

Exercícios para a coerência cardíaca

A prática de uma professora com seus alunos

Corinne mora na Suíça, onde dá aulas de desenho e pintura para crianças de 8 a 11 anos. Faz um tempo teve a ideia, para a qual obteve o acordo de seus superiores hierárquicos, de fazer as crianças realizarem umas sessões de coerência cardíaca. Para isso, utilizou o som que eu mesmo desenvolvi e um roteiro muito simples de respiração pelo coração. Rapidamente, observou que a turma acalmava-se e que as crianças tinham mais facilidade para concentrar-se e para comunicar-se com serenidade entre elas. Umas semanas depois, teve uma surpreendente visita: um grupo de pais de alunos que queriam saber qual era sua metodologia educativa. Todos coincidiam em que seus filhos estavam muito menos nervosos e que faziam a lição mais rapidamente e com maior facilidade. Diante da simplicidade das explicações de Corinne, os pais disseram que eles também desejavam praticar a coerência. E assim, vários pais de alunos daquela turma começaram a praticar a coerência cardíaca.

Prática para a coerência neurocardiovascular

A prática da coerência neurocardiovascular não requer muito esforço, somente um pouco de constância. No começo, basta com realizá-la uma ou duas vezes ao dia durante um mínimo de quinze minutos.

Os exercícios podem ser realizados em qualquer entorno. É uma das vantagens desta prática: não requer necessariamente estar em um ambiente tranquilo. Quando seu coração integre a mensagem da coerência lhe bastará com um ou dois minutos para recuperá-lo, inclusive em um entorno ruidoso e estressante, com os olhos abertos, em plena comunicação ou em plena ação.

No início, no entanto, preveja umas quantas sessões um pouco mais longas e em lugar calmo, até que seu cérebro cardíaco “aprenda” a entrar em coerência.

Exercício de colocação em coerência

- Instale-se comodamente em um lugar calmo deitado ou sentado em um sofá, e feche os olhos.
- Inspire profundamente e expire lentamente. Repita-o três vezes.
- A seguir, dirija sua atenção para a zona do coração ou para o centro do seu peito.
- Imagine que o ar entra e sai do seu tórax pelo coração, como fosse ele quem respirasse.
- Não é necessário que visualize este exercício. Se não conseguir que lhe venham imagens, limite-se a enviar mentalmente a informação ao coração.
- Continue assim durante uns 10 minutos, depois abra os olhos e retorne à realidade presente.

Exercício de respiração dos valores

- Proceda do mesmo modo que para o exercício anterior.
- Quando seu coração estiver em coerência, sentirá, às vezes, uma sensação particular no peito que pouco a pouco aprenderá a reconhecer muito rápido (calor, expansão).
- Nesse momento imagine que está respirando, em vez de ar, sentimentos positivos: Amor, ternura, confiança, alegria... Também pode respirar a energia de uma atitude positiva e vivificante e uma consciência clara de si mesmo.
- Este exercício permite afastar o estresse e preparar-se para confrontar situações temidas.
- Exercício de colocação em coerência dos sete relógios biológicos
- Para começar, proceda do mesmo modo.
- Posteriormente, quando sentir no peito a sensação característica da colocação em coerência, imagine que seus dois hemisférios cerebrais colocam-se em coerência. Envie mentalmente essa informação ao seu coração durante alguns minutos.

- A seguir, proceda do mesmo modo com os outros cérebros: o cérebro olfativo, o cérebro límbico, o cérebro do plexo solar, o cérebro intestinal e o cérebro epidérmico.
- Depois de finalizado o exercício, terá colocado todo seu organismo em coerência integral.
- Exercício do banho de luz
- O começo do exercício continuará sendo o mesmo.
- Quando sinta que seu coração está em coerência, imagine que o campo eletromagnético tem a forma de uma pequena luz que nasce do seu coração como de uma fonte. A luz irá banhando pouco a pouco todo seu corpo exteriormente. Posteriormente, penetrará em você por todos os poros da pele e banhará o conjunto do seu entorno celular.
- Exercício do véu luminoso
- O começo do exercício continuará sendo o mesmo.
- Quando sinta que seu coração está em coerência, imagine que o campo eletromagnético tem a forma de um véu luminoso que depositará mentalmente sobre a parte do seu corpo que escolher: na cabeça se estiver doendo ou se tiver problemas para dormir, no abdômen se tiver problemas de digestão, nas articulações se padecer dores articulares...
- Agora imagine durante um ou dois minutos que a parte em questão aspira o campo cardioeletromagnético. Depois deixe que flua.
- Exercício de imersão na dimensão- fonte
- O começo do exercício continuará sendo o mesmo.
- Quando sinta que seu coração estiver em coerência, imagine que desce lentamente por uma escada de mão que tem dez degraus.
- Quando chegar lá embaixo estará em um lugar cálido e luminoso. É sua dimensão-fonte, que contém elementos de resposta para as perguntas que apresenta.
- Avance alguns passos, depois se sinta e se deixe impregnar alguns instantes por toda essa informação.

Patrick DROUOT, La Revolución del Pensamiento Integral. Cómo realizarse em el mundo de hoy día (A Revolução do Pensamento Integral. Como realizar-se no mundo de hoje em dia), Ed. Luciérnaga, Barcelona, Espanha, 2011, pp. 234-240.

O livro está esgotado, pelo qual nos permitimos apresentar estes extratos.