



Vidéo 1 – Les fondamentaux de la cohérence cardiaque par le son

La neuro-cardiologie est une discipline fascinante qui explore le lien entre le cœur et le cerveau. Bien plus qu'une simple pompe, le cœur est doté de son propre réseau neuronal qui lui permet de penser, de mémoriser et de prendre des décisions. Cette approche, développée par des chercheurs comme le professeur John Holmes, nous invite à repenser le rôle du cœur dans notre équilibre émotionnel et physiologique. Découvrez comment la cohérence cardiaque peut transformer votre vie.

Une connexion unique entre le cœur et le cerveau

La première rencontre de Patrick Drouot avec la neuro-cardiologie remonte à une conversation avec le professeur John Holmes, spécialiste de ce sujet à Harvard. Ce fut la première fois que l'idée d'une neurologie du cœur fut mentionnée, révélant que notre cœur possède un réseau neuronal qui lui permet de fonctionner de manière indépendante de notre cerveau. Il ne se contente pas de pomper le sang, mais semble aussi participer activement à notre perception du monde et à notre prise de décision.

Ce concept de neuro-cardiologie est réapparu en 2003, lors de séjours au Brésil, marquant le début d'une véritable exploration des possibilités offertes par la

cohérence cardiaque. Depuis 2005, des recherches approfondies ont mené Patrick Drouot à la création d'un son qui reproduit le taux de variabilité cardiaque, reflétant la capacité du cœur à apprendre et à s'adapter, un phénomène appelé plasticité neuro-cardiovasculaire.

La pratique de la cohérence cardiaque vise à régulariser ce taux de variabilité, permettant au cœur de fonctionner de manière cohérente, et transmettant cette cohérence au cerveau.

Cette synchronisation influence l'ensemble de nos centres nerveux, y compris les deux hémisphères du cerveau et le système limbique, contribuant ainsi à un état de bien-être global. Ce phénomène a été conceptualisé sous le nom de Cardiosmose®, qui est maintenant pratiqué par des milliers de personnes à travers le monde et apporte des bienfaits notables sur la santé et le bien-être.



Vidéo 1 – Les fondamentaux de la cohérence cardiaque par le son

Les bienfaits de la cohérence cardiaque

Les effets de la cohérence cardiaque sont multiples : accélération des processus de cicatrisation, amélioration de la fluidité cognitive et émotionnelle, et expériences d'état de « flow » particulièrement prisées par les athlètes. Ces effets peuvent être expliqués par les recherches du professeur Fritz-Albert Popp sur les biophotons, de petites particules de lumière générées par nos cellules, en particulier lorsque celles-ci sont en cohérence cardiaque.

Cette production de biophotons témoigne d'une sorte d'une « luminosité » interne qui reflète l'harmonie entre les organes, sous la direction du cœur, chef d'orchestre de notre état de santé.

La cohérence cardiaque a même été utilisée avec succès dans le domaine animal. Un exemple marquant est celui d'Anita, qui a utilisé la cohérence cardiaque pour aider son cheval à guérir de kystes situés le long de sa colonne vertébrale. Par la simple intention

d'envoyer une « radiation de cohérence » vers le cœur de l'animal, elle a observé une amélioration rapide de son état de santé.

Aujourd'hui, la cardio-méditation, dérivant des principes de la cohérence neuro-cardiovasculaire, est présentée comme une technique simple et efficace pour trouver sa place dans un monde en perpétuelle évolution. En régularisant le système nerveux, elle aide à réduire le stress, améliore la qualité du sommeil et soutient la santé mentale et physique, allant au-delà des bienfaits de la méditation de pleine conscience ou de la sophrologie. Elle ouvre un chemin vers une intelligence plus vaste, celle du cœur, capable d'embrasser la complexité de notre monde tout en créant des liens profonds avec notre environnement.