

L'énergie de votre cœur par Nathalie Campeau, MD

Vous avez à votre disposition une formidable source d'énergie : votre cœur!

Savez-vous que le cœur, et non pas le cerveau, est l'organe de votre corps qui dégage le plus d'énergie? En effet, l'amplitude du courant électrique du cœur est 50 fois plus intense que celui généré par le cerveau. Le champ électrique produit par le cœur peut être détecté jusqu'à trois mètres au-delà du corps englobant ainsi les personnes près de vous.

Le cœur est bien plus qu'une pompe qui distribue le sang oxygéné. Le cœur est un organe complexe qui cumule plusieurs fonctions dont celles, entre autres, de glande endocrine, de génératrice d'électricité et c'est aussi un centre neurologique de traitement de données. À chaque battement il reçoit et transmet une multitude d'informations et joue un rôle crucial pour connecter l'intellect, les émotions et le corps.

Le cœur possède sa propre intelligence, différente de celle du cerveau. Nous pouvons apprendre les utiliser et intégrer ces deux formes d'intelligences. L'intégration du cœur et du cerveau fait actuellement l'objet de recherches de pointe. Certaines techniques permettent d'atteindre un état d'intégration et d'harmonisation des fonctions cérébrales et cardiaques. Cet état, nommé cohérence cardiaque, est un état physiologique qui procure un bien-être physique et mental.

Qu'est-ce que la cohérence cardiaque?

La cohérence cardiaque réfère à une synchronisation et une optimisation des fonctions du cœur avec celles du cerveau, et par extension, avec celles des différents organes que le cœur et le cerveau influencent. Il en résulte une amélioration fonctionnelle globale, non seulement sur le plan cardiaque, mais aussi sur le plan physiologique et psychologique.

La cohérence cardiaque utilise « l'intelligence du cœur » pour harmoniser tous les systèmes biologiques et pour changer nos perceptions et attitudes. Cet état de cohérence cardiaque est idéal pour gérer nos émotions et notre énergie

Comment pouvons-nous canaliser l'énergie de notre cœur?

Pour utiliser à profit cette énergie formidable qu'est celle du cœur, je vous propose une technique simple, **le Sourire du Cœur**, qui permet de refaire le plein d'énergie à volonté.

Le Sourire du Cœur est technique facile à apprendre qui harnache l'énergie des émotions supérieures du cœur, dont l'amour et de la gratitude. C'est un outil très puissant qui a le pouvoir de changer notre relation à nous-même et au monde dans lequel nous vivons.

Bénéfices à utiliser régulièrement l'énergie de notre cœur?

Les découvertes récentes sur l'énergie du cœur pointent vers des bénéfices certains pour la gestion du stress et ses répercussion sur la santé physique et mentale, l'amélioration des capacités intellectuelles et l'adoucissement des relations interpersonnelles, tant à la maison qu'au travail.

Les personnes qui savent utiliser l'énergie de leur cœur rapportent se sentir à la fois plus calmes et plus énergiques. Elles se sentent plus libres car elles ont plus d'énergie à consacrer aux activités et personnes avec qui elles choisissent de passer des moments agréables. Ces personnes cessent aussi de se battre pour les causes qui ne méritent pas leur énergie précieuse.

Vous avez un cœur, utilisez-le! Votre santé, votre vie affective, familiale et communautaire en seront transformées. www.energieducoeur.com