

OUTIL : Pratique de la **COHÉRENCE CARDIAQUE** associée à de la visualisation dans le but d'agir sur le système nerveux autonome, soit sur **LE NERF VAGUE**.

Quel paradoxe d'agir volontairement sur un système involontaire !

Inspiré du magazine *Alternative Santé* N°113 de juin 2023.



Article Focus : « Le nerf vague : un allié à maîtriser », Elise Kuntzelmann

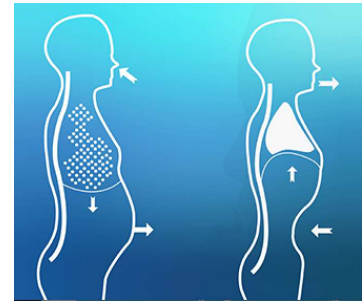
Qui lui-même s'inspire de la formation de Eric Marlien, ostéopathe (<https://marlien.fr>) « renforcez votre nerf vague et votre équilibre physique et émotionnel et mental »

« Il y a une très forte corrélation entre le nerf vague et la façon dont le cœur bat. »

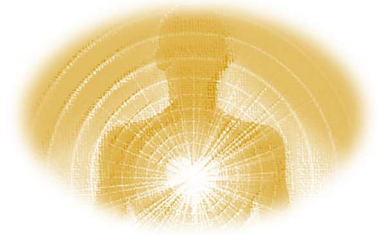
1. Asseyez-vous confortablement, la colonne vertébrale droite (si possible les pieds à plat au sol, ou en position du Bouddha). Fermez les yeux et vérifiez que votre corps est relâché.
2. Commencez à respirer régulièrement par le nez, aussi bien à l'inspiration qu'à l'expiration. Lors de l'inspiration, essayez de placer votre langue derrière les incisives centrales supérieures (et laisser tomber la langue vers le bas au fur et à mesure de l'expiration).

Lors de **l'inspiration**, essayez de laisser le ventre se gonfler doucement puis, ensuite seulement, la poitrine de soulever mais non exagérément.

Laisser alors l'air ressortir passivement de vos poumons, toujours par le nez (la langue quitte l'arrière des incisives supérieur pour descendre), sans effort, dans l'ordre inverse, comme un soufflet qui se dégonfle : d'abord la poitrine, puis le ventre. Mais ne cherchez pas trop à contrôler mentalement **l'expiration**, mieux vaut laisser faire pour que les éventuelles tensions thoraciques ou abdominales se libèrent d'elles-mêmes.



3. Une fois que vous comprenez et avez acquis le rythme du soufflet du ventre et du mouvement du bout de la langue dans l'inspiration et l'expiration, commencez à **accompagner la respiration d'une visualisation** : « Pendant l'inspiration, visualisez l'air que vous inhalez comme une énergie lumineuse, blanche ou dorée, qui vient s'accumuler dans la région du cœur ; Lors de l'expiration, imaginez cette énergie diffuser dans tout votre organisme. A chaque expiration, cette énergie-lumière se répand de plus en plus loin, finissant jusqu'au bout des orteils, des doigts, de toute la tête. »



4. Quel rythme ? Le rythme au repos est en moyenne de 15 cycles respiratoires par minute. Chronométrez le vôtre, sans chercher à le ralentir. L'objectif sera de **TENDRE à** diviser le nombre de cycles par 3 environ, donc de parvenir à 5 à 6 cycles par minute, voire moins si cela vous est facile.
5. Commencez par faire cet exercice durant 5 minutes, puis augmentez progressivement de jour en jour jusqu'à 10 minutes.
6. Essayez de pratiquer au moins une fois par jour, voire 3 fois si vous êtes atteint d'une affection quelconque. **L'important est la régularité.**