



LA COHÉRENCE CARDIAQUE : LE BONHEUR VIENT DU CŒUR !

Avez-vous déjà remarqué que notre respiration est toujours en fonction de ce que l'on ressent ou que l'on vit ? Lorsque l'on est en colère, ou nous ressentons la peur, nous respirons très vite et notre cœur s'emballe, il bat très fort. Et avez-vous déjà remarqué qu'il était impossible de se mettre en colère ou d'avoir peur, de se sentir stressé si notre respiration reste lente et régulière ?

C'est pourquoi il est possible d'apprendre à apaiser nos émotions de colère, de stress ou de peur, etc. en apprenant à contrôler notre respiration.

Encensée par le Dr David Servan-Schreiber dans son livre "Guérir", cette technique permet de réduire le stress, l'anxiété, la dépression, la tension artérielle... en contrôlant les battements de cet organe !

Comment pratiquer cette méthode de la cohérence cardiaque ?

D'abord faites l'exercice suivant en cliquant sur le lien ci-dessous ... (mp3) à écouter, durée à env 5min.

<http://url-ok.com/1173fb>

Voici quelques propositions, trouvées sur internet, au cas où vous éprouvez de la difficulté à faire cet exercice :

Si on n'arrive pas à suivre ces respirations, il ne faut surtout ne pas forcer. Il faut bien comprendre que les blocages au niveau de la respiration comme ailleurs dans le corps correspondent à des zones psychologiques qui ne vont pas bien et on ne peut pas les faire taire sur commande. On arrive à les calmer dans la mesure où ces parties de nous qui sont en souffrance savent qu'on va en prendre soin ou trouver les moyens de les entendre. Elles sont un peu comme des enfants intérieurs qui n'en finissent pas d'être en attente qu'on vienne s'occuper de leur souffrance, ou comme des prisonniers emprisonnés au fond de notre corps: les symptômes physiques ce sont les coups qu'elles donnent dans les murs pour qu'on vienne les délivrer. Plus on essaie de s'en débarrasser, plus elles frappent fort. Si ces parties de nous ont confiance qu'au moins on reconnaît leur existence et leur besoin qu'on s'en occupe, alors elles peuvent accepter de se calmer.

Ce que vous pouvez essayer quand vous faites un exercice comme celui de la cohérence cardiaque, si vous rencontrez un blocage ou une tension qui ne cède pas, au lieu d'essayer de forcer, **vous pouvez envoyer un petit message à cette partie de vous qui est derrière le blocage, (pas directement au blocage mais à cet enfant intérieur) Quelque chose du genre: "Je ne sais pas ce qui t'est arrivé pour que tu restes bloqué comme ça, mais ce que je comprends, c'est que tu ne vas pas bien . Pour l'instant, je ne sais quoi faire pour te soulager mais ne t'inquiète pas, on finira bien par trouver le chemin de la guérison:** quand on cherche on finit toujours par trouver" Rétablir une bonne relation (une relation de "caring" i.e. prendre soin de) avec ces parties de soi en souffrance a un puissant effet guérissant. Je crois même qu'il n'y a pas moyen de faire autrement....

CORPS/ESPRIT par MIKE - dim., 27 juil. 2003 22:37:25

Je pense quand ce qui concerne le rapport entre corps et esprit l'ennemi c'est l'intellect, émanation toute puissante de l'ego , le reste c'est le corps (réservoir de tous nos problèmes non résolus), **ce qu'il faut c'est écouter ce que ce corps nous dit, mais pour écouter il faut d'abord faire taire l'intellect (cesser les pensées compulsives) ceci par différentes méthodes relaxation, méditation, etc...puis laisser s'établir le dialogue dans le ressentir , et simplement observer, ne pas analyser, ne pas juger, juste ressentir, observez une crise d'angoisse quand elle vous arrive, allongez vous si cela vous est possible fermer les yeux et ressentez toutes les tensions du corps les douleurs dans la poitrine, etc.. Accueillez les et souhaitez leurs la bienvenue et demandez leurs ce qu'elles veulent, puis adressez**

vous a ce corps, ressentez pour lui de l'amour, de la gratitude, respirez amplement que chaque inspiration sois un cadeau rempli d'énergie positive que vous lui adressez et chaque expiration un lâchez prise réconciliant, unifiant, de votre corps et de votre esprit.

Mike, si vous parlez de l'ego tout- puissant, je crois que vous voulez dire l'ego qui se veut croire tout-puissant, qui veut dominer tout et qui avec cette grandeur illusoire nous veut faire oublier nos humiliations et autres blessures antérieures et essaye, de sa façon, de nous protéger.

La cohérence cardiaque peut être comprise comme une synchronisation entre l'intelligence "de la tête" et l'intelligence du coeur" (termes de l'équipe de Heartmath).

C'est aussi l'équipe de Heartmath qui a décrit comment dans un état d'incohérence notre cortex (que beaucoup de personnes considèrent le site de l'intellect) ne fonctionne plus. Et il me semble que c'est dans cette intelligence chaleureuse qui caractérise la cohérence cardiaque, que nous pouvons trouver la guérison de nos vieilles humiliations, pas en maudissant notre intellect. **Pas en essayant de le faire taire (d'ailleurs pas si facile que ça, peut-être aussi parce que essayer de "dominer la dominateur" peut nous enfermer dans une lutte infernale...), mais en le rassurant, peut-être en le reconnaissant pour ce qu'il essaye de faire pour nous, en l'aidant de coopérer avec le coeur. Peut-être c'est avec cette intelligence chaleureuse que nous pouvons, comme vous écrivez si belle "accueillir les (émotions), leur souhaiter la bienvenue et leur demander ce qu'elles veulent".**
Maarten

Puis visionnez les 4 vidéos ci-dessous pour mieux comprendre :

1^{ère} vidéo : <http://url-ok.com/54d89d>

2e vidéo : <http://url-ok.com/186000>

3e vidéo : <http://url-ok.com/cb52e2>

4e vidéo : <http://url-ok.com/923c3c>

Voici maintenant l'exercice que vous pouvez suivre tous les jours en regardant la boule monter et descendre, (sur le site de mon prof de coaching...) c'est plus facile pour suivre et se mettre au bon rythme...

<http://www.educh.ch/coherence-cardiaque-stress.htm>

Bon exercice !!!

NAMASTE

ROSEMARIE BLOCH