comment parvenir à la cohérence :
**«Pour se mettre en cohérence cardiaque, il faut commencer par... respirer. Prendre plusieurs inspirations-expirations lentes et profondes en marquant une petite pause après l'expiration. [On peut préférer ce que l'on nomme en sophrologie deux ou trois Sophro-Respiration Synchronique en marquant un temps d'arrêt en fin d'expiration ; cette technique peut être remplacer par la Protection Sophro-Liminale. Les expirations lentes et profondes active le "frein" qu'est le Système Nerveux Autonome Parasympathique et donc la relaxation]**

**Puis, après cette phase de stabilisation, porter son attention vers le coeur, visualiser ses mouvements lents, imaginer l'inspiration qui lui apporte l'oxygène et l'expiration qui le débarrasse de ses déchets. [ Il s'agit de réaliser un Sophro-Déplacement du Négatif en parallèle d'une Sophro Présence Immédiate ou Sophro Présence du Positif - SPP -, le tout centré sur la région du coeur et du thorax ; encore des techniques "respiratoires"]**

**Enfin, on accompagne la sensation de chaleur qui se développe dans la poitrine [ A rapproché de la Sophro-Stimulation Vitaleou de la Sophro-Stimulation Localeou encore du Sophro-Schultz] avec des pensées douces : évocation du visage de ceux que l'on aime, images de la nature, ferveur de la prière... A chacun de trouver son émotion positive. » [ Sophro-Présence Relaxante, codifiée par Bernard Santerre : évocation de qqch d'agréable, qqch qui fait plaisir, dans n'importe quel domaine (pas forcément visuel, contrairement à ce que trop de sophrologues préconisent !)]**

Deux chercheurs du Heartmath Institute, en Californie, ont publié une étude dans l'American Journal of Cardiology. Selon ceux-ci, **le simple fait d'évoquer une émotion positive, grâce à un souvenir,** induit très rapidement une transition de la variabilité cardiaque vers une phase de cohérence. **[ Il s'agit là de ce qu'on nomme en sophrologie une Sophro-Mnésie Libre ou une Sophro-Mnésie Senso-Perceptive,technique deprétérisation réservée, en sophrologie, aux séances en individuel après maîtrise des techniques de présentation,c'est-à-dire associées au présent ]**

(...) « Si vous dites : " Faites de la méditation, du yoga", les gens pensent New Age et ne vous entendent pas, remarque David Servan-Schreiber (...). Au contraire, si vous montrez que vous pouvez apprendre à contrôler votre physiologie, à glisser à travers les difficultés de l'existence, et que vous constatez comment l'organisme réagit, alors là, ça change tout.» Avantage de la méthode, contrairement au yoga ou à la méditation,**la cohérence se pratique dans toutes les situations de la vie courante**. **[Il est facile d'atteindre la cohérence cardiaque avec un sophrologue mais il s'agit surtout d'apprendre à la retrouver dans notre quotidien : commencer par des situations habituelles non stressantes pour progresser vers des situations plus difficiles. Cela nécessite un entraînement régulier : 30 min x 5 jours par semaines selon un protocole décrit dans le livre Guérir (...),voir nos questions précédentes au sujet de l'entraînement.**L'auteur précise dans ce livre - p.71 - que " Plus on s'exerce à utiliser cette technique, plus il devient facile d'entrer en cohérence"**, il s'agit là de ce qu'on décrit en sophrologie avec la loi de la répétition vivantielle ! En résumé, de nombreuses techniques en sophrologie (toutes ?) permettent d'entrer en "cohérence cardiaque" et l'entraînement de retrouver ou conserver cette cohérence dans le quotidien.**

**Ajoutons que les Relaxations Dynamiques facilitent la cohérence dans le quotidien : dès le 1er degré, nous apprenons à l'atteindre en position debout ou assise et en effectuant des mouvements corporels sur place ; dans le 2è degré nous combinons cohérence et utilisation des 5 sens ; dans le 3è degré, nous maintenons la cohérence les yeux mi-ouverts et en réalisant une marche lente codifiée ; dans le 4è degré, cette cohérence est totalement intégrée les yeux ouverts, en se déplaçant librement dans l'espace... Les Relaxations Dynamiques semblent donc plus adaptées que les sophronisations(voir chapitre sur les**[**techniques**](http://www.sophrologie-info.com/techniques.htm)**) pour maintenir la cohérence dans toutes les situations de la vie courante !]**

Voir le site que nous avons construit a propos du logiciel anglais**CardioSense** (commercialisé par Berkeley Douglas Ltd) qui comporte trois niveaux de progression pour l'apprentissage de la cohérence cardiaque :[http://cardiosense.le-site.info/](http://cardiosense.le-site.info/%22%20%5Ct%20%22_blank)

source : http://www.lexpress.fr/Express/Info/Societe/Dossier/emotions/dossier.asp (l'article n'est plus accessible gratuitement)
et : <http://www.psychologies.com/cfml/article/c_article.cfm?id=2373>ainsi que l'ouvrage déjà cité.