

Proctalgie Fugace

Solutions alternatives via le Yoga et les Chakras

Tables des matières

Tables des matières	1
Introduction	1
Synthèses des solutions proposés	2
Notre-famille.com	2
ProctalgieFugace.info	2
Procto.ca	2
Allodocteurs.fr	3
LucileBlaise	3
AlternativeSanté	3
Solutions Physiologique - Yoga	3
Solution 1 - Positions	3
Solutions Psychologie - Chakra racine bloqué	5
Présentation	5
Améliorer l'alignement de votre chakra racine	6
Aller plus loin	6

Introduction

Ce document à pour but de relayer un ensemble d'information concernant la maladie de "Proctalgie fugace" ou crampe anal.

Les solutions proposés se veulent originale et au delà des solutions médicales habituelle. Une ouverture d'esprit est la bienvenue. Notre but est simple : vous aider et être complémentaire à tout traitement médicale que vous pouvez utiliser. Nous souhaitons également ouvrir des pistes et des suggestions pour agir en amont et éviter que les proctalgies fugaces surviennent.

Dans un premier temps nous relayerons toute les sources d'informations sur les proctalgies fugaces. Notre objectif n'est pas d'être redondant avec ces informations mais de proposer,

dans une deuxième parties, des pistes alternatives afin de prévenir et empêcher définitivement vos proctalgies fugaces de survenir en agissant sur le plan physiologique au travers d'exercices. En troisième partie nous présenterons des pistes sur les origines psychologiques et feront des suggestions d'exercices pour prévenir définitivement cette maladie.

Finalement nous terminerons par un ensemble de changement de paradigme sur la vision habituel de cette partie du corps et en ensemble d'informations afin d'ouvrir votre esprit sur l'amour que votre corps vous porte et que nos sociétés ont eu tendance à nous faire oublier.

Synthèses des solutions proposées

Voici un ensemble de ressources que vous pouvez trouver sur les proctalgies fugaces et qui vous donnerons une vision d'ensemble des solutions proposées.

Cependant, contrairement à notre approche, ces solutions visent à gérer les crises proctalgie et ne cherche pas à prévenir définitivement ces crampes.

Notre-famille.com

Source : [lien](#).

Solutions proposées

- Un dérivés nitrés en spray (Natispray) à appliquer sur la zone.
- Pendant la crise des myorelaxants comme le Salbutamol en spray.

ProctalgieFugace.info

Source : [lien](#).

Solutions proposées

- Petit duvet "Magicramp" à l'électricité statique positive à mettre sous vos fesses la nuit.

Procto.ca

Source : [lien](#)

Solutions proposées

- Lavement à l'eau tiède avec une pompe à lavement. En ajoutant aussi une goutte d'huile sur l'embout à lavement, pour lubrifier.

Divers techniques testable

- Onguents et suppositoires de toute nature
- Médicaments par voie orale ou respiratoire
- Injection de Botox
- Bain d'eau tiède
- Dilatation anale avec le doigt
- Exercices de relaxation
- Exercices respiratoires
- Et même la psychothérapie !

Allodocteurs.fr

Source : [lien](#).

Solutions proposées

- Se lever et aller marcher.

LucileBlaise

Source : [lien](#).

Solutions proposées

-

AlternativeSanté

Source : [lien](#).

Solutions proposées

- Homéopathie : Weleda contenant entre autres du Cnicus.

Proctalgie fugace & Yoga

Solution 1 - Positions

Proposition d'origine des proctalgie fugace

- Le rectum, siège de la confiance en soi, constamment et très légèrement contracté, tout au long de vos journées, vous déclenche une crampe afin de totalement "décontracté" et soulagé votre rectum de cette tension. C'est comme si vous aviez un muscle que vous ne reposeriez jamais, des crampes apparaîtrait pour le libérer de la tension constante que vous imposez à se muscle.

- Pour entraîner votre côlon à ne plus être constamment contracter voici une solution à base de posture de yoga.

Avertissement : Cette technique est tellement efficace et libératrice et vous décontractera tellement qu'elle pourrait être à l'origine d'une proctalgie fugace durant la nuit qui suit. C'est le signe qu'une proctalgie couvait. Persistez. Ayez confiance.

Procédures

1/ Durée : Durant 2 minutes par jour pendant 1 semaine, puis 8 minutes par jour pendant 3 semaines, juste avant de vous coucher.

2/ Phrase : "Je suis confiant. Je suis ouvert." et se visualiser avec une énergie entrant à la base de votre anus et ressortant au niveau du dessus de la tête, connecté au ciel. Répéter cette phrase constamment et concentrez-vous sur vos sensations physiques.



Malasana (Yoga Pose)

« Je suis totalement confiant dans la Vie. »

Proctalgie fugace & Chakra racine

Présentation



Le chakra racine désigne la Terre et la notion d'ancrage et d'enracinement à la Terre. Il représente notre connexion à l'élément Terre, notre base à toutes les choses solides et terrestres, tout ce qui existe matériellement, notre corps, notre santé, la survie, nos finances.

Le chakra racine est situé à la base de notre colonne vertébrale, **et plus précisément entre les organes génitaux et l'anus**, et est représenté par la couleur rouge. Il nous transmet notre instinct de vie et de survie, nous aide à bien garder le contact avec notre réalité et ce qui est concret.

Un bon enracinement par le chakra racine nous aide à être sur le bon chemin de vie, à rester stable, centré et équilibré, tant psychologiquement que physiquement. Il nous permet de diminuer voir supprimer le stress et l'anxiété, puisque nos bases sont solides.

Travailler son Chakra racine au travers d'exercice de yoga et de mantra est essentiel pour résoudre les problèmes de proctalgie fugace à notre sens.

Améliorer l'alignement de votre chakra racine

aer

Aller plus loin

Nous vous conseillons la lecture de [cette page](#), en vous ouvrant l'esprit à son contenu, vous verrez à quel point un lien fort existe entre les proctalgies fugaces et le chakra racine.

Vous retrouverez également [ici](#), plus de postures de yoga pour aligner votre chakra racine.

Remerciements spéciaux à toute les personnes qui m'ont aidés à réaliser ce site web, mon frère et chaque auteur d'article sur le Yoga, les Chakras et les Proctalgies fugaces. Merci à tous, pour toutes vos informations, sources de guérisons. Vous êtes extraordinaire.

