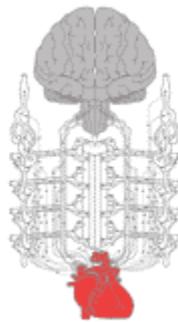


LA COHÉRENCE PSYCHOPHYSIOLOGIQUE CARDIAQUE

Le cœur est un des générateurs de rythme les plus importants du corps et il possède un réseau de connexion avec le cerveau plus important que n'importe quel autre organe. De plus, il joue un rôle essentiel dans la genèse des émotions. A chaque battement, le cœur envoie au cerveau et au reste de l'organisme un schéma complexe d'informations neurologiques, hormonales et électromagnétiques. En tant que point nodal de plusieurs systèmes - physiologique, cognitif et émotionnel - le cœur représente une voie d'accès idéale dans le réseau de communication qui lie le corps, les émotions et l'esprit.



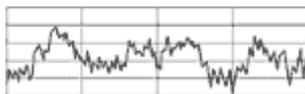
Le système cœur-cerveau

Les chercheurs de l'Institut Heartmath aux Etats-Unis ont pu démontrer qu'une technique qui combinait le fait de porter son attention sur son cœur de manière intentionnelle à la genèse de sensations positives soutenues permettait d'atteindre un mode de fonctionnement physiologique bénéfique pour la santé que les chercheurs ont appelé cohérence psychophysologique (également connue sous le nom de cohérence cardiaque).

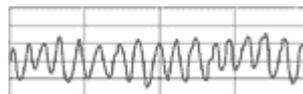
La cohérence cardiaque met en oeuvre un schéma de rythme cardiaque en onde sinusoïdale, améliore la synchronisation cœur-cerveau et l'"entraînement" entre le rythme cardiaque et les autres rythmes du corps tels que la respiration, pression sanguine et autres systèmes physiologiques. Bien que la cohérence psychophysologique soit un état naturel qui peut intervenir spontanément quand la personne ressent des émotions positives, un état de cohérence soutenu et prolongé est rare.

Durant les périodes de cohérence psychophysologique (ou cardiaque), notre système intérieur fonctionne à un niveau plus élevé de synchronisation, d'efficacité et d'harmonie, ce qui s'exprime par une amélioration de la stabilité émotionnelle, de la qualité des émotions, de la santé et de la performance cognitive. Des études scientifiques menées par l'Institut HeartMath (IHM) sur diverses populations ont montré qu'une augmentation de la cohérence psychophysologique était associée à une diminution de l'anxiété et de la dépression, diminution des symptômes physiques liés au stress, amélioration du système immunitaire, diminution du cortisol (une hormone du stress) et augmentation de la DHEA (hormone anti-stress et anti-vieillessement). L'Institut HeartMath a également collaboré avec l'Université de Stanford lors de plusieurs études scientifiques qui ont révélé que la cohérence psychophysologique facilitait le processus de guérison et améliorait la santé physique.

Par exemple, la cohérence cardiaque améliore l'état clinique de personnes souffrant d'hypertension, de diabète, de maladie cardiaque, d'asthme et de SIDA.



Chaos cardiaque



Cohérence cardiaque

Le Freeze-Framer, développé par Doc Childre, est un système unique d'entraînement à la cohérence psychophysologique. C'est un moyen objectif de surveiller votre rythme cardiaque et de vous assurer que vous êtes dans un état de cohérence. Il vous aide à apprendre à générer un état de cohérence et à surveiller vos progrès. Grâce à l'entraînement, vous apprenez à générer à volonté un état de cohérence, même dans les situations qui, par le passé, vous auraient vidées de votre vitalité et bonne humeur émotionnelle. Ce système vous permet de voir en direct les changements de rythme cardiaque lorsque vous pratiquez la technique de régulation émotionnelle qui l'accompagne.

En quoi le Freeze-Framer est-il différent des autres appareils de monitoring cardiaque (p.ex pulsomètre)?

Le Freeze-Framer est très différent des appareils qui ne mesurent que les pulsations cardiaques. Il mesure les changements subtils entre chaque battement du rythme cardiaque et vous montre les schémas rythmiques sur une période donnée. Cela s'appelle une analyse de la variabilité du rythme cardiaque. Il permet également de mesurer votre degré de cohérence.

Pourquoi la technique est-elle différente d'autres types de respiration?

Bien que certains types de respiration rythmique permettent d'induire un état de cohérence, la recherche scientifique a montré que les bénéfices sont améliorés avec l'addition active et intentionnelle d'un ressenti émotionnel positif, tel que la gratitude, l'amour, la compassion, etc. La genèse d'une émotion positive permet de maintenir plus longtemps et plus facilement l'état de cohérence, et cela même lors de situations difficiles ou stressantes. Des sentiments sincères de gratitude ou d'amour amènent des bénéfices pour la santé beaucoup plus vastes que le simple fait de "forcer" l'organisme dans un état de cohérence au travers de la respiration. Apprendre à envoyer des sentiments de gratitude et d'appréciation dans tout l'organisme en même temps que l'on porte son attention et sa respiration sur son cœur permet de mettre en œuvre de nombreux bénéfices pour l'auto-régulation des émotions et la guérison.

Comment les émotions sont-elles connectées au cœur?

La recherche effectuée par l'Institut HeartMath a montré que les émotions sont exprimées dans le schéma rythmique des battements cardiaques. Ces schémas rythmiques sont ensuite transmis du cœur aux centres cérébraux supérieurs, et influencent fortement la manière dont le cerveau traite et transmet les informations. Par exemple, la frustration et l'anxiété provoquent un rythme cardiaque chaotique, irrégulier et désordonné. Cela a pour conséquence d'inhiber certains centres cérébraux, affectant et parasitant notre capacité à prendre des décisions. La gratitude et l'amour, au contraire, vous permettent d'accéder à une réflexion plus claire et plus efficace, à une meilleure capacité à résoudre les problèmes, à une meilleure mémoire, et à un meilleur accès à vos valeurs profondes. Ceci est dû au fait que des émotions positives de haute qualité améliorent la cohérence cardiaque, réduisant ainsi le chaos dans le système nerveux et améliorant la fonction cérébrale.

D'un point de vue scientifique, l'analyse de la variabilité du rythme cardiaque est reconnue comme un moyen non-invasif et efficace de mesurer la cohérence cardiaque et la dynamique du système nerveux.

neurovégétatif, ces deux derniers aspects étant sous l'influence des émotions. Les recherches menées par l'Institut Heart Math, et qui ont montré que les émotions influencent le rythme cardiaque, ont donné lieu à un nouveau modèle scientifique des émotions. Ce modèle montre comment le cœur, le cerveau, et le système nerveux et hormonal sont des composantes essentielles d'un réseau dynamique et interactif qui est mis en oeuvre dans chaque expérience émotionnelle. L'Institut HeartMath a permis d'apporter des preuves scientifiques qui montrent que le cœur fait partie du système émotionnel, ce que tout le monde savait déjà intuitivement. En fait, la plupart des traditions religieuses ou spirituelles ont toujours mis en avant l'importance de développer les "qualités du cœur" telles que l'amour, l'attention, la gratitude, l'appréciation, la compassion, le pardon - qui sont toutes des émotions qui peuvent améliorer la cohérence cardiaque.