

Les trois manœuvres de base

Inspirations et expirations toujours par le nez. Aucune douleur chez le consultant.

Les manœuvres de préparation s'effectuent avant tous les protocoles d'olfacto.

Les 2èmes et 3èmes manœuvres s'appliquent dès que l'on utilise des protocoles où l'odeur est présente.

1^{ère} manœuvre : préparation et ancrage corporel

Connexion au corps : bascule du bassin, respiration ventrale consciente (placer les mains du consultant sur son ventre pour qu'il sente sa propre respiration), toucher des hanches, genoux puis des chevilles en « induction énergétique » vers le bas avec les paumes des mains (rendre ses mains attractives comme un aimant mais pas buvard).

2^{ème} manœuvre : préparation à sentir par le nez

A l'inspiration tirez la peau des sillons du nez vers le haut jusqu'à toucher les arcades sourcilières. A l'expiration relâchez simplement la pression pour revenir au point de départ en glissant légèrement les doigts sur la peau (pour ne pas lâcher la personne).

Effet recherché : ouverture des narines, le consultant comprend que « c'est là que cela se passe », début de mise en état sophronique ; pour l'Olfactothérapeute début de connexion empathique avec le consultant en synchronisant ses respirations avec lui.



Figure 1: En suivant la respiration du consultant, ouvrir et tirer les narines à l'inspir. Sans lâcher le consultant et avec douceur, revenir en position pendant l'expir, en frottant la peau. Prendre soin de ne pas pincer le nez ce qui serait contraire à l'effet d'ouverture recherché.

3^{ème} manœuvre : Clef de voute de la séance Olfacto

La 3^{ème} manœuvre est importante dans ses effets. Elle est utilisée dans de nombreux protocoles, comme dans le protocole séance systématique.

A l'inspiration on pousse sous la lame criblée de l'ethmoïde avec pouce et majeur écartés, au contact des globes oculaires (et non pas en pinçant le haut du nez). A l'expiration on tire sur la bosse du nez avec pouce, index et majeur (ce n'est ni un glissement, ni un massage du nez)



Figure 2: Trouver l'écartement adéquat, les ongles au contact des globes oculaires

Moyen mnémotechnique :

A l'inspiration = Écarter + Pousser (sur la lame criblée de l'ethmoïde)

A l'expiration = Serrer + Tirer (sur l'os du nez vers les pieds, ce n'est pas un glissement)

Le détail des étapes :

Avant tout on pose le flacon de l'odeur NA sur le chakras correspondant (pas là où le corps réagit) avec la paume de la main gauche posée sur le flacon. Il y restera jusqu'à la fin de la manœuvre.

Étape préparatoire : Prendre le bon écartement, c'est à dire pouce et majeur écartés au contact des yeux, sans serrer le nez, sans appuyer sur les yeux. Orienter ses doigts à 45° par rapport au plan de la table.

Exercer une poussée croissante en invitant le consultant à dire quand cela devient dérangeant : on retient la pression de sorte à ne jamais lui faire mal.

1^{ère} étape : s'assurer que l'expiration est bien relâchée et que l'inspiration soit bien forcée et complète (ventre et thorax). Inviter le consultant à faire le plein d'air si le volume inspiré diminue. Veillez au bon remplissage au cours de la manœuvre.

2^{ème} étape : détecter le 1^{er} soupir (avec le premier relâchement)

3^{ème} étape : dès lors, introduire les vibrations...on les fera alors à chaque expiration jusqu'à la fin de la manœuvre. Arrêter les vibrations avant le vide d'air complet.

4^{ème} étape : demander attention sur fin d'expir (dernier filet d'air) sans expulser l'air.

5^{ème} étape : demander attention sur après la fin d'expir (plus d'air qui sort ni qui rentre) sans apnée.

6^{ème} étape : dire « aller encore une fois... puis une dernière fois »

7^{ème} étape : L'état de relaxation atteint appartient à la personne : ôter doucement le flacon après avoir averti le consultant et sortir de son aura pour la laisser vivre ce moment.

Difficulté : bon remplissage des poumons malgré la détente progressive (c'est un effort) et vidage complet sans expulser l'air (c'est un non-effort, un abandon, un lâcher prise, un laisser-aller) avec prise de conscience du dernier millimètre cube ou filet d'air évacué.

Pensez aux vibrations dès que le relâchement (soupir) commence. C'est un mouvement assez franc qui se guide avec tout le bras et pas juste le poignet ou les doigts.

Puis demander au consultant de placer sa conscience (ou son attention) à la fin de l'expiration ; qu'il sente les derniers filets d'air sortir sans les expulser. Puis après quelques fois ainsi, demander au consultant de placer sa conscience (ou son attention) après la fin de l'expiration, dans le moment précis entre la fin de l'expiration et le début de l'inspiration, sans faire d'apnée.

Effets recherchés : Remise à zéro du système olfactif ; petite mort / renaissance par synchronisation de Ida et Pingala ; détente profonde de soulagement.

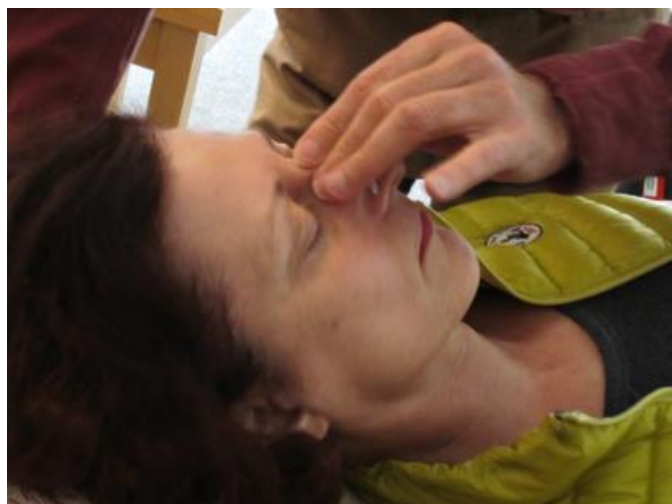
Indépendamment de cette manœuvre mais pendant celle-ci, le flacon d'HE classée NA posé sur son chakra avec paume main gauche consultant dessus, donne la vibration référence au plexus.

Positions des doigts :

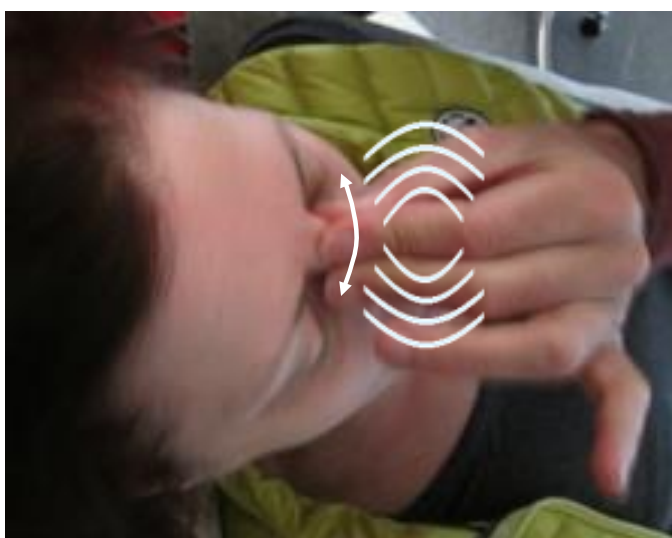
A: Ecarter+Pousser



B: Serrer+ Tirer



C: Vibrations



A: Pousser sur la lame criblée de l'ethmoïde avec Pouce+Majeur (avec la juste pression = pas de douleur). L'index ne joue pas.

B: Tirer sur la bosse du nez (partie osseuse) en utilisant l'index et en serrant les doigts.

C: Vibration en tirant toujours sur la bosse du nez