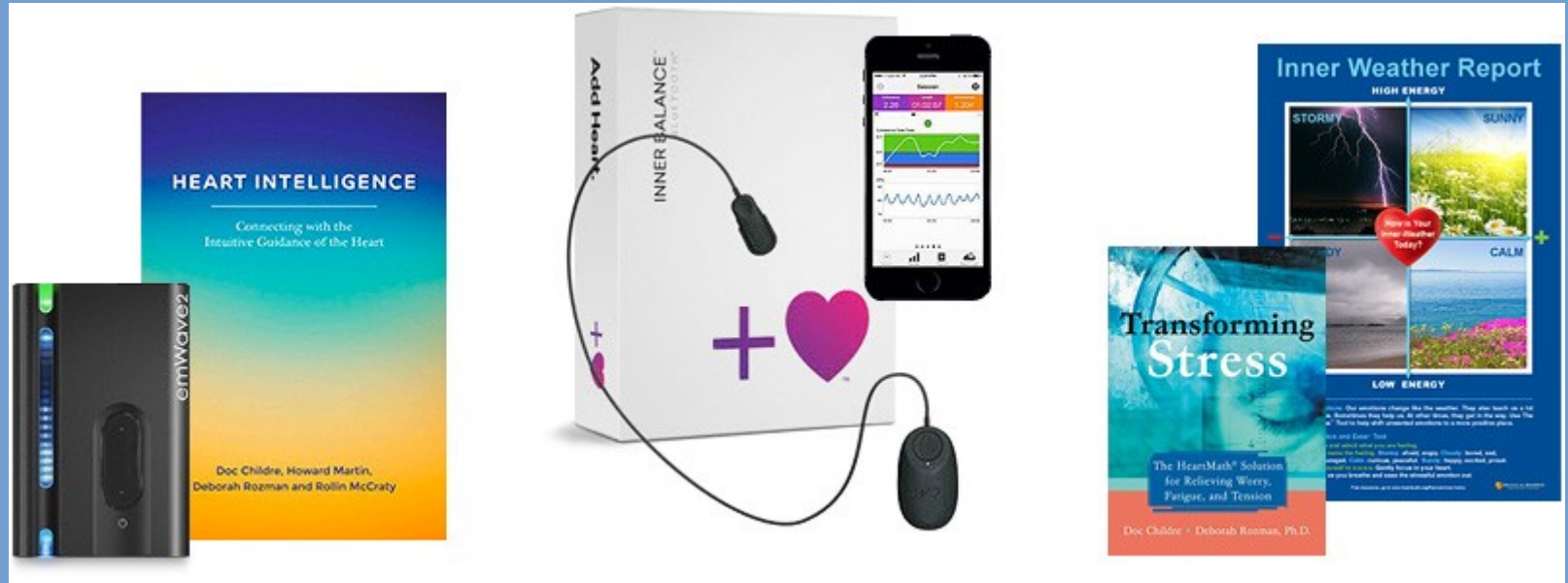


Isabelle Marcy Sophrologie
& Cohérence Cardiaque

SYNERGIE ENTRE SOPHROLOGIE & COHÉRENCE CARDIAQUE



Logiciel de Cohérence Cardiaque de l'institut HeartMath



Isabelle Marcy Sophrologie
& Cohérence Cardiaque

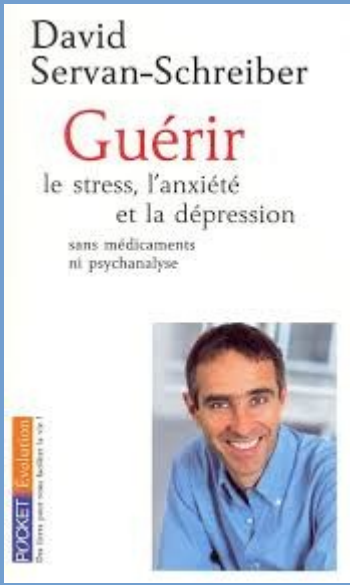
AU CŒUR DU SUJET

1^{er} jour

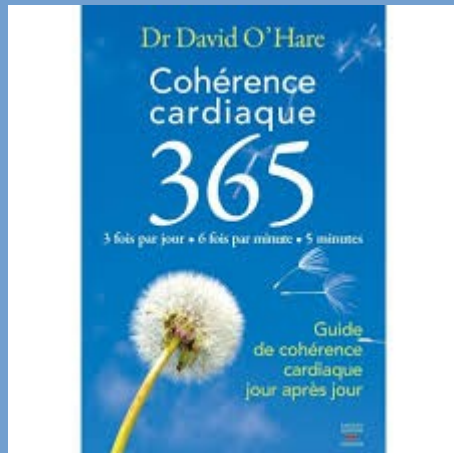
Présentation

- La cohérence cardiaque est apparue en Californie dans les années 1990, mise au point par l'institut HeartMath.
- En 2002, L'institut HeartMath autorise en France, le Dr David SERVAN SCHREIBER à mettre sur le devant de la scène, la méthode de cohérence cardiaque en écrivant son livre "Guérir".
- L'expert actuel de la cohérence cardiaque : le Docteur David O'Hare qui continu à former des thérapeutes à l'institut de médecine intégrée fondée par Dr SERVAN SCHREIBER





Le premier, c'est le Dr David Servan-Schreiber qui l'utilise en psychologie comme marqueur de l'état émotionnel (« Guérir » en avril 2003).



Un de ses proches collaborateurs, pendant une douzaine d'années, Dr David O'Hare, poursuit et complète actuellement, son travail et enseigne la technique.



Isabelle Marcy Sophrologie
& Cohérence Cardiaque

Une technologie éclairée par 27 années de recherche

- L'institut HeartMath a consacré **27 années de recherche scientifique** à l'étude de :
- la physiologie de l'apprentissage
- la résilience et de la performance
- Google Scholar répertorie **327 études indépendantes** conduites par des chercheurs qui ne sont ni employés ni rattachés au HeartMath Institute.

Cohérence cardiaque / Variabilité sinusale

- En cardiologie il s'agit de la variabilité sinusale et
 - En psychologie il s'agit de la cohérence cardiaque
- ➔ **ces deux termes sont synonymes**

Le cœur, un peu d'histoire ...

- Ce sont les dernières découvertes en neurosciences qui sortent le cœur de sa simple fonction de pompe
- Il revient progressivement au centre du système nerveux autonome
- la médecine chinoise s'intéressait déjà à la variabilité de la fréquence cardiaque et au pouls comme informateur de santé (dans le Huangdi Nei Jing, le plus ancien traité de médecine connu XXVIIIe siècle av. J.-C.).
- Le médecin italien Antonio Marie Valsalva (1666 – 1723) remarqua plus tard que le cœur se synchronisait avec la respiration
 - en accélérant à l'inspiration
 - en ralentissant à l'expiration

Le cœur, un peu d'histoire ...

- Au XIX ème siècle Siegmund Mayer, Ewald Hering et Ludwig Traube découvraient, que des oscillations rythmiques de la pression artérielle s'observaient à certaines fréquences respiratoires proches de 0,10 Hz chez l'humain
- Nous reviendrons sur ce point plus loin mais ce sont les prémices des 6 respirations par minutes pour arriver à cette fréquence commune à de nombreux bio rythme...
- Ces travaux vont ensuite être développés par le médecin russe Evgeny Vaschillo.
- Née aux Etats-Unis il y a une quinzaine d'années, le concept de cohérence cardiaque est issu des recherches médicales en neuroscience et en neuro-cardiologie et de leur essor.

POURQUOI LE CŒUR ?

- Son champ électrique est 500 fois + puissant que celui du cerveau
- La résonance du cœur est au carrefour des émotions
- Permet l'équilibre des chakras du haut et du bas du corps

**Isabelle Marcy Sophrologie
& Cohérence Cardiaque**

LE CŒUR

- C'est l'organe essentiel de la circulation
- Muscle creux dont le rôle est de provoquer la circulation du sang dans l'organisme
- Organe moteur qui a un rôle de pompe
- 40 000 neurones



**Isabelle Marcy Sophrologie
& Cohérence Cardiaque**

LE CŒUR

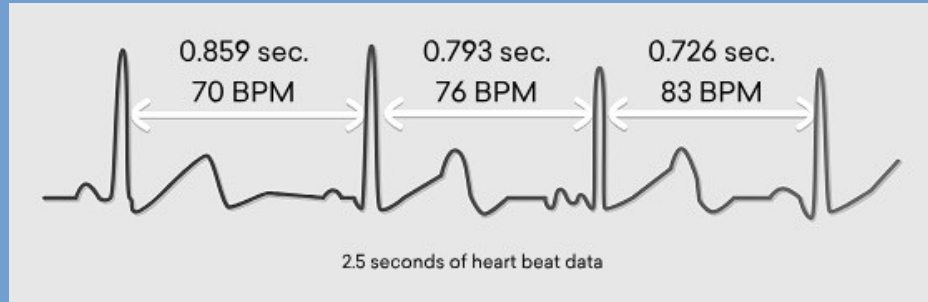
- Le cœur est divisé en 2 parties qui normalement ne communiquent pas ensemble :
- cœur gauche
- cœur droit
-
- L'oreillette gauche et ventricule gauche contiennent du sang riche en oxygène
 - des poumons vers les organes
- L'oreillette droite et le ventricule droit contiennent du sang pauvre en oxygène et chargé en gaz carbonique
 - Il revient des organes vers les poumons

**Isabelle Marcy Sophrologie
& Cohérence Cardiaque**

La variabilité cardiaque décrite par Stephen HALES au 18eme siècle

- La variabilité cardiaque désigne la variabilité de la fréquence cardiaque ou changement du rythme cardiaque
- Ce que l'on mesure en prenant le pouls
- Elle est essentielle pour évaluer l'état de santé général
- Évaluation par la mesure du nombre de battements par minute (BPM)
- C'est une notion capitale en médecine traditionnelle chinoise

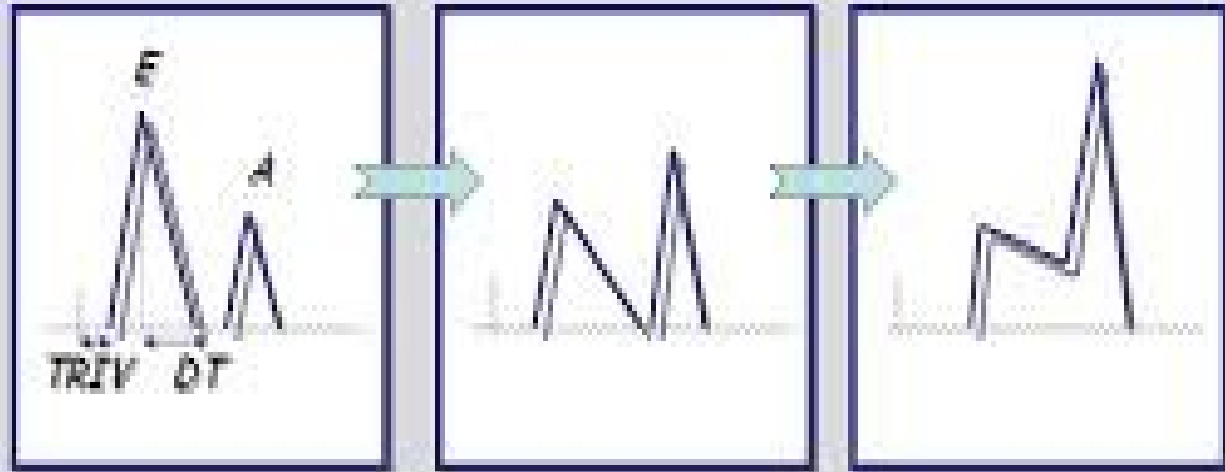
La variabilité cardiaque



- L'importance de la variabilité cardiaque
 - Témoin de la capacité d'adaptation
 - Aux changements environnementaux
-
- le diagramme montre 3 battements du cœur enregistrés sur un électrocardiogramme (ECG)

Notons que la variation de l'intervalle de temps entre deux pulsations consécutives donne une fréquence cardiaque différente (en battements par minute) pour chaque intervalle entre battements

Troubles de la relaxation



- Allongement TRIV
- Diminution onde E
- Allongement DT
- Augmentation onde A
- Diminution E / A

La variabilité cardiaque

Ce qui augmente la variabilité cardiaque :

- Pleine conscience
- Yoga
- Taï-chi
- QI-gong
- Prière et mantras
- Respiration 365
- Style de vie sain, régulier et équilibré

**Isabelle Marcy Sophrologie
& Cohérence Cardiaque**

La variabilité cardiaque

Ce qui diminue la variabilité cardiaque :

- Age (on perd environ 3 % par année d'âge)
- Maladies chroniques : diabète, maladies cardiovasculaires, cancers, maladies inflammatoires, obésité etc
- Fatigue
- Facteurs psychologiques : stress, anxiété, dépression
- Certains produits : tabac, alcool, drogues, certains médicaments
- Style de vie : surpoids, sédentarité, décalages horaires, manque de sommeil

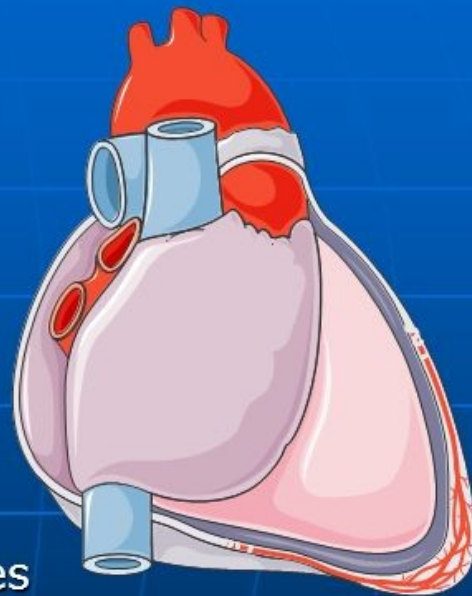
PHYSIOPATHOLOGIE

Agression locale du péricarde :

- traumatique
- infectieuse
- métabolique
- tumorale
- immunologique
- iatrogène

Réaction du péricarde :

- Inflammation : cellules inflammatoires
- Exsudat (œdème)
- Epanchement péricardique



Le rythme cardiaque change

- On pensait autrefois que le cœur au repos fonctionnait un peu comme un métronome, battant fidèlement un rythme régulier
- Les scientifiques et les médecins savent maintenant, que c'est loin d'être le cas
- Plutôt que d'être monotone, le rythme d'un cœur en bonne santé, même au repos est en fait étonnamment irrégulier, l'intervalle de temps entre deux battements successifs change constamment
- Cette variation naturelle de la fréquence cardiaque, battement par battement , est appelée variabilité de la fréquence cardiaque (VFC).

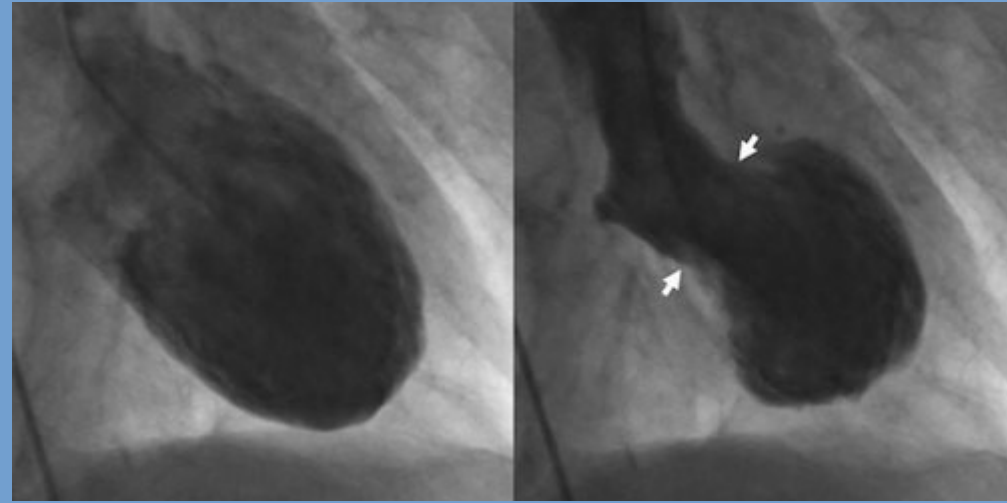
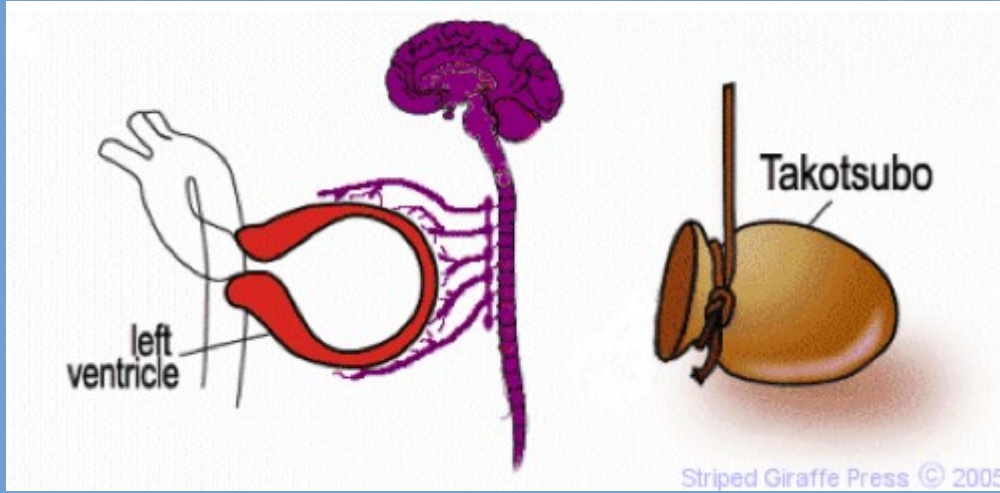
LE TAKO-TSUBO ou Comment mourir de peur ?

- Le syndrome de tako-tsubo ou takotsubo (蛸壺 , littéralement « piège à poulpe »)
 - appelé également syndrome des cœurs brisés
- on parle aussi de ballonisation apicale
- c'est une cardiomyopathie
- consistant en une sidération myocardique survenant après un stress émotionnel important

Le TAKOTBUSO

- Épidémiologie
- L'incidence serait entre 15 et 30 cas pour 100 000 patients
- probablement sous évaluée
 - seules les formes graves, hospitalisées, étant comptabilisée
- Il atteint essentiellement la femme âgée
- 1 à 2 % des patients se présentant pour un infarctus du myocarde ont un diagnostic final de takotsubo
- Le stress provocateur peut être autant physique que psychique mais n'est parfois pas retrouvé dans un tiers des cas
- Il est le plus souvent « négatif »
- Rarement il peut être « positif » (joie intense)
- Il existe un terrain neurologique ou psychiatrique dans près de la moitié des cas

Isabelle Marcy Sophrologie & Cohérence Cardiaque



Ref : <http://www.takotsubo.com/>

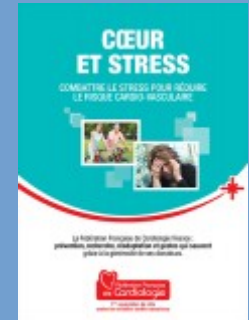
Ref : <http://ems12lead.com/tag/takotsubo-cardiomyopathy/>

Synthèse sur le coeur :

- Au delà de ces fonctions physiologiques ...
- le cœur se gonfle sous l'effet de la joie
- et se fait lourd sous l'effet du chagrin
- nous agissons « de bon cœur »
- en mettant du « cœur à l'ouvrage »
 - si la démarche requière toute notre motivation
- Action du champ électromagnétique du cœur (5000 fois +importante que le cerveau)
- Intelligence émotionnelle et intuitive du coeur

Fédération Française de Cardiologie recommande la pratique de la cohérence cardiaque

- Selon la Fédération française de cardiologie
- cinq minutes sont nécessaires pour :
- avoir un effet physiologique efficace sur les hormones du stress, dont le cortisol
- Les bénéfices durent alors plusieurs heures.

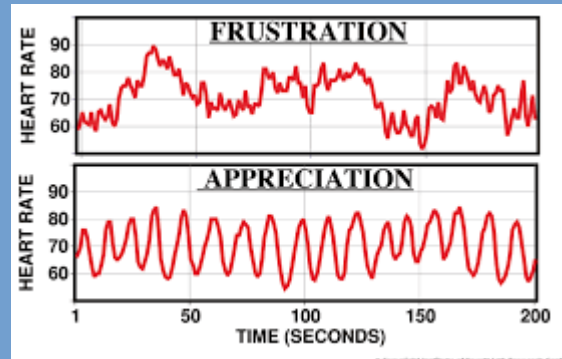


Qu'est-ce que la cohérence cardiaque



- La cohérence cardiaque est une pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé
 - Physique, mentale, émotionnelle
 - La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son **stress** et son **anxiété**
 - Cette technique simple permettrait de réduire aussi la **dépression** et la **tension artérielle**
- Il s'agit d'un état particulier de la variabilité cardiaque
 - capacité qu'a le cœur à accélérer ou ralentir afin de s'adapter à son environnement
 - une véritable technique physiologique de contrôle du stress

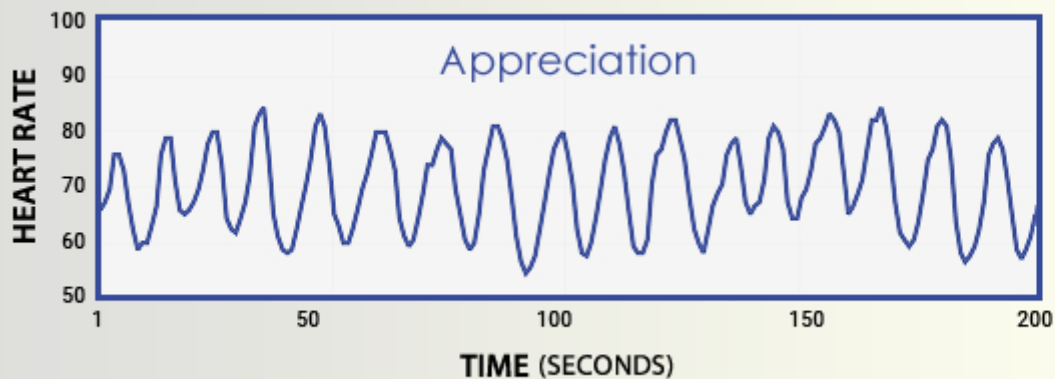
Tracé de cohérence cardiaque



Isabelle Marcy Sophrologie & Cohérence Cardiaque



Cortical
Inhibition
(chaos)



Cortical
Facilitation
(coherence)

La peau : un cerveau étalé

- Son lien avec le système nerveux et le cerveau est originel
- issu du même feuillet embryonnaire
- Tissu neuronal bénéficie également de l'état impulsé par le cœur
-
- Pratique sophrologique : mise en CC, Sophro de base induite par la peau, Sophro activation vitale >>> focalisation récupération biologique profonde
- Éventuellement Respiration fondamentale du coeur en CC
 - Air frais >>> narines >>> circuit de l'air >>> corps >>> poumons >>> cœur, enrichie des envies du cœur >>> conscience qui se nourrit de cet air nouveau

Isabelle Marcy Sophrologie
& Cohérence Cardiaque

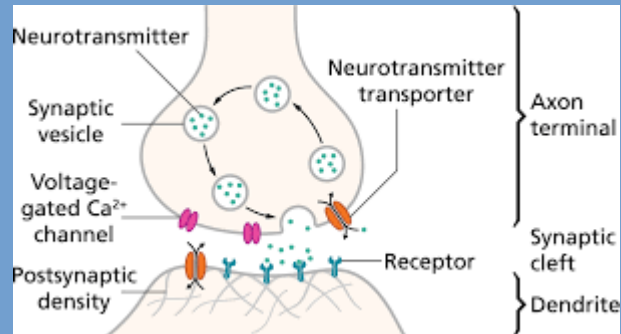
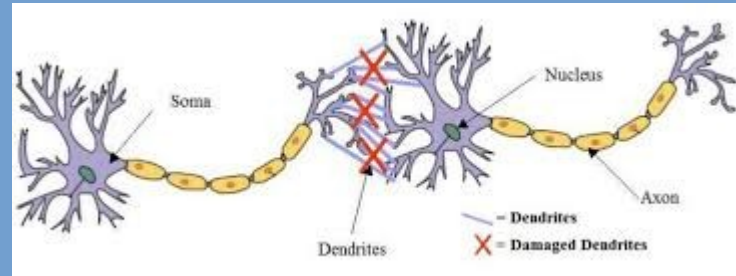
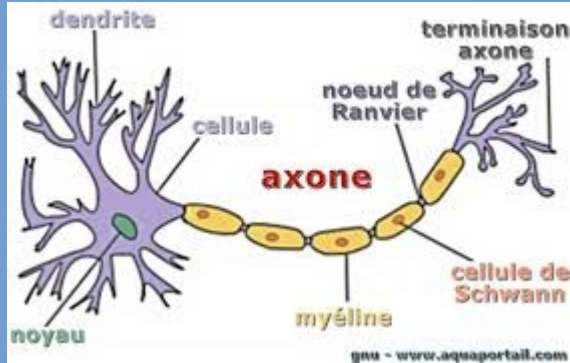
SYNERGIE ENTRE SOPHROLOGIE & COHÉRENCE CARDIAQUE

2eme jour

Physiologie du système nerveux

- Il existe chez tous êtres vivants deux systèmes nerveux
- Le premier est volontaire, dirigé par la volonté et l'intention et nous permet de mobiliser l'appareil locomoteur, c'est à dire nos muscles et notre corps
- Le deuxième est involontaire, autonome et
 - assure le maintien de l'homéostasie et de la vie végétative
 - comme lors d'un coma
- C'est le système nerveux autonome (SNA) qui régule l'ensemble des organes et des différents systèmes neuro-hormonaux.

La cellule nerveuse : le neurone



Le système nerveux

- L'axe cérébro-spinal comprend les centres nerveux :
 - Le cerveau est le centre de contrôle de l'organisme
 - Il adapte les fonctions vitales aux nécessités de l'environnement
 - l'encéphale moyen
 - Le cervelet
 - Le bulbe rachidien
 - La moelle épinière

Le cerveau reste un centre de contrôle essentiel de l'organisme

- 3 nécessités fondamentales :
 - Agir
 - Avoir sa place
 - Trouver un achèvement social et/ou
 - Un sens à son existence
- Adaptation du cerveau à l'environnement
- 3 cerveaux pour communiquer selon Mac LEAN
 - Cerveau reptilien
 - Cerveau limbique
 - Néo-cortex

Le cerveau reste un centre de contrôle essentiel de l'organisme

- Il adapte les fonctions vitales aux nécessités de l'environnement
 - Cerveau reptilien >>> Hypothalamus
 - Évalue les distances, le territoire, l'impulsion, la survie, les reflexes,
 - les besoins de base / conditionnement
 - Siège de l'agressivité
 - Cerveau limbique ou système limbique >>> Noyaux thalamiques, septum
 - Coiffe l'hypothalamus
 - Assure la transmission entre l'hypothalamus et le néo-cortex
 - Siège des émotions
 - Attribue une émotion en fonction d'une expérience
 - Relais sensoriel : toutes les perceptions passent par cet étage
 - Trie les informations et/ou les bloque
 - Siège de la mémorisation, de la motivation, les sanctions, les récompenses, les convictions,
 - les croyances, les valeurs
 - Néo-cortex >>> matière grise
 - Siège du langage, symbole, écriture, calcul, abstraction, anticipation, conceptualisation

Le système nerveux



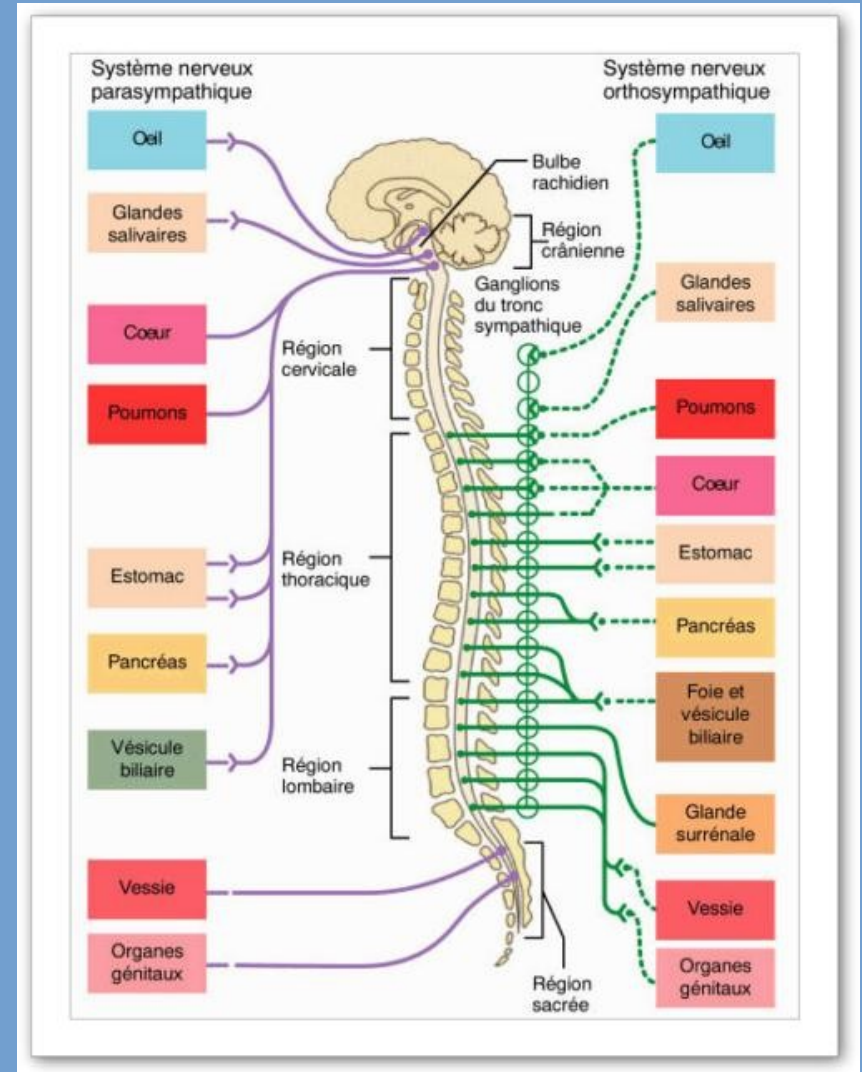
- Les nerfs sont constitués par les prolongements des cellules nerveuses qui constituent l'encéphale ou la moelle épinière
 - 12 paires de nerfs crâniens
 - 31 paires de nerfs rachidiens
- La réunion d'un grand nombre de ces cellules forme la substance grise
- La réunion d'un grand nombre de ces prolongements constitue un nerf, ainsi que la substance blanche des centres
- Et la terminaison atteint un muscle, par exemple dans le cas d'un nerf moteur

Le système nerveux a pour rôle :

- De nous faire connaître le milieu extérieur
- De commander les contractions musculaires
- Le cerveau est le siège de :
 - La mémoire
 - l'intelligence

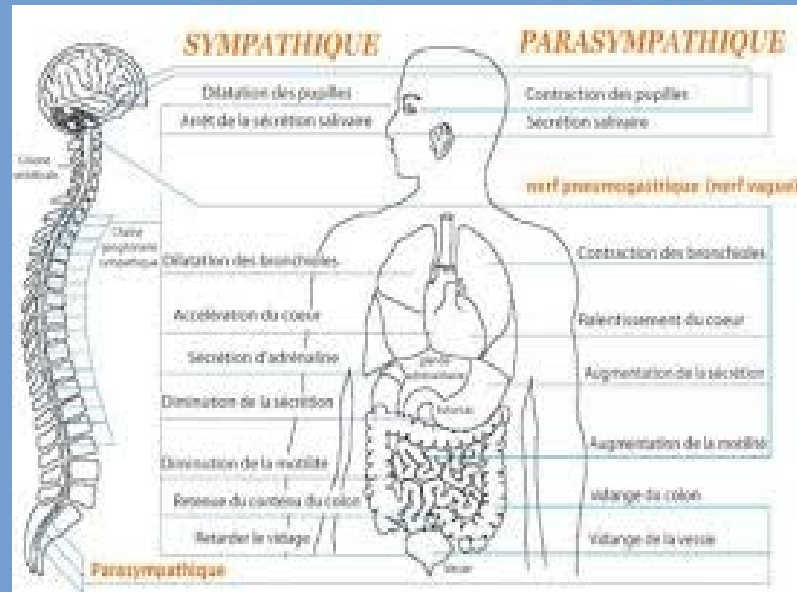
Isabelle Marcy Sophrologie & Cohérence Cardiaque

Le système nerveux végétatif ou
système nerveux autonome



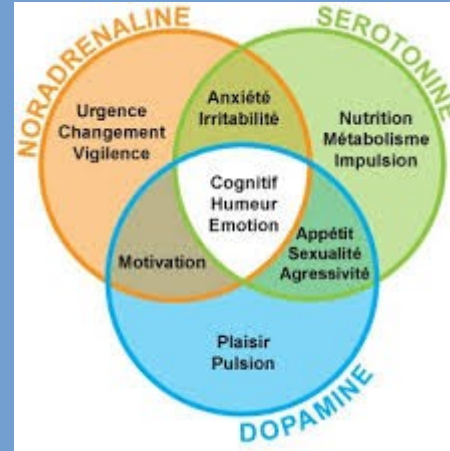
Isabelle Marcy Sophrologie & Cohérence Cardiaque

Le système nerveux végétatif ou système nerveux autonome



Neuromédiateurs :

- Adrénaline >>> Sympathique
- Acétylcholine >>> Parasympathique
- Cortisol >>> stress
- DHEA >>> frein du cortisol
- Dopamine >>> précurseur de l'adrénaline
- Sérotonine >>> impliquée dans la dépression



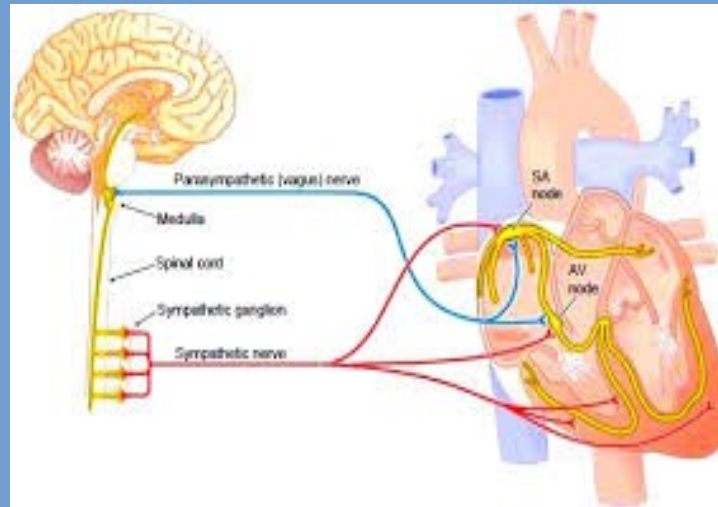
Le SNA est aussi le lien entre la psyché et le corps

- Grace aux neuromédiateurs, une information d'ordre émotionnelle ou mentale peut se transformer en une information électrique, biochimique puis somatique ou physique
- L'activité mentale modifie l'anatomie du cerveau en multipliant le nombre de neurones et leurs complexes connexions (synapses).
- Au niveau du tronc cérébral, la partie la plus primitive de notre cerveau siège les comportements de survie (alimentation, reproduction, préservation du territoire...)
-
- Le système limbique (thalamus, hypothalamus) ou cerveau profond est le support des émotions et de la mémoire

Toutes les méthodes sédatives & SNA

- la relaxation, la méditation laïque agissent au niveau du SNA et créent des ponts entre ces différentes structures cérébrales
- La cohérence cardiaque agit aussi au niveau du SNA mais avec la particularité de le réinitialiser et de mettre au diapason l'ensemble de l'organisme
- La cohérence cardiaque rétablit l'homéostasie physiologique

Isabelle Marcy Sophrologie & Cohérence Cardiaque

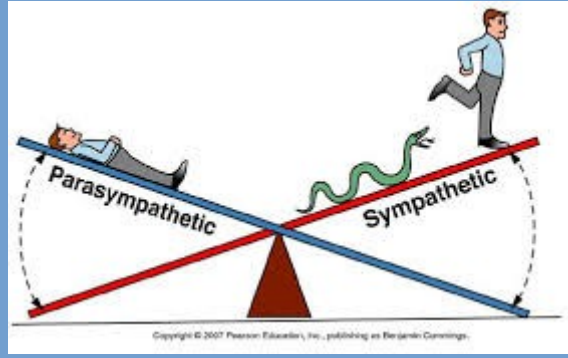


Synthèse

Système parasympathique fonction en « R »

- Réparation
- Restauration
- Récupération
- Régénération
- Repos
- Remémoration
- Réflexion

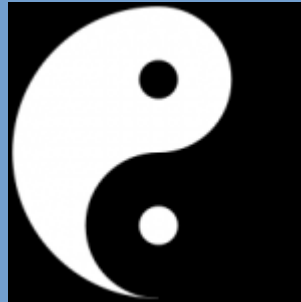
Isabelle Marcy Sophrologie & Cohérence Cardiaque



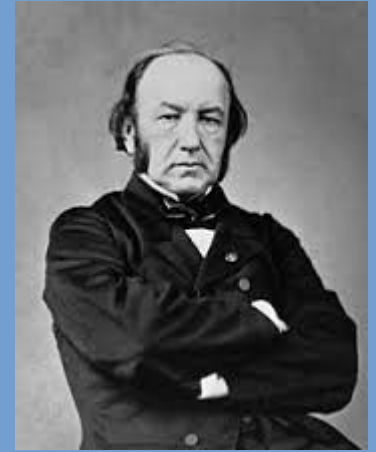
En permanence dans l'organisme les systèmes sympathique et parasympathique s'équilibrent.

En médecine chinoise on retrouve cette notion :
2 systèmes antagonistes qui se complètent

- - le Ying (blanc, vagal) et
- le Yang (noir, adrénérquique).



Concept d'homéostasie est apparu à la fin du 19ème siècle

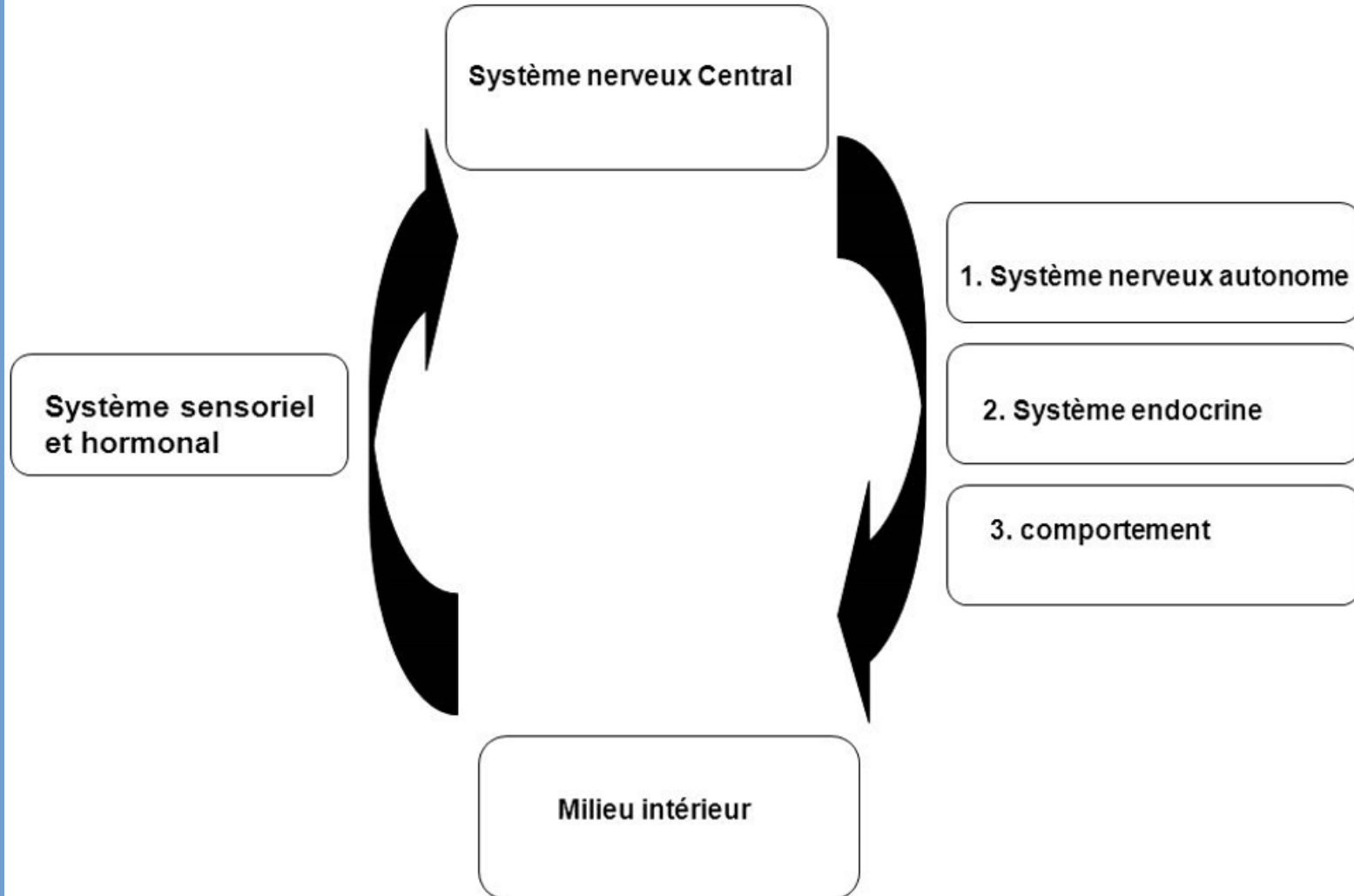


- En 1865, dans son livre, Introduction à l'étude de la médecine expérimentale, Claude BERNARD introduit la notion que
- "la fixité du milieu intérieur est la condition d'une vie libre et indépendante"
- Ce qui renvoie peut-être aussi, d'un point de vue contemporain et sophrologique, à la **notion d'unité**.
- Le physiologiste américain Cannon Walter BRADFORD (1871 - 1945)
- suggère à partir du grec homoios (égal, semblable à) et stasis (état, position)
- l'expression d'homéostasie pour la régulation des constantes physiologiques du milieu intérieur.

L'Homéostasie c'est la physiologie des régulations

- L'homéostasie désigne la capacité d'un système à conserver son environnement intérieur en équilibre

Conclusion/Homéostasie

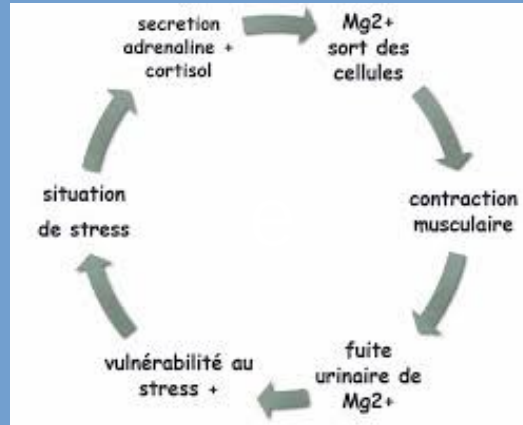


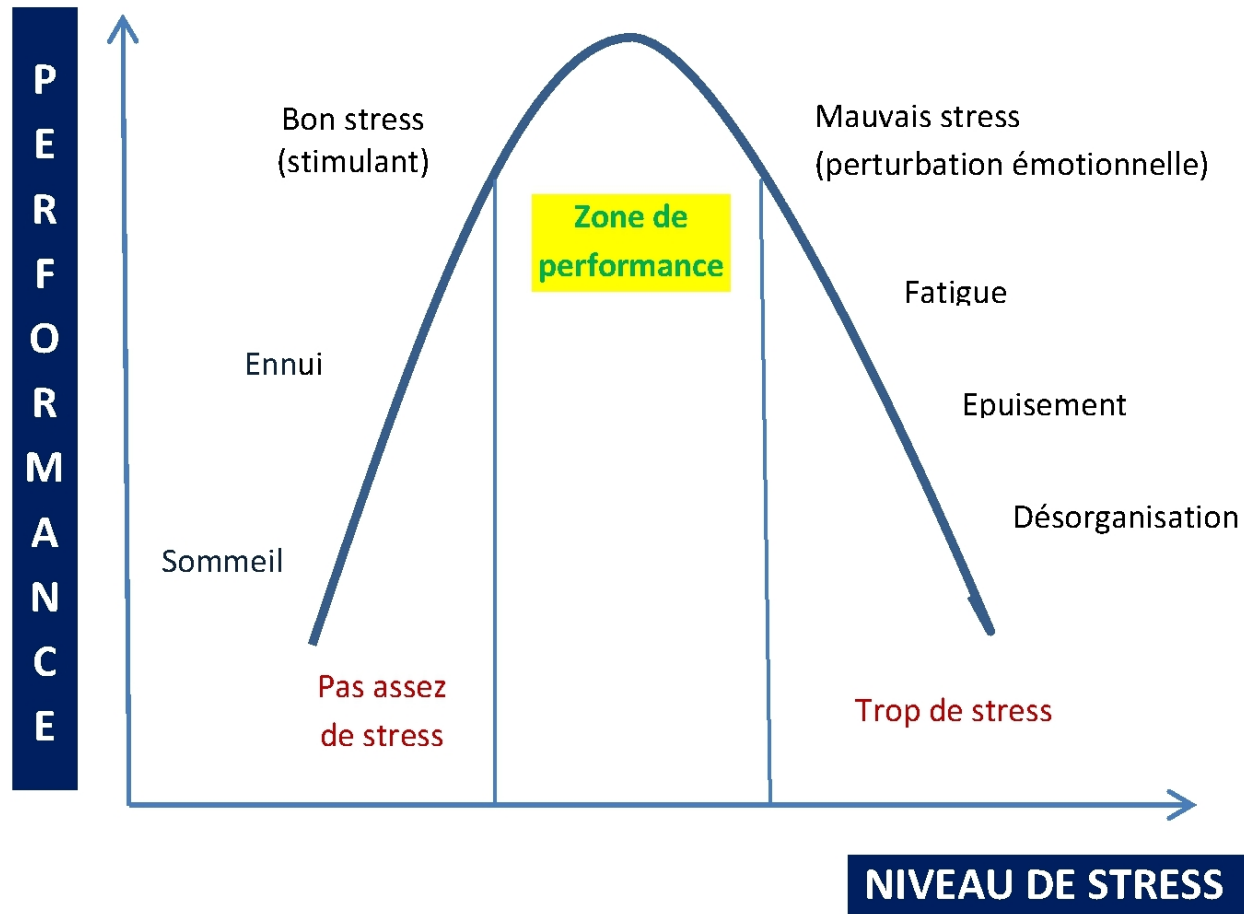
Retenons que l'état de santé se définit comme :

- le maintien de l'homéostasie par le SNA
- peut être évalué par le calcul de l'amplitude de la variabilité de la fréquence cardiaque
 - VFC que l'on peut évaluer avec un logiciel biofeedback de cohérence cardiaque

GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

notion e^+ / e^-



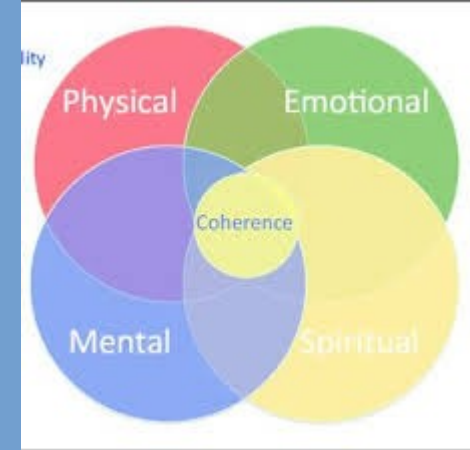


Isabelle Marcy Sophrologie
& Cohérence Cardiaque

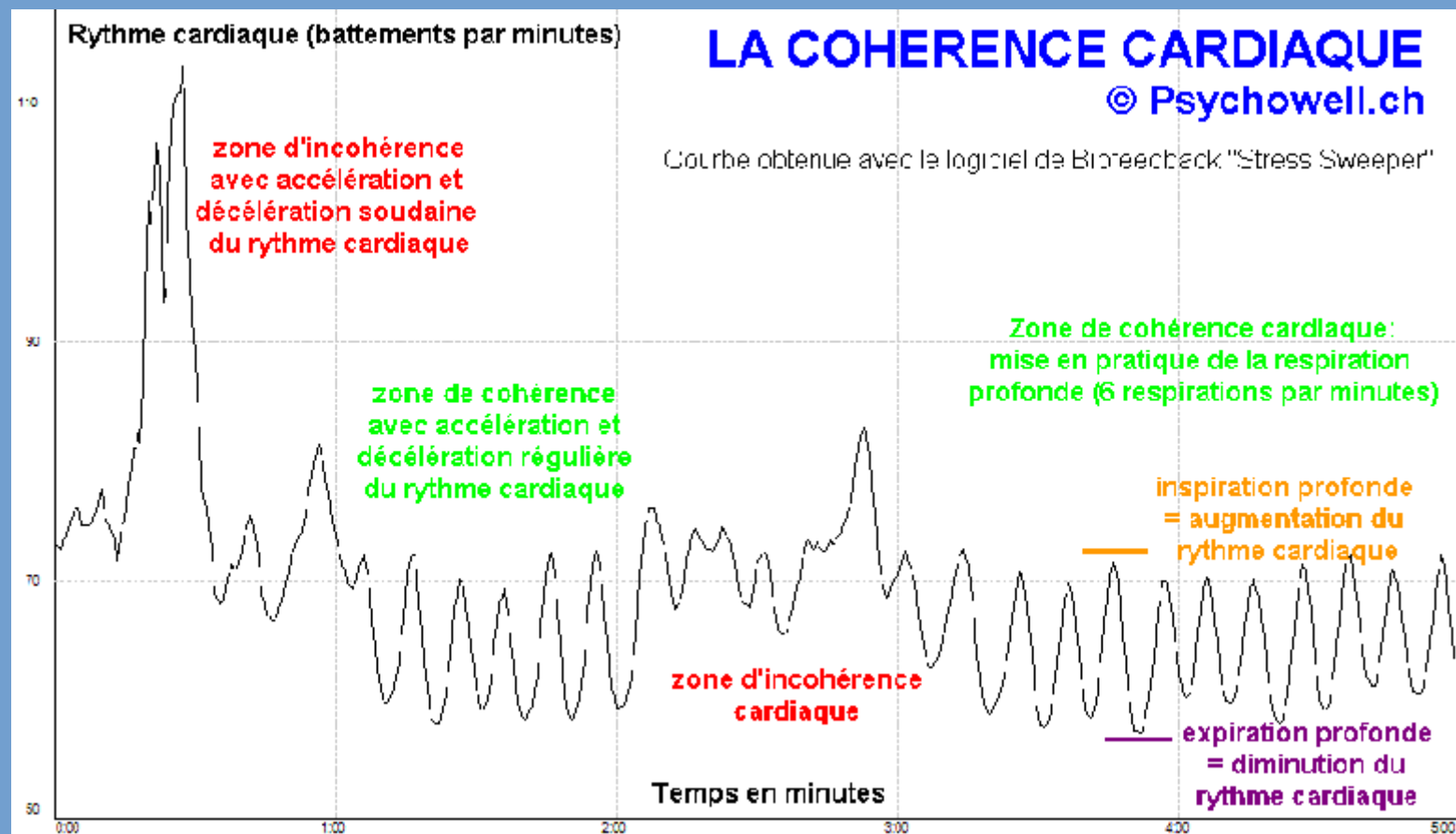
COURBE DE YERKES ET DODSON

Les performances cognitives sont optimales pour un stress modéré
et diminuent en cas de stress insuffisant ou trop élevé

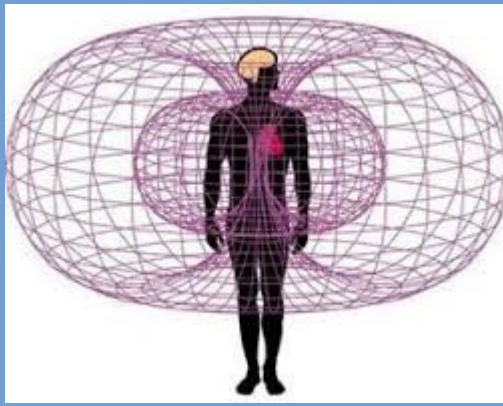
Qu'est-ce que la cohérence cardiaque



- La cohérence cardiaque est une pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé
 - Physique, mentale, émotionnelle
 - La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son **stress** et son **anxiété**
 - Cette technique simple permettrait de réduire aussi la **dépression** et la **tension artérielle**
- Il s'agit d'un état particulier de la variabilité cardiaque
 - capacité qu'a le cœur à accélérer ou ralentir afin de s'adapter à son environnement
 - une véritable technique physiologique de contrôle du stress



Isabelle Marcy Sophrologie & Cohérence Cardiaque



Quand le système cœur/poumon oscille à 0,1 Hz (soit 1 cycle toutes les 10 sec.)
il se synchronise avec le reste de l'organisme

La résonance cardiaque correspond à un état d'harmonie complète de l'organisme.

Le terme cohérence cardiaque est donc impropre en ce sens où c'est véritablement l'ensemble de l'organisme
via le SNA qui entre en cohérence >>> innombrables effets positifs de la CC

- si on fait un électroencéphalogramme, les oscillations des ondes cérébrales seront synchrones de la courbe
recueillie par l'oxymètre de pouls

La fréquence respiratoire de 6 fois par minute c'est à dire 5 sec. d'inspiration et 5 sec d'expiration correspond
à la plus grande amplitude de la courbe de variabilité de la FC

Le champ magnétique du coeur

- Le champ magnétique du cœur est le plus puissant produit par le corps humain
- enveloppe toutes les cellules du corps
- s'étend également dans toutes les directions dans l'espace qui nous entoure
- Le champ magnétique du cœur peut être mesuré à plusieurs pieds du corps
 - à l'aide de magnétomètres sensibles
- Les recherches menées à l'IHM suggèrent que le champ cardiaque est un important vecteur d'informations

**Isabelle Marcy Sophrologie
& Cohérence Cardiaque**

Pourquoi pratiquer la cohérence cardiaque ?

- Pour entretenir son capital santé
- Pour limiter les effets délétères du cortisol : trop de cortisol c'est comme trop de café
...
- il est nécessaire d'activer la production de DHEA.
- DHEA est une hormone stéroïdienne anabolisante
- Produite à partir de cholestérol par les glandes surrénales
- Elle est aussi appelée hormone de jouvence, hormone de jeunesse éternelle...

Pourquoi pratiquer la cohérence cardiaque ?

- Juste 5 minutes 3 fois par jour
- 6 respirations par minute
- Maintient du capital santé
>>> amélioration équilibre global >>> Épigénétique >>> télomères
- Cohérence en santé physique, émotionnelle et morale
- Pour bien attaquer la journée
 - Centré
 - apaisé
 - le cœur ouvert

Les effets de la cohérence cardiaque

- La cohérence cardiaque a des effets physiologiques et psychologiques
- Ceux ci sont multiples car la modification de la variabilité sinusale par la respiration témoigne de l'action sur l'homéostasie via le système nerveux autonome
- Les effets immédiats et fugaces pendant la séance
- ↑ (x 3) de l'amplitude de la variabilité de la FC qui elle même ↓
- La courbe devient arrondie, régulière, sinusoïdale, harmonieuse et cohérente.
- Le cœur accélère et ralentit 6 fois par minutes au rythme de la respiration.
- Effet quasi immédiat d'apaisement

**Isabelle Marcy Sophrologie
& Cohérence Cardiaque**

Les effets immédiats et rémanents

- Ils démarrent pendant la séance après quelques minutes et
 - persistent pendant 4 à 6 heures.
- Augmentation des ondes cérébrales alpha
- ↓ cortisol sanguin et salivaire (hormone du stress)
- ↓ DHEA (hormone du vieillissement)
- ↑ IgA salivaire (renforcement immunitaire)
- ↑ neurotransmetteurs (dopamine et sérotonine, neuro-hormones)
 - qui luttent contre stress et la dépression
- ↑ ocytocine (hormone de l'amour et de l'attachement)
- ↑ facteur natriurétique auriculaire (hormone secrété par le cœur et anti HTA)
- ↓ perception stress et émotions négatives
- Prise de recul, lâcher prise

Les effets a long terme

Ils apparaissent après 7 à 10 j de pratique quotidienne de la méthode 365 (cf plus loin)

- ↓ HTA
- ↓ risque cardiovasculaire
- ↓ stress et dépression
- ↓ glycémie en particulier chez le diabétique et ↑ insuline
- ↓ périmètre ombilical, amaigrissement
- ↑ récupération a l'effort
- ↑ concentration et mémorisation
- ↓ hyperactivité chez lez enfants
- ↑ tolérance a la douleur
- ↓ asthme
- ↓ maladie Alzheimer
- prévention des cancers
- aide au sevrage tabagique et la perte de poids

Intérêts pour le praticien en sophrologie

- Attaquer la journée centré, apaisé, le cœur ouvert
- Renforcer quotidiennement l'ancrage et le recentrage
- Entretenir et renforcer le champ électromagnétique du cœur et global
- Renforcer l'axe phénoménologique professionnel
- Image professionnelle optimisée et rassurante
- Certains patients peuvent avoir besoin d'ancrer leur engagement thérapeutique sur une méthode rationnelle, tout au moins au début de l'accompagnement

Intérêts dans l'accompagnement thérapeutique

- Outil de gestion du stress efficace et reconnu par 327 études scientifiques
- Le début avec un professionnel peut faciliter la mise en route de la pratique CC
- Avec empathie et en synchronisant totalement la respiration
- Utilisation d'un logiciel d'accompagnement
- Annuaire des professionnels en Résonance Cardiaque

Différents niveaux de cohérence cardiaque

- 365 en pratique quotidienne
- Homéostasie >>> équilibre psycho-émotionnel
- Cohérence cœur – cerveau – corps – global >>> cohérence sociale
- La technique Freeze Frame en cohérence cardiaque
 - processus en cinq étapes conçu pour optimiser les capacités intuitives
 - limiter les fuites d'énergie
 - changer de perspective, obtenir une plus grande clarté et trouver des solutions novatrices aux problèmes >>>> [nouveau regard en sophrologie](#)
-

Mise en pratique de la cohérence cardiaque & respiration fondamentale du cœur

- Mise en cohérence cardiaque
- Respiration fondamentale du cœur en cohérence cardiaque
- Air frais >>> narines >>> circuit de l'air >>> corps >>> poumons >>> cœur, air enrichi des envies du cœur >>> conscience qui se nourrit de cet air nouveau
- Répéter ce circuit de l'air inspiré jusqu'à la conscience autant que nécessaire ...

Complémentarité d'action en synergie

- Cohérence cardiaque est un outil de gestion du stress rapide et efficace
- Aide au lâcher-prise
- Installe un état physiologique psycho-émotionnel optimisé pour la sophrologie
- Outil d'entrée en matière au travail sophrologique
- Étape intermédiaire dans le développement de la vivance phronique

Diagnostic de la vitalité au niveau de cohérence naturelle

Pour CAYCEDO – La Force phronique

- Cœur – Souffle – Conscience
- Synergie en cohérence cardiaque
 - >>> respiration fondamentale >>> narines >>> corps >>> poumons >>> cœur >>> conscience
- Classer valeurs selon :
 - E Omicron, e passée, e sexuelle
 - Opsiion, e du présent
 - Epsilon, e de l'existence, e du futur, e de liberté, de volonté, e libre en devenir
- Découverte – Conquête - Transformation
- « le cœur du souffle de la conscience »
 - ou aussi peut-être le souffle du cœur de la conscience ... ?

**Isabelle Marcy Sophrologie
& Cohérence Cardiaque**

Cohérence cardiaque de référence & Anamnèse Évaluation de la vitalité

- Enregistrement physiologique sans induction respiratoire
- Empreinte de « l'état naturel de la personne »
 - Vitalité, psycho-émotionnelle
 - Hyper-émotivité, hypersensibilité
 - Analyse des déclencheurs

Cohérence cardiaque & Accompagnement couvrant

- SOPHRO couvrante faire disparaître un symptôme sans toucher aux racines problématiques ou à la cause profonde
- SOPHRO découvriante > Sophro analyse

Cohérence cardiaque & Accompagnement découvrant

- CC + Tridimensionnalité : c'est une ligne qui coule ...
- Évite la rupture
- On se réinstalle en permanence
- Adulte responsable
- Aller chercher positif (pour personne se démontre elle-même)

Cohérence cardiaque & Accompagnement découvrant

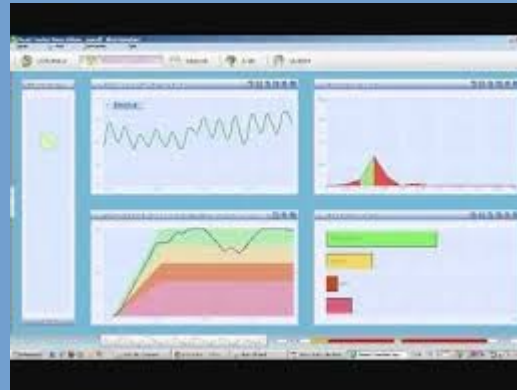
- Renouer avec les 5 sens
- On prend tout ce qui vient ! agréable ou pas
- Accueillir ce qui vient à travers notre positif
- Aider l'autre à renouer, à retrouver le chemin ...
- Tranquillement la personne s'approprie la méthode sophrologique
- Noter les résistances et les bénéfices secondaires

Ancrage & Retour à soi Confiance en soi & Estime de soi

- Etude de cas cliniques
- Les petites victoires de Léo & les autres ..

Pratique en sophrologie & Protocoles cohérence cardiaque

- En pratique >>> la méthode 365 se pratique seul
- Après une séance proposée au cabinet
- Le capteur est branché sur le lobe de l'oreille et le logiciel retranscrit la courbe de la variation de la FC
- On peut visionner directement comment votre respiration modifie la courbe
- Cette séance est importante car elle renforce la motivation
- Car la première difficulté de la méthode est la pratique régulière et assidue comme en sophrologie ...



Pratique en sophrologie & Protocoles cohérence cardiaque

- Respiration synchrone en cohérence cardiaque ou sophro synchronique en sophrologie)
- centrée sur le cœur en position assise ou debout
- 3 - 6 – 5 : c'est la base ! Recentrage pendant une période de turbulence
- Éventuellement 4ème séance dans la journée (4h entre chaque)
- 1 - 6 - 1 : « numéro d'urgence » ou calme express (sevrage du tabac, gestion du poids)
- 1 - 6 - 2 : immédiatement après une émotion vive
- 1 - 6 - 3 : avant une situation difficile prévisible ou relations difficiles

Pratique en sophrologie & Protocoles cohérence cardiaque

- Les séances peuvent se pratiquer debout ou assis, le dos bien droit, sans croiser les jambes mais pas couché ! (sauf sommeil)
-
- La meilleure période se situe au lever
- avant le repas de midi et en fin d'après midi vers 16/17h
- 3 fois par jours car les effets de la cohérence cardiaque ne dure que de 4 à 6h
- on peut effectuer une dernière séance avant le coucher.
-
- quelque soit son niveau on peut toujours s'améliorer, il n'existe pas de plateau
- quand les 365 sont bien maîtrisés
- on peut augmenter le nombre des séances par jour ou le temps de séance
-
- La difficulté au départ est de répartir les 3 séances de 5 mn
 - à heure fixe, dans sa journée
- Prendre le temps de trouver la fréquence respiratoire de 6/min

LA SOPHROLOGIE EN COHERENCE

3eme jour

Atelier de créativité & Brainstorming

Cohérence cardiaque sans support

- Dessiner la main du cœur ou l'étoile



00:24 Dim. 3 févr. mon-carnet-anti-anxiété-1 100 %

J'utilise ma respiration pour revenir au calme

The diagram shows a five-pointed star with arrows indicating a breathing cycle. The cycle is as follows: J'inspire (blue arrow), J'expire (purple arrow), and Je retiens mon souffle (green text). The cycle repeats around the star. A small illustration of a person's torso with arrows indicating breathing is shown at the top left. The website "apprendreaeducuer.fr" is written at the bottom right.

6 sur 14

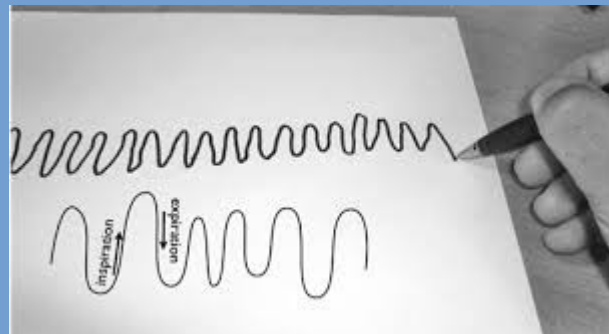
Cohérence cardiaque sans support

- Dessiner la main du cœur
 - Écoute d'audios en cohérence cardiaque ou d'une musique qui vous touche en e+
 - Fixer le regard sur un point fixe, le vacillement d'une flamme de bougie
 - centré sur la respiration du cœur, pensée agréable réconfortante, de tendresse
 - Dans un endroit calme, lieu sûr (cognition) et agréable inspirant en émotions e+
 - Évocation sur les valeurs : reconnaissance, l'amour, l'affection, ou propre à l'entreprise par exemple ...
-
- Ensuite on peut renforcer par simple évocation partagée orale et/ou audio
 - Accompagnement induit par l'intentionnalité focalisé sur le cœur
 - Renforcement physique par les gestes, de posture, de focalisations corporelles

Cohérence cardiaque sans support

Dessiner des vagues

- Minuterie à 5mn
- sur une feuille de papier
- dessiner la respiration
- la poitrine se soulève à l'inspiration
 - le crayon monte
- la poitrine s'abaisse à l'expiration
 - le crayon descend
- Possibilité de fermer les yeux
- Compter le nombre de vagues au début 40,50,60
- Entraînement >>> objectif à 30 vagues



**Isabelle Marcy Sophrologie
& Cohérence Cardiaque**

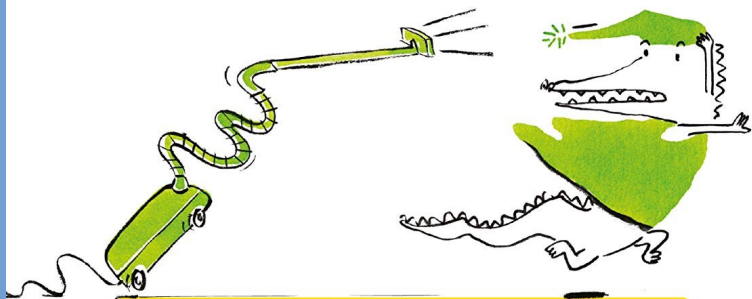
Cohérence cardiaque & enfants

- Beaucoup d'avantages à l'école
- Dr Ohare parle des Respiroutines



L'aspirapheur

C'est l'histoire de Geronimo qui a peur de se coucher, car il imagine qu'un crocodile s'est glissé sous son lit. Geronimo va utiliser un aspirateur qui a le pouvoir de faire fuir toutes les bêtes et autres monstres effrayants. Il l'appelle joliment son « aspirateur » !



COMMENT PRÉSENTER LA RESPIROUTINE AUX ENFANTS

Utiliser un aspirateur imaginaire pour faire fuir un monstre tapi sous le lit.

Pousser l'aspirateur le plus loin possible sous le lit et souffler en même temps. On peut faire du bruit en soufflant – un aspirateur c'est bruyant !

Faire revenir l'aspirateur vers soi en inspirant ; le repousser en expirant.

Aspirer en imagination tout ce qu'il y a sous le lit.

Imaginer que l'on vide l'aspirateur dans une poubelle et qu'on ferme le couvercle, de sorte que le monstre ne puisse plus s'échapper.

Terminer par six respirations synchrones d'apaisement ensemble.

OBJECTIF

Apprendre à avoir moins peur et trouver du courage.

EN BREF...

On va souffler en poussant un aspirateur imaginaire qui va chasser un monstre caché sous un lit, puis on inspire en le tirant pour aspirer le monstre. La vilaine créature finira à la poubelle, couvercle fermé !

Cette respiroutine est plutôt destinée aux enfants pris seuls à seuls, en famille, par exemple le soir avant le dodo.

COMMENTAIRES ET RECOMMANDATIONS

L'aspirateur imaginaire permet à l'enfant de se libérer de craintes ou de pensées désagréables. En explorant les lieux de ses petites peurs (sous le lit, mais aussi dans un placard, dans une cave...), il éloigne toutes les créatures qui l'effraient. L'adulte-guide pratique l'exercice plusieurs fois avec l'enfant en soufflant doucement lors de la poussée de l'aspirateur. Ce bruit expiratoire crée une surpression abdominale qui renforce l'activation parasympathique apaisante. À la fin de l'exercice, l'action de vider l'aspirateur dans la poubelle en la refermant (plus encore, en la mettant dans un camion poubelle qui va l'emporter loin) renforce l'élimination de ce qui fait peur.

Cette respiroutine est basée sur le principe de l'exposition utilisée dans la désensibilisation en TCC (thérapie cognitive et comportementale) : on se place en situation imaginaire de danger (faire semblant) en l'associant avec la respiration qui crée une « immersion parasympathique » de protection, pour mieux savoir comment agir dans des situations similaires.

ACCESSOIRE OPTIONNEL

Un aspirateur jouet.

VARIANTE

On peut utiliser un balai imaginaire, une pelle ou d'autres objets de la vie quotidienne. Cette respiroutine peut aussi être adaptée à toutes les peurs (peur du noir, de l'eau...).

Superpouvoirs

⇒ APAISEMENT
⇒ CONFIANCE

Boubou le bourdon

C'est l'histoire de Boubou, un drôle de bourdon,
une très grosse abeille qui fait beaucoup de bruit quand elle vole.
On va écouter Boubou, c'est rigolo !

OBJECTIF

Apprendre à observer sa respiration (prendre conscience des vibrations du souffle dans son corps) et à se focaliser sur elle tout en se recentrant de façon ludique.

EN BREF...

On va se boucher les oreilles et écouter le bruit de sa respiration.

COMMENT PRÉSENTER LA RESPIROUTINE AUX ENFANTS

Boucher ses oreilles avec les pouces, et mettre les autres doigts sur le front ou la tête.

Fermer les yeux et inspirer profondément.

Souffler et faire le bruit grave du bourdon avec la voix dans la gorge.

Écouter ce bruit dans la tête.

Imaginer que l'on est dans un jardin fleuri et que l'on suit Boubou de fleur en fleur.

COMMENTAIRES ET RECOMMANDATIONS

Cette respiroutine permet d'expliquer aux enfants ce qu'est un bourdonnement (le bruit du bourdon), et comment on peut écouter sa propre respiration dans sa tête et dans son corps en y prêtant attention.



Demandez aux enfants à quel endroit de leur corps ils sentent le bruit. En général, les sons graves se ressentent plus bas que les sons aigus. Cette technique dérivée du *Bhramari Pranayama* – *Bhramari* signifie « abeille » et *Pranayama* « technique respiratoire » – est utilisée pour calmer instantanément le corps et l'esprit.

VARIANTES

Imaginez des insectes dont la taille est décroissante – un énorme bourdon, une abeille, une plus petite abeille, puis une mouche, un moustique... – en observant que le son qu'ils produisent en volant varie : il est grave pour les gros insectes et devient d'autant plus aigu et faible que l'insecte est petit. Faire prendre conscience que les sons graves sont en bas et les sons aigus en haut.

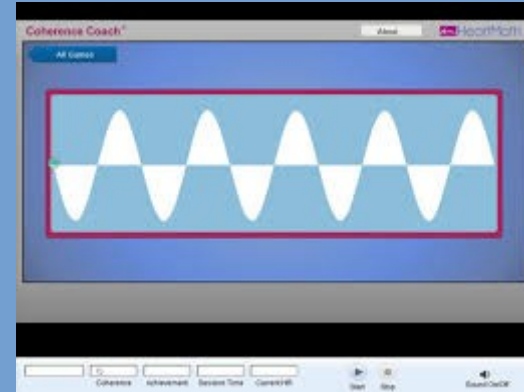
Il est aussi possible de mettre les enfants par deux, dos à dos, pour que chacun ressente les vibrations de l'autre enfant et éventuellement reconnaisse l'insecte qu'il imite (très ludique pour les plus grands).

Superpouvoirs

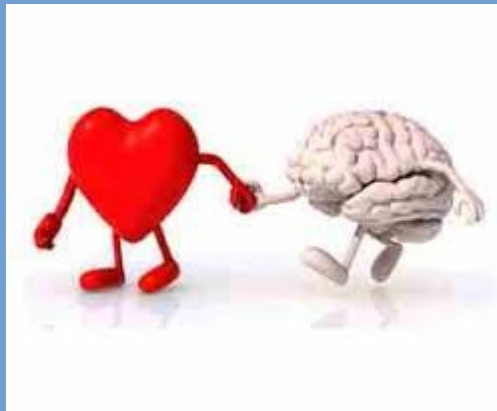
✿ RECENTRAGE
✿ ATTENTION

Cohérence globale & Dynamique de groupe :

- en position statique



- en groupe, en cercle en se donnant la main



Isabelle Marcy Sophrologie
& Cohérence Cardiaque

Cohérence cardiaque en entreprise

- Amélioration de la communication >>> situation de crise
- Cohésion
- Concentration

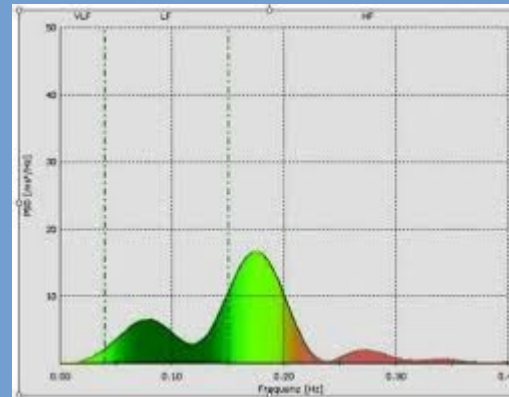


**Isabelle Marcy Sophrologie
& Cohérence Cardiaque**

Cohérence cardiaque avec support Applications & Logiciels

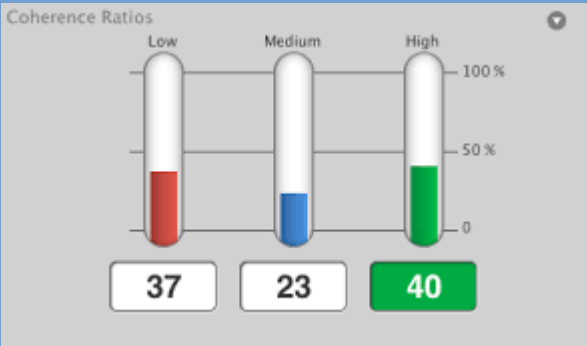
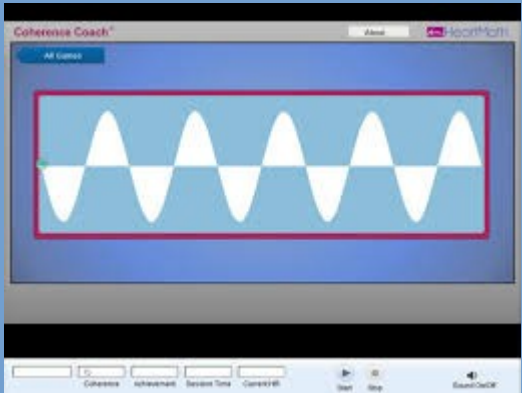
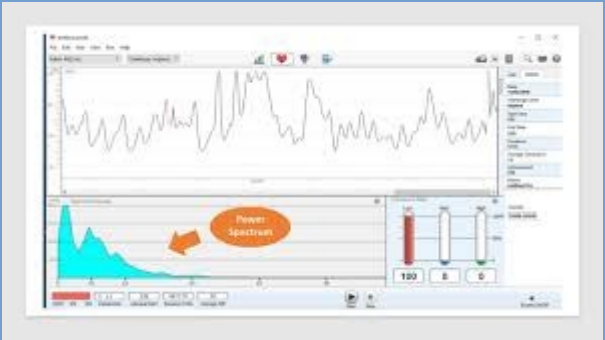
Stress Pilot Bioconfort

- Logiciel allemand
- traduit en français en 2008



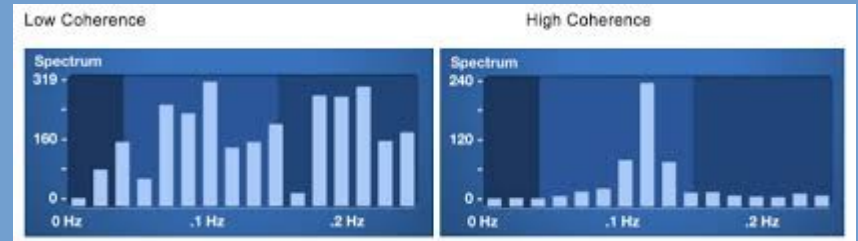
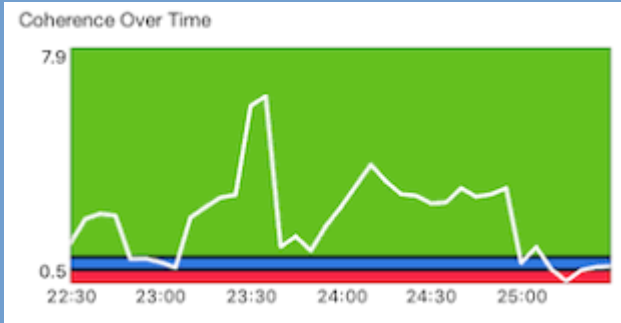
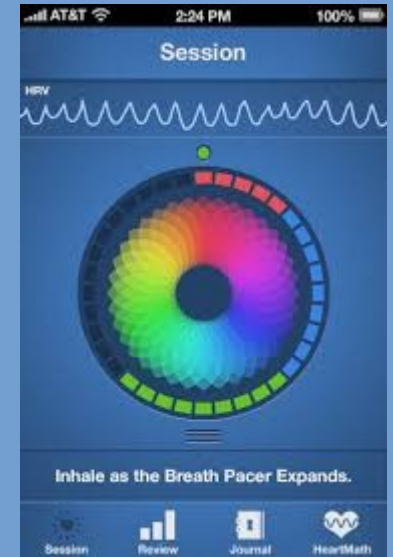
EmWave PC HeartMath

Isabelle Marcy Sophrologie
& Cohérence Cardiaque



Inner Balance

Isabelle Marcy Sophrologie
& Cohérence Cardiaque

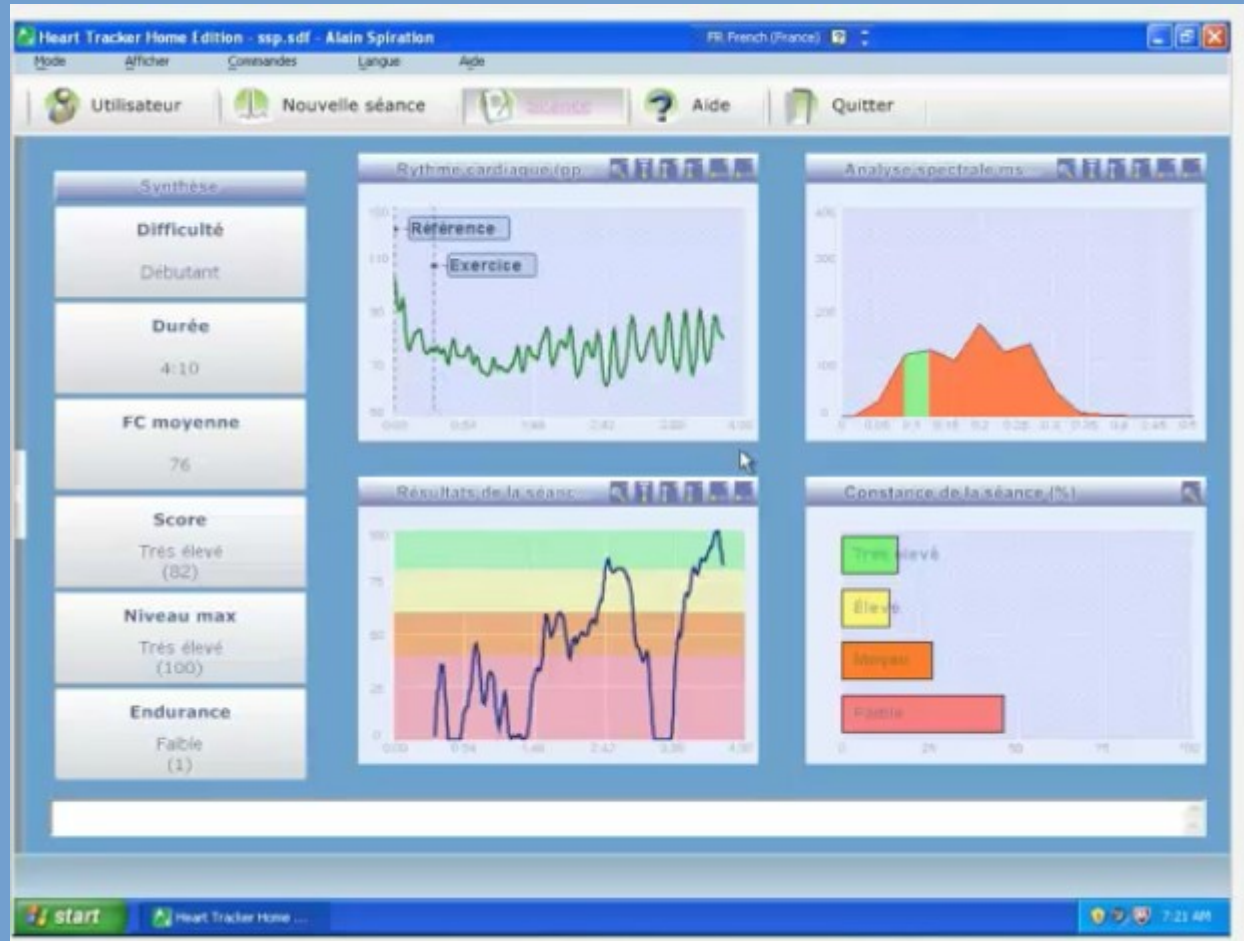


Nouveau logiciel HeartMath emWave 2 Pro

- Associe les logiciels emWave Pro + Inner Balance sur tablette



HEART TRACKER





Utilisateur



Nouvelle séance



Séance



Aide



Quitter

Utilisateur

Michel Chiarore

Confirmé

Options

2011-06-14 17:50:53

2011-06-14 12:46:33

2011-06-10 12:02:18

2011-06-09 17:31:18

Envoyer comme e-mail

Imprimer

Effacer

Synthèse

Difficulté

Confirmé

Durée

5:00

FC moyenne

71

Score

Très élevé
(84)

Niveau max

Très élevé
(100)

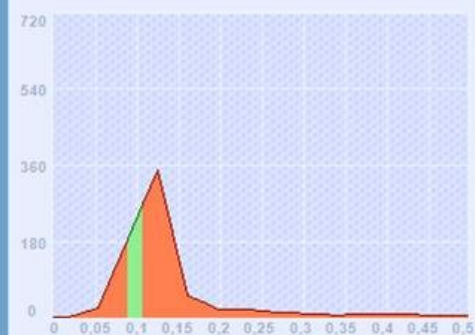
Endurance

Très élevé
(97)

Rythmes cardiaque...



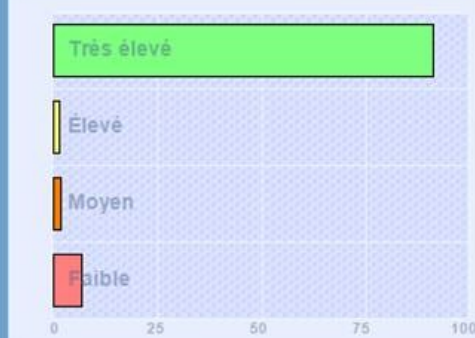
Analyse spectrale ...



Résultats de la séance...



Constance de la séance (%)



Symbioline avec Pack services SymbioCenter



- Système biofeedback, méditation, relaxation, sophrologie, musicothérapie, jeux ludiques
- offre professionnelle avec application spécifique pour certaines pathologies
 - phobies, paniques, addictions

Bien vivre avec la cohérence cardiaque

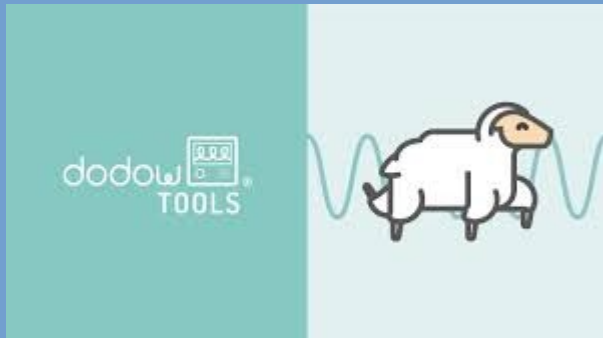


Bien dormir avec la cohérence cardiaque

Un dérèglement du SNC est à l'origine d'une très grande majorité des difficultés d'endormissement

Lorsqu'il est dérégulé en état d'alerte la noradrénaline neurotransmetteurs envoient au cerveau le signal de rester éveillé

- CC 3/6 ou 4/8
- Respiration fondamentale du cœur
- CC + SCHULTZ



Cohérence cardiaque & Bien vieillir

La VRC est également un marqueur du vieillissement biologique

La variabilité de notre fréquence cardiaque est maximale lorsque nous sommes jeunes

Au cours du vieillissement la plage de variation de notre fréquence cardiaque au repos diminue

Ce déclin de la VRC lié à l'âge est un processus naturel

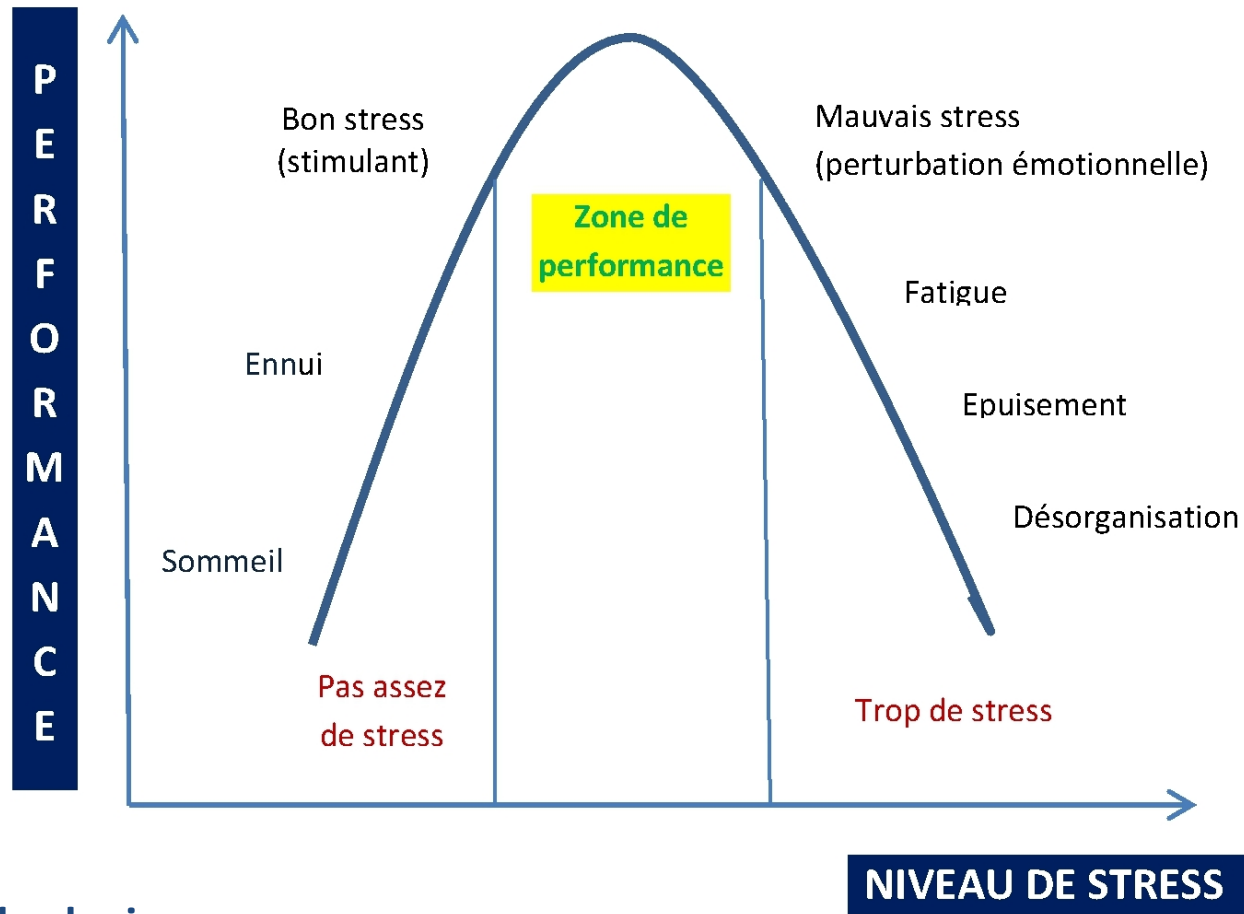
une VRC anormalement basse pour son groupe d'âge est associée à un risque accru de problèmes de santé futurs et de mortalité prématurée

Nombreuses personnes atteintes d'un large éventail de maladies et de troubles présentent également une faible VRC

En réduisant l'usure induite par le stress sur le système nerveux et en facilitant les processus de régénération naturels du corps, la pratique régulière de techniques de renforcement de la cohérence HeartMath peut aider à rétablir les valeurs optimales de faible VRC.

Et le sport : pertinence & performance HEART TRACKER





Isabelle Marcy Sophrologie
& Cohérence Cardiaque

COURBE DE YERKES ET DODSON

Les performances cognitives sont optimales pour un stress modéré
et diminuent en cas de stress insuffisant ou trop élevé

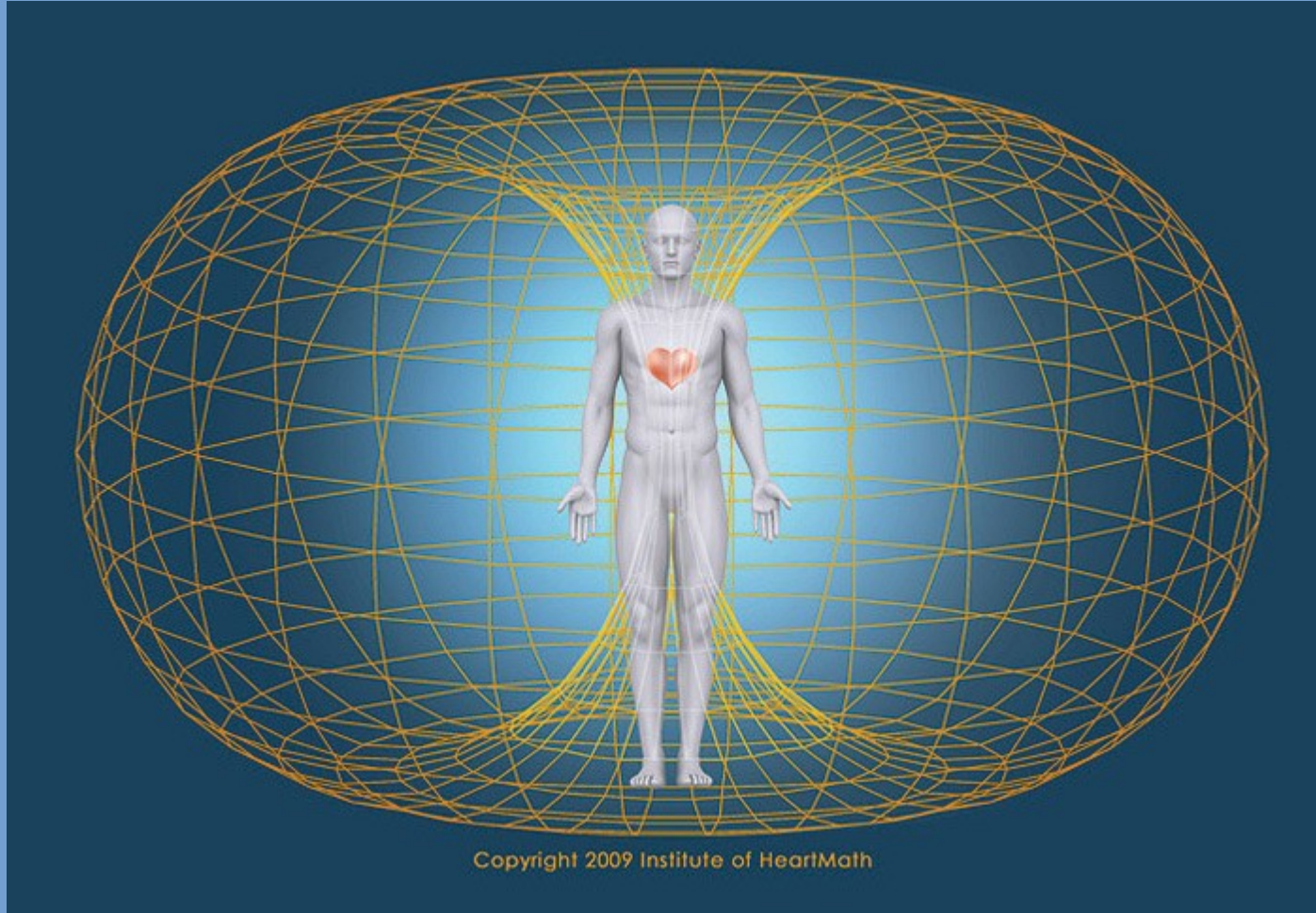
SPORT

- Récupération – Reprogrammation
- Gestion du stress positif / stress oxydatif
- Développer subtilement la conscience du schéma corporel
- 1 champion / 1 homme / unique objectif / résultat
- 1 homme / 1 champion > Dignité / Responsabilité >>> CC + Sophro futurisation

Au cœur des sapiens

- Force vivante > phylogénétique
- Émersion du corps phronique radical
- Question radicale : comment je peux connaître ce corps phronique
- Peut-on avoir une action directement sur la matière ?
 - Intelligence émotionnelle et intuitive du cœur
 - Respiration fondamentale du cœur en cohérence cardiaque

Isabelle Marcy Sophrologie & Cohérence Cardiaque



Copyright 2009 Institute of HeartMath

Nouveau regard en synergie

Sophrologie et Cohérence cardiaque

- HeartMath recommande la technique Freeze Frame :
- en cinq étapes
- pour améliorer les capacités intuitives
- arrêter les pertes d'énergie
- changer de perspective
- obtenir une plus grande clarté
- Et trouver des solutions novatrices aux problèmes

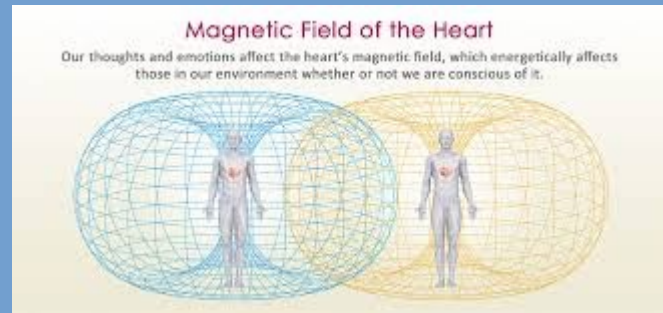
Conclusion & nouvelles perspectives en sophrologie

- Au-delà de l'outil de gestion du stress la pratique régulière de la cohérence et de la résonance cardiaque permet :
 - Entretenir et améliorer le capital santé
 - Retour à l'équilibre physiologique et psycho-émotionnel
 - Ancrage, centrage et recentrage dans l'axe phénoménologique sophrologique professionnel
 - Entretenir le champ électro-magnétique du cœur et du corps
 - Développer l'intelligence émotionnelle intuitive du cœur
 - A partir de maintenant, pratiquez 365 en cohérence cardiaque et faites vous confiance en ayant conscience de ce qui vous tient à cœur dans cette approche technique et dans votre exercice professionnel ...

Conclusion

& nouvelles perspectives spirituelles contemporaines

- Tout au long de l'histoire humaine, pour assurer sa survie, l'Être a parfois dû se tourner vers le cœur intuitif, également appelé voix intérieure...
- Au-delà de l'outil de gestion du stress de notre époque, la pratique de la cohérence cardiaque, nous replace dans cette résonance cardiaque, et pourrait contribuer à relever les enjeux contemporains ...
 - Entretenir le champ électro-magnétique du cœur, du corps et aussi le champ magnétique global
 - Développer l'intelligence émotionnelle intuitive personnelle du cœur
 - et également en lien avec les autres ...
 - Pour poursuivre le chemin en pleine conscience de cette résonance, merci pour votre attention ...



BIBLIOGRAPHIE

- LIVRES :
-
- Sophrologie - Lexique des concepts, techniques et champs d'application - Dominique AUBERT - Richard ESPOSITO - Pascal GAUTIER - Bernard SANTERRE
-
- Sophrologie - Tome 1 - Fondements et Méthodologie - Dr Patrick ANDRE CHENE
-
- La sophrologie au quotidien - Victor SEBASTIAO
-
- Cohérence cardiaque Dr Charly CUNGI & Claude DEGLON
-
- L'intelligence du cœur Jacques FRADIN
- Nouvelles techniques pour faire face au stress - Editions RETZ
-
- L'intelligence intuitive du cœur - La solution HeartMath - Dr CHILDRE et Howard MARTIN
-
- Heart Intelligence de Doc CHILDRE, Howard MARTIN, Déborah ROZMAN, Collin MCCRATY
-
- Cohérence cardiaque 365 : guide de cohérence cardiaque jour après Ed. Broché de David O'HARE. Je ne veux plus fumer grâce à la cohérence cardiaque - Dr O'HARE
- 5 min le matin : Exercices simples de méditation pour les stressés très pressés. David O'HARE
- Cohérence Kid - Dr David O'HARE
-
- Le guide pratique de la cohérence cardiaque - Patrick DROUOT - Marie BOREL
-
- Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicament ni psychanalyse. David Servan Schreiber
-
- Le Cœur du sujet Dr DARREN R. WEISSMAN & Cate MONTANA - Editoins ADA
-
-
-
- RECHERCHE SUR LE WEB :
- Wikipédia
- Cohérence Info
-
-
-
- FILMS :
- Power Of The Heart de Baptiste de PAPE
-
-

**Isabelle Marcy Sophrologie
& Cohérence Cardiaque**