

CONTRE LES CAUCHEMARS
TROUBLES DU SOMMEIL
PEURS ET ANGOISSES



Après les attentats du 13 novembre 2015 les rescapés, blessés ou témoins sont toujours sur le chemin de la reconstruction. Beaucoup n'arrivent pas à oublier, ils ressassent en permanence ces événements horribles. Ils font des cauchemars et subissent des nuits agitées qui entraînent des troubles profonds du sommeil.

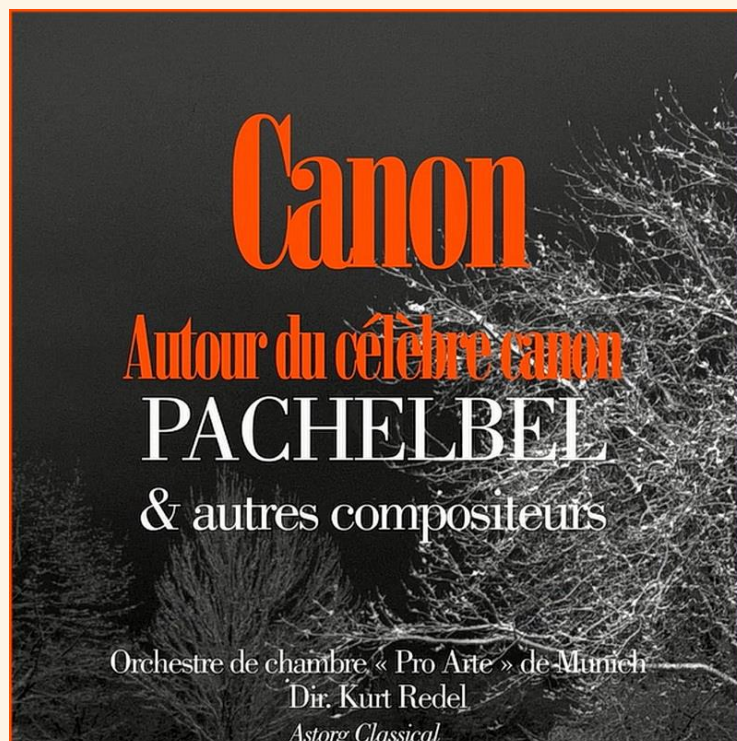
Je vous propose une thérapie musicale que j'ai composé pour les personnes atteintes de cauchemars, troubles du sommeil, peurs, angoisses, etc.

Ces musiques sont également utiles pour les enfants et les malades atteints d'Alzheimer.

Il faut écouter le soir avant de s'endormir les 3 compositions musicales suivantes :

- **Johann PACHELBEL** (Le canon) + le métronome hypnotiseur cadencé à 70 BPM (durée musicale : 06 mn 15 s)
- **Johann PACHELBEL** (Dans le jardin) + le métronome hypnotiseur cadencé à 70 BPM (durée musicale : 08 mn 05 s)
- **Nicolas DRI** (La ronde des cygnes) + le métronome hypnotiseur cadencé à 70 BPM (durée musicale : 06 mn 23 s)
- **Pendant ces trois musiques, il est impératif d'effectuer la respiration abdominale en quatre temps.** Voir ci-dessous

Voici en détail les avantages de ces trois musiques



N°01 2024-Johann PACHELBEL-Le canon + Le Métronome Hypnotiseur 70 BPM

Je vous demande d'écouter, la musique de relaxation (**Le canon de Johann Pachelbel**), pour les effets considérables, qu'elle va apporter à votre

système nerveux, et tout votre organisme, en équilibrant les huit acides aminés essentiels.

Ecoutez cette musique thérapeutique avec les yeux fermés !

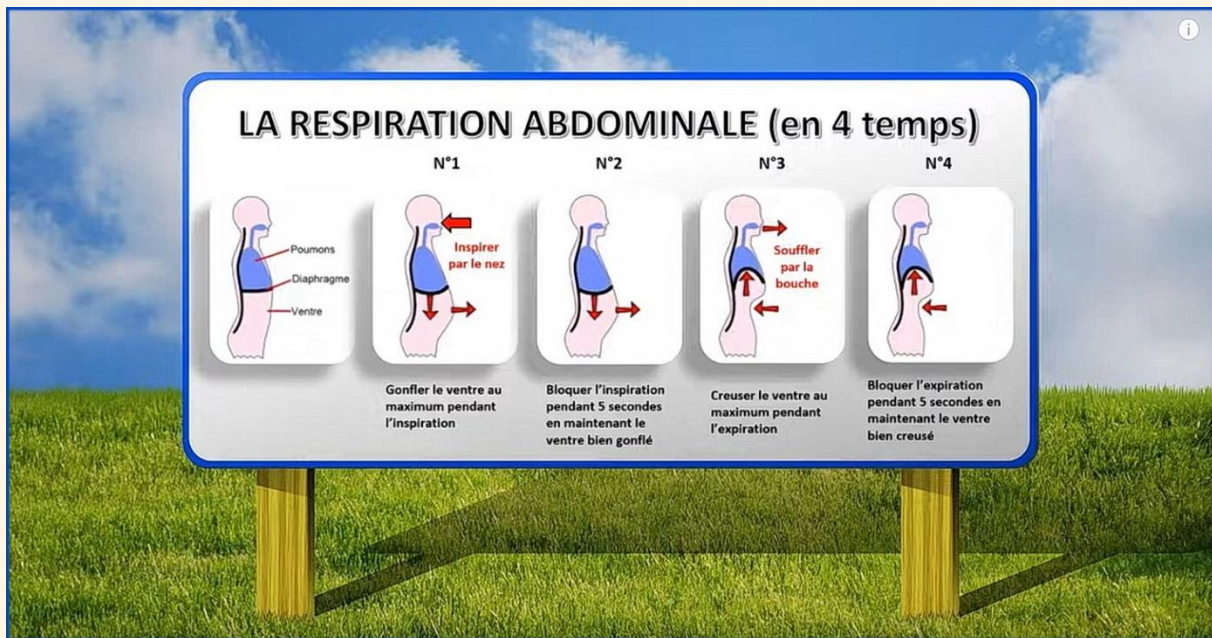


LE METRONOME HYPNOTISEUR

J'ai modifié [la version originale](#) au niveau du son avec celle d'une comtoise. J'ai également modifié sa fréquence pour obtenir 70 BPM (Battements Par Minute) Je l'utilise avec la respiration abdominale, l'auto-hypnose et pour cadencer le système nerveux à une fréquence normale.

Tous les bruits, diffusés par le mécanisme du [métronome hypnotiseur](#), intriguent, et possèdent un pouvoir important, sur le système nerveux, et permettent de canaliser les émotions, sur la fréquence de réglage par défaut de 70 BPM (Battements par minute) pour adultes et adolescents. Les bruissements du tic-tac, sont rassurants pour notre mental, et déclenchent un sommeil profond et régulier.

Cela nécessite d'écouter le tic-tac, en faisant des séances de respiration abdominale et en respectant les quatre temps de la respiration.



LA RESPIRATION ABDOMINALE OU RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE

Très important !

Desserrer ou enlever, ceinture, cravate, soutien-gorge, gaine, et privilégier des vêtements amples.

Étendez-vous sur le dos, les bras posés le long du corps, les pieds décroisés.

Pose ta main droite, à plat au-dessus de ton nombril, la bouche fermée, tu prends une profonde inspiration par le nez, en gonflant ton ventre au maximum.

Avec ta main droite, tu dois ressentir, quand ton ventre est bien gonflé.

Tu bloques ton inspiration, en gardant ton ventre bien gonflé, tu comptes jusqu'à cinq.

Un

Deux

Trois

Quatre

Cinq

Maintenant, tu relâches l'inspiration, et tu souffles lentement, et profondément par la bouche, comme si tu soufflais dans une paille, et tu t'imagines que tu rejettes, toute ta souffrance physique et morale, tous tes soucis, tes tensions, et toutes tes ondes négatives, à l'extérieur de ton corps, en creusant au maximum ton ventre.

Avec ta main droite, tu dois ressentir, quand ton ventre est bien creusé.

Tu bloques ton expiration, en gardant ton ventre bien creusé.

Tu comptes jusqu'à cinq.

Un

Deux

Trois

Quatre

Cinq

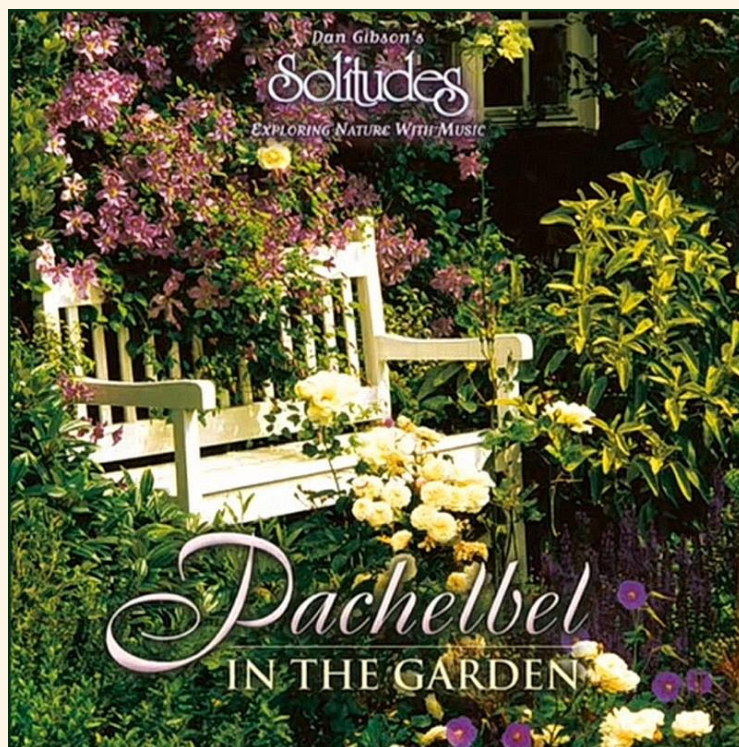
Maintenant tu relâches l'expiration.

Sens, la relaxation qui t'envahit, au fur et à mesure, que tu expires.

Expire lentement et profondément, en vidant complètement tes poumons, en imaginant que tes tensions, s'éliminent en même temps, que sort l'air de tes poumons.

Laisse-toi aller, de plus en plus profondément, en ne pensant à rien d'autre, qu'à l'agréable sensation, que t'apporte la détente.

Ta relaxation va s'installer, peu à peu sans forcer.



N°02 2024-Johann PACHELBEL-Dans le jardin + Le Métronome
Hypnotiseur 70 BPM

Cette musique dans la nature apporte en complément un bruitage merveilleux des chants d'oiseaux et l'écoulement de l'eau d'une cascade.

Ecoutez cette musique thérapeutique avec les yeux fermés !



N°03 2024-Nicolas DRI-La ronde des cygnes + Le-Métronome Hypnotiseur 70 BPM

Très belle musique et bruitage avec l'écoulement de l'eau d'une cascade

Ecoutez cette musique thérapeutique avec les yeux fermés !

Cela vous demande pendant **21 mn** d'écouter ces trois musiques, c'est très simple d'utilisation et si ça doit vous aider à retrouver un sommeil profond et sans cauchemar, pourquoi ne pas essayer, en plus c'est gratuit !

Peut-être que vous allez vous endormir pendant l'écoute, ce n'est pas grave au bout de quelques jours vous arriverez à rester éveillé jusqu'à la fin car pour un résultat complet et profond vous devez éviter de vous endormir avant d'avoir écouté les trois musiques.

Je vous souhaite beaucoup de réussite et d'obtenir rapidement un sommeil profond et réparateur !

Cordialement

Formulaire de contact sécurisé (faire un clic sur le lien ci-dessous pour l'ouvrir) :

<https://douleurs-addictions.com/me-co...>

Adresse mail :

lavergne.jean.daniel@free.fr

Tél. : 06 15 68 87 59

Ma chaîne YouTube :

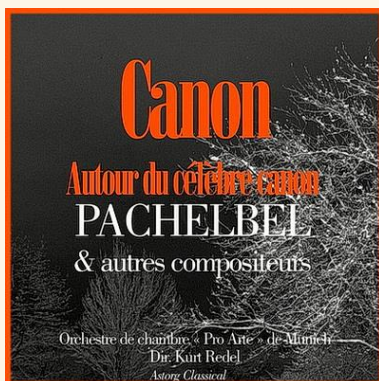
 / [@jean-daniellavergne2067](https://www.youtube.com/@jean-daniellavergne2067)

Mon site : Douleurs-Addictions.com/

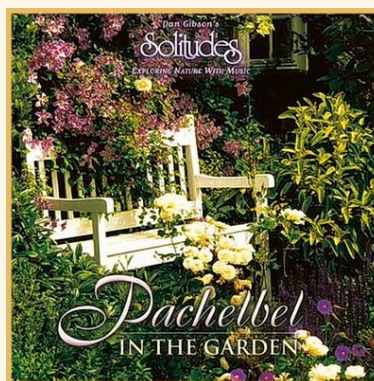
<https://douleurs-addictions.com/>

Récapitulatif des trois compositions musicales à écouter

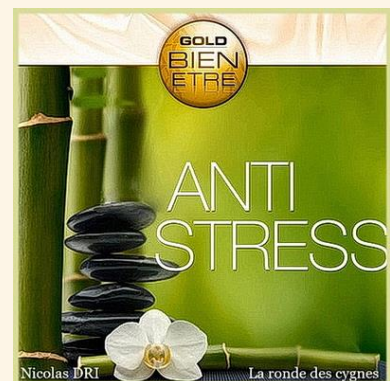
Le soir dans votre lit avant de vous endormir



N°1



N°2



N°3

Et surtout n'oubliez pas que pendant l'écoute de ces trois compositions musicales, il est impératif d'effectuer la respiration abdominale en quatre temps comme indiqué ci-dessus !