

Ejercicios para la coherencia cardíaca

La práctica de una profesora con sus alumnos

Corinne vive en Suiza, donde enseña dibujo y pintura a niños de entre 8 y 11 años. Hace un tiempo se le ocurrió la idea, para la cual obtuvo el acuerdo de sus superiores jerárquicos, de hacerles hacer a los niños unas sesiones de coherencia cardíaca. Para ello utilizó el sonido que yo mismo puse a punto y un guion muy simple de respiración por el corazón. Pronto observó que la clase se tranquilizaba y que los niños tenían mas facilidad para concentrarse y para comunicarse con serenidad entre ellos. Unas semanas mas tarde tuvo una sorprendente visita: un grupo de padres de alumnos que querían saber cuál era su metodología educativa. Todos coincidían en que sus hijos estaban mucho menos nerviosos y que hacían los deberes más rápido y con mayor facilidad. Ante la simplicidad de las explicaciones de Corinne, los padres dijeron que querían practicar la coherencia ellos mismos. Y así, juna docena de padres de alumnos de aquella clase empezó a practicar la coherencia Cardíaca.

Práctica para la coherencia neurocardiovascular

La práctica de la coherencia neurocardiovascular no requiere mucho esfuerzo, solo un poco de constancia. Al principio basta con practicar una o dos veces al día durante un mínimo de quince minutos.

Puede realizar los ejercicios en cualquier entorno. Es una de las ventajas de esta práctica: no requiere necesariamente estar en un ambiente tranquilo. Cuando su corazón haya integrado el mensaje de la coherencia le bastará con uno o dos minutos para recuperarlo, incluso en un entorno ruidoso y estresante, con los ojos abiertos, en plena comunicación o en plena acción.

Al principio, sin embargo, prevea unas cuantas sesiones un poco más largas y en lugar tranquilo, hasta que su cerebro cardíaco “aprenda” a entrar en coherencia.

Ejercicio de puesta en coherencia

- Instálase cómodamente en un lugar tranquilo tumbado o sentado en un sillón, y cierre los ojos.
- Inspire profundamente y expire lentamente. Repítalo tres veces.
- A continuación, dirija su atención hacia la zona del corazón o hacia el centro de su pecho.
- Imagínese que el aire entra y sale de su tórax por el corazón, como si él fuera quien respira.
- No es necesario que visualice este ejercicio. Si no consigue que le vengan imágenes, límitese a enviarle mentalmente la información al corazón.
- Siga así durante unos 10 minutos, luego abra los ojos y vuelva a la realidad presente.

Ejercicio de respiración de los valores

- Proceda del mismo modo que para el ejercicio anterior.
- Cuando su corazón se pone en coherencia, siente a veces una sensación particular en el pecho que poco a poco aprende a reconocer muy rápido (calor, expansión)
- En ese momento imagínese que está respirando, en vez de aire, sentimientos positivos: Amor, ternura, confianza, alegría... También puede respirar la energía de una actitud positiva y vivificante y una conciencia clara de sí mismo.
- Este ejercicio le permite ahuyentar el estrés y prepararse para confrontar situaciones temidas.

Ejercicio de puesta en coherencia de los siete relojes biológicos

- Para empezar, proceda del mismo modo.
- Luego, una vez esté sintiendo en el pecho la sensación característica de la puesta en coherencia, imagínese que sus dos hemisferios cerebrales se ponen en coherencia. Envíele mentalmente esa información a su corazón durante unos minutos.
- A continuación, proceda del mismo modo con los otros cerebros: el cerebro olfativo, el cerebro límbico, el cerebro del plexo solar, el cerebro intestinal y el cerebro epidérmico.

- Una vez finalizado el ejercicio habrá puesto todo su organismo en coherencia integral.

Ejercicio del baño de luz

- El inicio del ejercicio sigue siendo el mismo.
- Cuando sienta que su corazón está en coherencia, imagínese que el campo electromagnético tiene forma de una pequeña luz que nace de su corazón como de una fuente. La luz va bañando poco a poco todo su cuerpo exteriormente. Luego penetra en usted por todos los poros de la piel y baña el conjunto de su entorno celular.

Ejercicio del velo luminoso

- El inicio del ejercicio sigue siendo el mismo.
- Cuando sienta que su corazón está en coherencia, imagínese que el campo electromagnético tiene la forma de un velo luminoso que va a depositar mentalmente sobre la parte de su cuerpo que elija: la cabeza si le duele la cabeza o si le cuesta dormirse, el abdomen si tiene problemas de digestión, las articulaciones si padece dolores articulares...
- Ahora imagínese durante uno o dos minutos que la parte en cuestión aspira el campo cardioelectromagnético. Luego deje que fluya.

Ejercicio de inmersión en la dimensión- fuente

- El inicio del ejercicio sigue siendo el mismo.
- Cuando sienta que su corazón está en coherencia, imagínese que descende lentamente por una escalera de mano que tiene diez peldaños.
- Una vez abajo se halla en un lugar cálido y luminoso. Es su dimensión-fuente, que contiene elementos de respuesta a las preguntas que se plantea.
- Avanza unos pasos, luego se sienta y se deja impregnar unos instantes por toda esa información.

Patrick DROUOT, *La Revolución del Pensamiento Integral. Cómo realizarse en el mundo de hoy día*, Ed. Luciérnaga, Barcelona, España, 2011, pp. 234-240.

El libro está agotado, por lo que nos hemos permitido presentar estos extractos.