

## L'asthme

Je voulais faire cette rubrique sur l'asthme, en parlant des symptômes, des choses à éviter, de trucs, et de sport, mais je suis tombée, en chattant sur un site que je dois absolument vous faire découvrir : [www.asthme-reality.com](http://www.asthme-reality.com)

J'ai repris dans son intégralité le passage sur le point d'arrêt de la crise d'asthme et ensuite j'espère que si vous souffrez de cette maladie, vous pourrez tester de façon positive cette technique et que grâce à elle, vous pourrez en être débarrassé!

Il y également des adresses de thérapeutes à Lausanne( Madame Sybille Lavanchy, 021/ 624 06 26, notamment).

Les idées avancées sur ce site sont, qu'il y a un problème "mécanique" chez la personne asthmatique, dont une subluxation articulaires de certaines côtes(les 1,2 et 3).

Test : coucher le sujet sur le dos et placer les mains sur le thorax en haut et bien à plat, on devrait constater qu'un côté se trouve positionné beaucoup plus bas que l'autre.

Le point d'arrêt de la crise d'asthme :

- vous allez placer votre main droite à plat sur votre thorax gauche de façon à ce que votre index se trouve sous votre aisselle
- vous allez appuyer et sentir l'espace entre les côtes(comme une vallée)
- vous allez appuyer et faire un mouvement de massage (en restant dans cette vallée, de façon horizontale d'arrière en avant et vice-versa)
- vous allez chercher à différentes hauteurs entre les côtes (en descendant dans l'espace du dessous ou du dessus)
- vous allez trouvez un point (ou plusieurs) qui va (ou vont) être très douloureux à la pression et vous allez sentir comme une petite boule de graisse rouler sous votre doigt.

C'est le point en question!

C'est ce point que vous allez masser doucement en appuyant un peu, juste à la limite de la douleur. Vous allez dans le même temps faire de grandes inspirations, et vous allez constater que même en dehors de toute crise, la respiration devient plus facile et est meilleure.

Attention,

- le point peut-être sous l'aisselle droite(mais très rare).
- la technique n'est efficace que dans l'asthme vrai (difficulté à l'expiration)

Si vous testez ce truc et que ça marche, allez voir Madame Lavanchy, il paraît que l'asthme peut disparaître en quelques séances. C'est également possible de travailler sur les nourrissons, car la thérapie est très douce.

A bientôt  
Nelly