraînerez à réduire la pensée négative et à augmenter la pensée positive.

Notez que tout le monde a quelque chose de positif. Si vous ne trouvez rien de positif chez une personne, vous ne voulez vraiment pas le faire.

Dans le processus d'implémentation de cette règle dans votre vie, vous ferez des erreurs, soyez-en sûr. Il y aura des jours où vous ne pourrez tout simplement pas penser positivement. Votre pensée négative prendra le dessus. Ne vous inquiétez pas pour cela. Commencez simplement le jour suivant avec une nouvelle page vierge.

Exercice de bonheur #22 : Parler positivement

Appliquez également la règle du 1-2 lorsque vous parlez aux gens autour de vous. Partout où vous allez, essayez de contrebalancer toute chose négative que vous dites avec deux aspects positifs.

Exercice de bonheur #23 : Réalisez votre joie

Cet exercice a pour but de vous faire réfléchir à ce que vous aimez vraiment dans votre vie et à ce que vous aimeriez faire.

Réécrivez simplement cette liste et remplissez les espaces vides avec vos choix personnels. Donnez des réponses aussi courtes ou longues que vous le souhaitez.



Prenez le temps de réfléchir à vos réponses. Laissez-vous rêver !

1. Ma façon préférée de passer la journée est _____
2. Je rêve souvent de voyager à _____
3. Si je dois choisir entre un roman policier, un roman ou une biographie, je choisis _____
4. La musique que j'aime écouter est _____
5. Si on me donnait le choix, je construirais ma maison en _____
6. Je rêve souvent d'avoir _____
7. J'aimerais pouvoir me sentir bien à propos de _____
8. Je pleure quand je me sens _____
9. Je ris quand je me sens _____
10. J'ai besoin de communiquer parce que _____

Quand vous avez terminé cette liste, faites votre propre liste. Écrivez, de manière simple, ce que vous aimez et ce que vous aimez faire. Quelle est votre réalité ?

Si vous n'aimez pas écrire, faites simplement ces listes dans votre esprit.

N'oubliez jamais qu'on n'est jamais trop vieux pour jouer à un jeu comme celui-ci.

Faites cet exercice une fois par semaine, ou aussi souvent que vous le souhaitez.



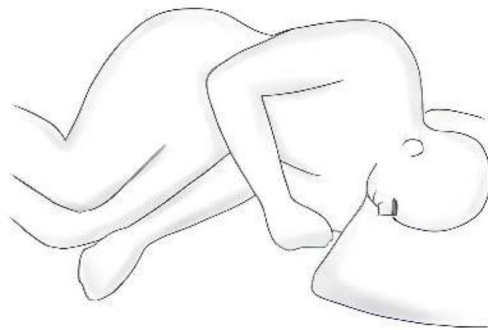
Positions de sommeil :

Dormir dans la bonne position peut parfois faire dormir les pires ronfleurs comme des bébés.

La plupart des gens ne bougeront pas beaucoup de la position dans laquelle ils s'endorment. Il est donc essentiel de vous mettre dans la meilleure position de sommeil avant de vous endormir.

Position de sommeil #24 : Dormir sur le côté

La plupart des ronfleurs savent que dormir sur le côté est mieux que dormir sur le dos. Ainsi, il est moins probable que la langue tombe en arrière dans la gorge, la bloquant. Mais si vous continuez à ronfler même en dormant sur le côté, il y a quelques choses que vous pouvez faire. Courbez légèrement votre corps. Vous êtes plus détendu lorsque votre corps est légèrement courbé, mais pas complètement droit.



Ajoutez plus d'oreillers pour maintenir votre tête haute et alignée avec votre colonne vertébrale. Ensuite, laissez tomber votre menton vers votre poitrine.



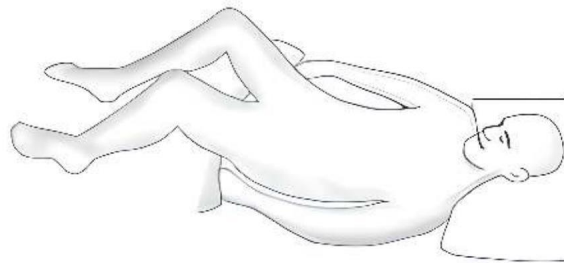
Cela ouvrira la gorge, facilitant la respiration. Et enfin, tournez légèrement la tête vers le bas, de sorte que la langue ne tombe pas dans la gorge, mais plutôt hors de la bouche.

Si vous parvenez à vous endormir dans cette position, cela pourrait considérablement diminuer votre ronflement.

Position de sommeil #25 : Dormir sur le dos

Parfois, il n'est pas possible de dormir sur le côté et vous devez dormir sur le dos. Bien sûr, vous êtes beaucoup plus susceptible de ronfler dans cette position, car votre langue a tendance à tomber dans la gorge, la bloquant et provoquant ainsi le ronflement.

Si vous ne pouvez pas dormir sur le côté, il y a encore quelque chose que vous pouvez faire.



Ajoutez plus d'oreillers sous votre tête afin que votre menton soit aussi proche que possible de votre poitrine. Cela ouvrira votre gorge.

Maintenant, mettez aussi quelques oreillers sous vos genoux, en les pliant. Cela courbera tout votre corps, vous permettant de détendre votre colonne vertébrale jusqu'à votre gorge.



Chapitre 4 :

La philosophie derrière le programme



Chapitre 4 : La philosophie derrière le programme

Pour bien faire les exercices, il est bon de savoir pourquoi vous les faites et pourquoi vous ronflez. N'oubliez pas que le plus important est de faire les exercices tous les jours.

Quelles sont les causes du ronflement ?

Vous n'avez pas besoin de connaître quoi que ce soit sur le ronflement pour pratiquer "Le Programme pour mettre fin au ronflement et l'apnée du sommeil©". Il peut cependant être très utile de connaître la cause de vos ronflements.

La cause sous-jacente du ronflement est toujours une sorte de blocage des voies respiratoires.

Lorsque le passage respiratoire est partiellement bloqué, le flux d'air devient irrégulier, ce qui fait vibrer les tissus mous à l'intérieur et autour de la gorge. Cette vibration dans les tissus mous crée un son irritant de ronflement. Le pire bruit de ronflement se produit lorsque le palais mou, un lambeau lâche situé à l'arrière du palais, commence à vibrer.

Même si le ronflement est généralement considéré comme inoffensif, cela indique un problème si nous ronflons, ce n'est pas notre état normal. Il y a une sorte de blocage dans la gorge et ce n'est pas bon.

Mais il peut y avoir de nombreux types de blocages dans les voies respiratoires...



La langue peut tomber dans la gorge pendant le sommeil. C'est probablement la cause la plus courante du ronflement, surtout si vous dormez sur le dos.

La langue peut tomber dans la gorge parce que l'arrière de la langue est tout simplement trop faible, inflexible ou même trop gros. Ou encore, la gorge peut être trop étroite autour de cette zone pour plusieurs raisons.

La gorge peut être faible et se ferme lorsque vous vous détendez. Avec l'âge et en raison de plusieurs autres facteurs, la gorge s'affaiblit et ne reste pas ouverte lorsque le ronfleur entre dans un état de sommeil profondément détendu. C'est ce qui provoque le plus souvent l'apnée du sommeil. Le patient souffrant d'apnée du sommeil se réveille plusieurs fois par nuit en suffoquant littéralement.

Votre mâchoire peut être trop étroite ou mal positionnée. Presque toutes les personnes que je connais ont beaucoup de tension dans la mâchoire. Cela bloque la mâchoire dans une mauvaise position et appuie sur la gorge de l'extérieur. Si la mâchoire est également trop étroite, les problèmes seront doublés. Un nez bouché peut certainement causer le ronflement. Nous le savons tous. Même les personnes qui ne ronflent presque jamais le font parfois lorsqu'elles ont un rhume et le nez bouché. Si vous souffrez d'allergies quelconques, cela est très probablement la cause de vos ronflements.



La graisse s'accumule souvent au fond de la gorge, la rétrécissant. Même si vous êtes mince, vous pouvez avoir de la graisse dont vous n'avez pas conscience, qui s'accumule dans et autour de la gorge.

Si vous êtes un peu en surpoids, je peux presque garantir qu'il y a de la graisse qui bloque les voies respiratoires. C'est une cause très cachée et peu connue du ronflement.

Les inquiétudes et les sentiments inexprimés peuvent également s'ajouter au ronflement. Lorsque nous avons des inquiétudes et des sentiments inexprimés, nous avons tendance à les emmagasiner dans notre corps. On devient un peu tendu. Les voies respiratoires sont une zone très délicate et la moindre tension autour de celles-ci peut s'ajouter à tout autre blocage qui existait déjà à cet endroit.

Il est fort probable que plusieurs facteurs soient à l'origine de votre ronflement.

La principale cause de votre ronflement, par exemple, pourrait être que votre gorge se referme lorsque vous dormez. Mais il est très probable qu'il y ait plusieurs autres petits blocages dans vos voies respiratoires dont vous n'êtes pas conscient.

J'ai souvent constaté qu'après avoir résolu une cause du ronflement, par exemple grâce à une intervention chirurgicale, un autre facteur semblait intervenir, aggravant souvent le problème du ronflement.

J'ai également vu des personnes qui n'ont pas pu guérir la cause principale de leur ronflement mais qui ont réussi à éliminer d'autres petits blocages dans le passage respiratoire.



Cela a suffi pour guérir leur ronflement même si la cause principale est restée.

Il est donc très important de traiter tous les aspects du ronflement. C'est pourquoi j'ai développé ce programme d'exercices complet qui entraîne, guérit et tonifie toute la région autour et dans la gorge. Et il garanti de guérir toute forme de ronflement.

Mais regardons de plus près comment fonctionnent les exercices.

Le fonctionnement des exercices :

Pour pouvoir exercer et renforcer toute la zone autour et dans la gorge, j'ai développé quatre groupes d'exercices.

Les exercices de gorge ouvriront et renforceront votre gorge et brûleront toute la graisse qui aurait pu s'y accumuler.

Par conséquent, les exercices de gorge aideront votre gorge à rester ouverte et propre sans aucun blocage.

Les exercices de la mâchoire vont détendre et renforcer les muscles autour de votre mâchoire. Cela permettra à votre mâchoire d'atteindre sa position naturelle et saine où elle ne poussera sur aucune partie du passage respiratoire.

Les exercices de la langue vont renforcer et détendre votre langue afin qu'elle reste en dehors de la gorge pendant le sommeil.

Les exercices de respiration vont ouvrir les voies respiratoires et vous aider à respirer légèrement et facilement jour et nuit.



Ces quatre groupes d'exercices constituent les bases du programme. En pratiquant un seul exercice de chaque groupe, comme vous le faites dans le programme le plus simple qui ne prend que trois minutes par jour, vous pourrez guérir votre ronflement de façon permanente.

Si vous souhaitez progresser plus rapidement, il y a treize exercices supplémentaires pour la gorge, la mâchoire, la langue et la respiration que vous pouvez ajouter à votre pratique quotidienne.

Tous les exercices sont interactifs et fonctionneront avec l'ensemble du processus de guérison. Par exemple, les exercices de gorge détendront également la mâchoire et la langue. Et les exercices de langue renforceront certainement également la gorge et élimineront la graisse. Petit à petit, vous remarquerez que vous respirez mieux pendant la journée, puis votre partenaire vous signalera que vous ne ronflez pas la nuit.

Les exercices secondaires :

Les exercices de gorge, de mâchoire, de langue et de respiration suffiront probablement à guérir votre ronflement. Cependant, pour pousser les progrès encore plus loin, j'ai inclus trois groupes d'exercices supplémentaires que j'ai trouvé utiles pour accélérer encore plus le processus de guérison...



Les séries d'exercices secondaires sont :

Les exercices corporels qui sont faciles visant à détendre vos épaules et votre cou pour empêcher les muscles de pousser sur la gorge.

Les exercices de relaxation sont inclus dans le programme car la plupart des gens accumulent beaucoup de leurs angoisses et préoccupations dans les épaules, le cou, ainsi que les muscles et le cartilage autour de la gorge. Laisser nos soucis quotidiens s'envoler un moment, se détendre et profiter de la paix intérieure pendant quelques minutes est un excellent moyen de guérison pour presque tout ce qui nous dérange, y compris le ronflement.

Les exercices d'attitude joyeuse et heureuse ouvriront littéralement la gorge. Vous pouvez le sentir vous-même, lorsque vous ressentez des sentiments de joie et de bonheur, la gorge s'ouvre plus largement et lorsque la gorge est plus large, votre ronflement diminuera.

Imaginez simplement que vous voyez un vieil ami dans la rue et que vous êtes agréablement surpris. En ressentant la surprise, faites un son naturel 'ah', à une hauteur moyenne, et maintenez le son pendant environ deux secondes.

Maintenant, sentez comment votre gorge s'est ouverte. Même si elle ne s'est ouverte qu'un peu, cet exercice a quand même fait quelque chose. Juste un moment de joie sincère a ouvert un peu votre gorge.



Conclusion

Comme vous pouvez le constater, il y a six programmes que vous pouvez choisir de suivre dans Le Programme pour mettre fin au Ronflement et l'Apnée du Sommeil ©, selon le temps que vous êtes prêt à investir dans les exercices.

Programme 1 : Si vous disposez de 3 minutes par jour pour faire de l'exercice.

Programme 2 : Si vous disposez de 7 minutes par jour pour faire de l'exercice.

Programme 3 : Si vous disposez de 12 minutes par jour pour faire de l'exercice.

Programme 4 : Si vous disposez de 18 minutes par jour pour faire de l'exercice.

Programme 5 : Si vous disposez de 30 minutes par jour pour faire de l'exercice.

Programme 6 : Si vous disposez d'une heure ou plus par jour pour faire de l'exercice.

Une autre façon de voir les choses est de voir quels exercices sont les plus importants.

Par exemple, les trois exercices du premier programme, qui ne prennent que trois minutes par jour, sont les exercices les plus importants du programme.



Vous pouvez guérir votre ronflement en pratiquant uniquement ces trois exercices et rien d'autre.

Les exercices que j'ai inclus dans le programme suivant, qui ne prend que sept minutes par jour, sont les deuxièmes exercices les plus importants pour guérir votre ronflement, et ainsi de suite.

Je vous recommande de commencer par pratiquer le premier programme et de bien le maîtriser.

Il est préférable de répéter les exercices du « Programme 1 » plusieurs fois par jour plutôt que d'ajouter trop rapidement les exercices du « Programme 2 ».

Ensuite, lorsque vous avez maîtrisé les exercices du "Programme 1" pendant un certain temps, il est très bénéfique d'ajouter les exercices du "Programme 2".

Une des raisons pour lesquelles je veux que vous fassiez cela avec soin est que nous avons souvent tendance à être très enthousiastes au début, puis nous nous attaquons à une tâche trop grande, ce qui devient difficile à suivre lorsque l'enthousiasme diminue.

Tout le monde peut s'engager pour trois ou sept minutes par jour pendant quelques mois. Mais si vous vous forcez à faire de l'exercice pendant trente minutes dès le début, vous risquez probablement d'abandonner si vous ne voyez pas de résultats dès la première semaine.



Souvenez-vous que vous avez développé l'habitude de ronfler pendant des années. Il est normal que cela prenne du temps pour la guérir. Soyez patient. Tant que vous faites de l'exercice tous les jours, vous agissez contre votre ronflement et vous êtes sur la voie d'un sommeil sain. Vous n'avez pas besoin de forcer les choses. La chose la plus importante est d'agir aujourd'hui et de prendre les choses un jour à la fois. Petit à petit, vous remarquerez que vous respirez plus facilement pendant la journée et que votre partenaire vous sourit de plus en plus chaque matin, car vous faites tous les deux de beaux rêves.

