

*La synergie  
transformationnelle  
de la Musique  
et  
de la Cohérence cardiaque*



- 1) Bienfaits des guides auditifs pour la cohérence cardiaque
- 2) Conseils pour bénéficier des albums et de leurs spécificités
- 3) 10 synergies pour aller plus loin
- 4) En conclusion



# 1) Bienfaits des guides auditifs pour la cohérence cardiaque

$$E = MC^2$$

$$\text{Energie} = \text{Musique} \times \text{Cohérence Cardiaque}$$

## ***Bienfaits généraux de tous les albums***

- Equilibre vibratoire et fréquentiel
- Relaxation, développement de notre potentiel et de la respiration
- Régulation des émotions, gestion du stress
- Pratique facile et agréable de la cohérence cardiaque : les yeux fermés, connexion à soi intense
- Stimulation des rêves, gain en qualité de sommeil
- Stimulation et développement des perceptions sensorielles

## **Bénéfices scientifiquement prouvés de la cohérence cardiaque**

1. Gestion du stress
2. Aide à la prise de décision, lucidité
3. Aide à développer l'intuition
4. Diminution de l'hypertension artérielle
5. Diminution du risque cardiovasculaire
6. Diminution de l'anxiété et de la dépression
7. Meilleure régulation du taux de sucre
8. Réduction du périmètre abdominal, perte des « kilos émotionnels »
9. Meilleure récupération à l'effort
10. Amélioration de la concentration, de la mémorisation et de l'apprentissage
11. Diminution des troubles de l'attention et de l'hyperactivité
12. Meilleure tolérance à la douleur
13. Impact sur la réduction de l'inflammation pathologique
14. Meilleur sommeil

## **Bénéfices de la musique**

15. Gestion du stress
16. Aide à la prise de décision, lucidité
17. Aide à développer l'intuition
18. Amélioration de la concentration, de la mémorisation et de l'apprentissage
19. Meilleure tolérance à la douleur
20. Meilleur sommeil
21. Détente musculaire
22. Libérations émotionnelles
23. Connexion à soi
24. Connexion à l'instant présent

## **La synergie transformationnelle de la musique et de la cohérence**

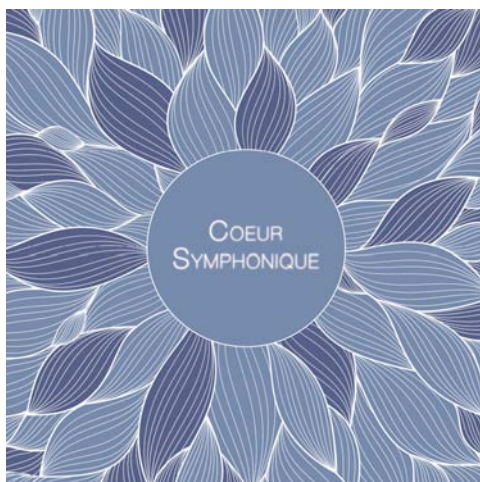
**cardiaque nous amène encore plus loin... Ou encore plus prêt de soi...**

**Imaginez... Fermer les yeux... Respirez en suivant le souffle naturel : c'est fluide, agréable, facile, efficace. Un bonheur qui vient de votre cœur...**



## 2) Conseils pour bénéficier des albums et de leurs spécificités

### Album N°1



### Cœur Symphonique

« **Méditer, respirer**, en suivant le souffle de l'accordéon **pour entrer dans la symphonie de la cohérence cardiaque.** »

#### Contenu de l'album :

- Par la cohérence cardiaque et la respiration, **le cœur s'ouvre, prend de l'espace, rayonne et agit sur le corps dans son intégralité.**
- Le « **cœur chef d'orchestre** » **pacifié**, dans tout son potentiel harmonisant.
- Les innombrables **bénédictions physiques et psychologiques par la pratique simplissime de la cohérence cardiaque.**
- **Bienfaits en synergie** de la cohérence cardiaque et des musiques adaptées.

#### Les bénéfices :

- Le **premier album** permettant de pratiquer la cohérence cardiaque tout en profitant des vertus des techniques de musicothérapie.
- La **respiration s'harmonise** et le **mental se met au repos.**
- **L'expansion de la conscience** est **génératrice de bien-être** et nous fait trouver des **réponses à certaines questions existentielles.**
- **Développements sensoriels**

*« A chaque écoute, j'expérimente Cœur Symphonique comme un voyage qui commence par le souffle et la naissance. Au cours de ce voyage, ma respiration s'harmonise et mon mental se met au repos. L'expansion de ma conscience est génératrice de bien-être et me fait trouver des réponses à certaines questions existentielles. Je conseille vivement Cœur Symphonique à mes clients qui sont stressées et je les invite à respirer en mode cohérence cardiaque pendant ces 67 minutes de voyage » Laurent Claret, Coach*



# Cœur Symphonique

Avec ce souffle magique, la pratique de la cohérence cardiaque devient enveloppante.

Avec une dimension supplémentaire dans cette pratique : celle du son...



Piste	Matin	Midi	Fin AM	Soir	Stress	Sommeil	Indications	Niveau
<b>1- Souffle de vie: (5'05): Au début était le Son, au début était le souffle, au début était la respiration</b>								
	X	X	X	X	X	X	Equilibre	X
<b>2- Vibration matinale(5'05): De préférence assis, le dos droit; pour sortir doucement du sommeil</b>								
	X	X	X		X	X	Equilibre	XX
<b>3- Ondine (5'05) Frais et inspirant: inspirer la sérénité, expirez et déchargez-vous du poids des idées parasites</b>								
	X	X	X	X	X	X	Equilibre	X
<b>4-Cœur subtil (5'05): Inspirer une belle pensée, expirez-la vers un être cher qui vous aime. Un intense moment de cœur à cœur.</b>								
	X	X	X	X	X	X	Equilibre	X
<b>5-Diapasons lunaires (5'05): Inducteur de pleine conscience sonore</b>								
			X	X	X	X	Equilibre	XXX
<b>6-Corps d'Harmonie(5'05) : Respiration neutralisante, rééquilibrant la balance interne</b>								
	X	X	X	X	X	X	Equilibre	X
<b>7-GAIA'S BREATH (5'05): permet de développer sa concentration</b>								
	X	X	X	X	X	X	Equilibre	XXX
<b>8-Berceuse (5'05): Inspirez vos bonheurs petits ou grands et laissez-les agir au cœur de vos cellules</b>								
	X	X	X	X	X	X	Equilibre	XX
<b>9- Vague Sonore (5'05): Des Arpèges d'accordéon, pour le plaisir de se sentir respirer, de se sentir vivre</b>								
	X	X	X	X	X	X	Equilibre	XX
<b>10-Les champs du cœur (5'05) Un pas de plus vers l'autonomie, aux embruns marins</b>								
	X	X	X	X	X	X	Equilibre-Eveil	XX
<b>11-Lueur Intérieur (5'05): Sur la "voix" de la sérénité, en résonance intérieure</b>								
	X	X	X	X	X	X	Equilibre-Eveil	XXX
<b>12-Couleur PRANA IAMA (5'05): Le contrôle du souffle pour une énergie vitale</b>								
	X	X	X	X	X	X	Equilibre-Eveil	XX
<b>13-CS28 (5'13): L'air, l'eau, la vie en toute autonomie</b>								
	X	X	X	X	X	X	Equilibre-Eveil	XX

Am'Acors-Armelle Tréguier Sur les travaux Musicaux d'Anthony DOUX-  
Tous droits réservés 06-05-2018

\*Accompagnement en thérapie intégrative, ne se substituant aucunement à la médecine traditionnelle.

## Album N°2



### Cœur symphonique 432

« Un **souffle d'harmonie** pour **choisir son énergie**, et **se laisser respirer**, guidé par la musique.»

Choisissez parmi les **respirations de base**, selon vos besoins du moment.

#### Contenu de l'album :

- Les **musiques accordées au La 432 Hz**.
- Les **musiques favorisant l'équilibre des hémisphères** cérébraux.
- Les **3 respirations de base** de la cohérence cardiaque.
- Laissez-vous bercer par la **douceur de la kalimba**, la **brillance du tubalophone** et la **force de l'accordéon**, selon vos choix.

#### Les bénéfices :

- Vous **saurez choisir la bonne respiration** pour être **harmonisé, dynamisé ou hyper-relaxé**, selon vos **besoins du moment**.
- Vous ressentirez **plus d'apaisement et d'ancrage**.
- Vous serez **plus lucide et créatif**.
- "Cœur symphonique 432" est **l'unique cd permettant de pratiquer les 3 respirations de base de la cohérence cardiaque**.
- **Méthode très intuitive et facile à pratiquer**.
- Vous apprendrez à **faire confiance à votre audition**.

*"C'est très intuitif et facile à pratiquer. Ca change les habitudes de faire confiance à son audition, la pratique de la cohérence cardiaque n'étant jusque là possible qu'avec l'écran d'ordinateur, c'est une nouveauté pour moi de fermer les yeux! C'est une grande liberté et un plaisir à écouter! Merci."  
Estelle Chabretou, danseuse, chorégraphe*



# Cœur Symphonique 432

L'accordage naturel en 432 Hz a des effets profonds sur la conscience et au niveau cellulaire de notre corps ; la musique ouvre des portes vers des dimensions qui nous permettent de sentir joie, paix et émotions positives.

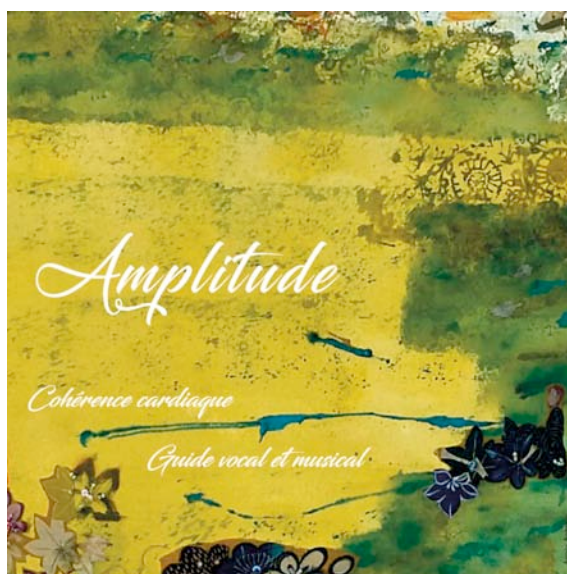
Les plages plus longues de cet album offrent une pratique plus ample, avec variations de F6. Conseillé après une pratique initiale sur Cœur symphonique®



Piste	Matin	Midi	Fin AM	Soir	Stress	Sommeil	Indications	Niveau
<b>1- Promenade intérieure (7'27): Un entraînement de fonds; En journée et pour le début de nuit</b>								
	X	X	X	X	X	X	Equilibre	X
<b>2- Rose caressant (9'17): Pour investir la pratique dans l'art de l'équilibre; Induction au sommeil anxiogène</b>								
				X	X	X	Equilibre	X
<b>3- Rêverie (9'16): Douceur d'enfance à l'induction au sommeil</b>								
				X	X	X	Equilibre	X
<b>4- Sentier paisible (6'43): Commencer par l'inspir, puis expirer très lentement; Induction au sommeil, ou lors de reveils nocturnes</b>								
		X		X	X	X	Relaxation	XX
<b>5- Bleu Captivant (7'17): Commencer par l'inspir, puis expirer lentement pour les bénéfices d'un arpège très relaxant</b>								
			X	X	X	X	Relaxation	XX
<b>6- Légèreté aquatique (5'07): Commencer par l'inspir, puis expirer très lentement; idéal pour les nuits chaudes d'été</b>								
		X	X	X	X	X	Relaxation	XX
<b>7- Songe libre (8'22): Commencer par l'inspir, puis expirer très lentement et retrouvez la douceur apaisante de l'enfance.</b>								
				X	X	X	Relaxation	XX
<b>8- Parcours lucide (6'54): Commencer par une lente inspiration pour agir en dynamisation sereine</b>								
	X	X			X		Dynamisation	XX
<b>9- Orange lumineux (5'51): Commencer par une très lente inspiration, et profitez de ces arpèges dynamisants</b>								
	X	X	X		X		Dynamisation	XX
<b>10- Rose équilibrant (9'17): Le plaisir d'avoir deux oreilles; Pour un eveil auditif</b>								
	X	X	X	X	X	X	Equilibre	X



## Album N°3



## Amplitude

« Accompagné(e) par la voix et la musique pour une journée épanouie en cohérence de cœur »

### Contenu de l'album :

- Induction par **la voix**
- Induction par **la musique**
- Accompagnement pour **les moments clés de la journée**
- **Se recharger avec l'énergie adéquate** au cours de la journée
- Induction pour **développer la compassion**

### Les bénéfices :

- **Vous serez en cohérence du cœur toute la journée**
- **Vous développerez l'empathie, le lien à soi et à l'autre**
- Vous serez dans l'énergie adéquate pour **créer votre journée selon vos besoins.**
- Vous ressentirez la joie de **prendre conscience de votre énergie et de pouvoir la transformer selon votre envie.**

**Cet album, créé en collaboration avec Armelle Tréguier, sophrologue, présente 5 guidages par la voix :**

**Un pour le lever, un pour la fin de matinée, un pour la fin d'après midi, un pour le coucher, et un pour développer la compassion.**

# Amplitude



Si la cohérence est si efficace dans de nombreux domaines, l'incorporer dans nos journées est parfois loin d'être simple : c'est à peine si l'on prend 5 minutes pour souffler !

5 minutes c'est justement ça... 5 minutes conseillées 3 fois par jours en fréquence 6 : six cycles respiratoires par minute. (« 3.6.5 », Dr D.O'Hare)

Alors pour vous simplifier la pratique, pour favoriser l'harmonie et bénéficier pleinement de cette pratique, Amplitude vous accompagne dans votre journée, aussi discret qu'utile à transporter.

La respiration en cohérence cardiaque remet le système nerveux à l'équilibre, repose le cœur, et permet au cerveau d'être idéalement oxygéné.

Agréable pratique de cette respiration du cœur...

Piste	Matin	Midi	Fin AM	Soir	Stress	Sommeil	Indications	Niveau
1-4 Cohérence Cardiaque au Réveil (6'50) Encore allongé ou bien assis; Des " <b>Premiers Instants</b> " pour respirer du bon pied								
	X				X		Equilibre - Réveil Corps/Esprit	X
5-8 Cohérence Cardiaque en fin de matinée (6'60) "Persective en Horizon". Avant le repas de préférence pour une <b>digestion efficace</b>								
		X			X		Equilibre - Efficacité	X
9-11 Cohérence en Fin d'après-midi (7'06) "Petite Naissance". Un sasse permettant de <b>séparer le travail du cocon familial</b>								
			X	X	X	X	Equilibre - Clef de voute	X
12-15 Cohérence du Soir... Bon soir (7'15) le "Retour à Soi" avant de s'endormir paisiblement et trouver un <b>sommeil réparateur</b>								
				X	X	X	Equilibre - Balayage corporel	X
16-19 Cohérence cardiaque positive (8'10) <b>Un Don de Soi, Pour Soi, En Soi</b>								
	X	X	X	X	X	X	Equilibre - Liason de cœur à cœur	X

Am'Acors-Amelle Tréguier Sur les travaux Musicaux d'Anthony DOUX-  
Tous droits réservés 06-05-2018

\*Accompagnement en thérapie intégrative, ne se substituant aucunement à la médecine traditionnelle.



## Caresse

« La ronronthérapie... Tout simplement DIVIN ! Caresse est l'unique cd alliant la ronronthérapie et les fréquences sacrées et la cohérence cardiaque.

### Contenu de l'album :

- **La ronronthérapie : ronronnement du chat.**
- **Les fréquences sacrées :** choisir la fréquence sacrée en fonction de votre besoin.
- **La cohérence cardiaque en 5-5**
- **Harmonisation et synergie des outils fréquentiels**

### Les bénéfices :

- **Vous serez joyeusement harmonisé et lucide** avec la respiration en 5, 5-5, 5.
- **Vous serez soulagé et réconforté en écoutant le ronronnement du chat.**
- En dégustant simultanément les bienfaits de la cohérence cardiaque, de la ronronthérapie et des fréquences sacrées (« Trio fréquentiel »), **vous obtiendrez un état de profond bien-être.**
- **Votre mental sera charmé**, vous apprécierez le véritable lâcher-prise
- Vous ressentirez **un vrai sentiment de plénitude et un profond apaisement.**
- Vous aurez **plus de facilité à vous endormir** et vous **gagnerez en qualité de sommeil.**

« Je connaissais déjà l'album cœur symphonique, très bon guide de respiration, et je viens de découvrir "Caresse". La présence du "ronron" apporte à la fois une sorte de fascination et une impression de réconfort, quelque chose de connu. C'est très agréable de respirer avec le souffle de l'accordéon, et le chat! Superbe outil pour se relaxer, se retrouver, se sentir en sécurité dans une respiration complètement naturelle » Cécile Girard, musicienne



# Caresse

La ronronthérapie pourrait faire sourire aux premiers abords, mais justement, c'est ÇA ! Elle redonne le sourire... A méditer... Et en plus ce chat ronronne naturellement en Fréquence 6 : certains y verront des coïncidences, j'y vois une magnifique coïncidence source d'apaisement, et de sourire 😊.



Un très beau guide sonore pour S'accompagner vers la Cohérence Cardiaque.

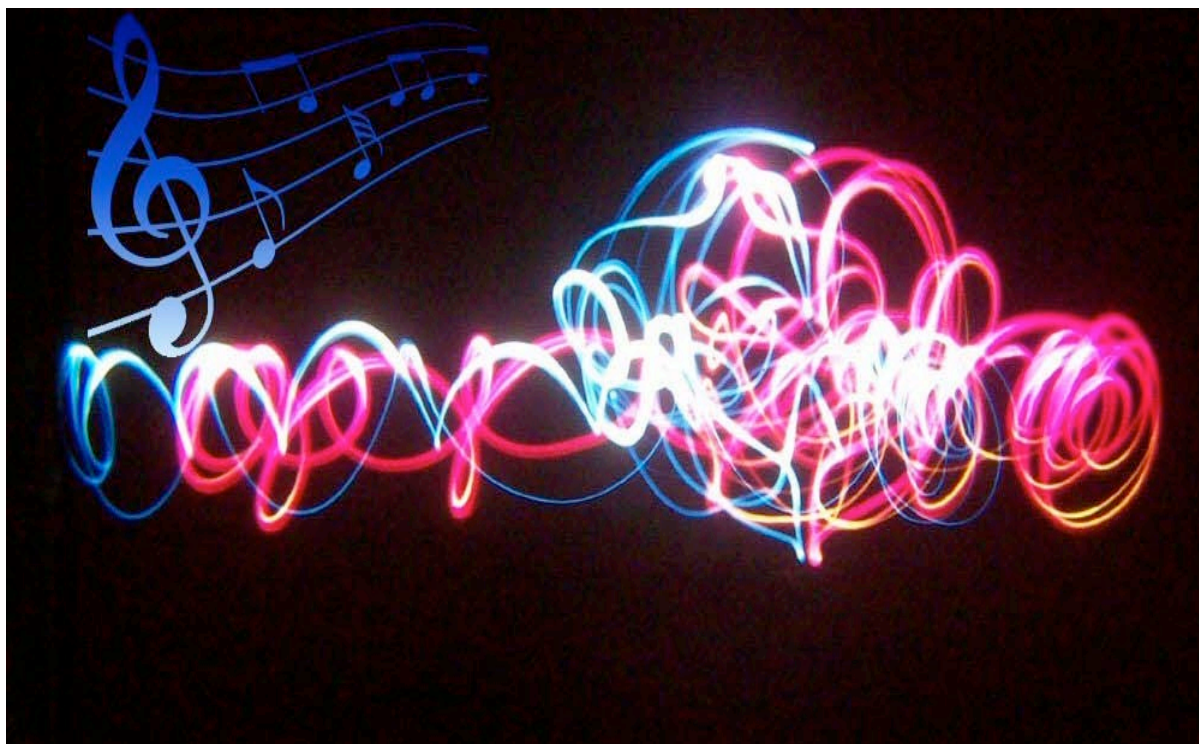
Piste	Matin	Midi	Fin AM	Soir	Stress	Sommeil	Indications	Niveau
<b>1-Sérénité</b> (5'05)-174 hZ : Pour bien débuter la cohérence cardiaque avec le sourire, <b>récupération</b> physique et mentale, <b>gestion de la douleur*</b>								
	X	X	X	X	X	X	Equilibre	X
<b>2-Élégance</b> (5'05)- 285 hZ : <b>Convalescence</b> , désagréments chroniques								
	X	X	X	X	X	X	Equilibre	X
<b>3-Douceur</b> (5'05)- 396 hZ: <b>Libération</b> des peur et de la <b>culpabilité</b> ; vers la compréhension								
	X	X	X	X	X	X	Equilibre	X
<b>4-Souplesse</b> (5'05)-417hZ: <b>Préparation</b> aux évènements ( sportif, examens, spectacles), en cours de <b>résilience</b> , entretien Cohérence cardiaque.								
	X	X	X	X	X	X	Equilibre	X
<b>5-Quiétude</b> (5'05)-528 hZ: <b>Croissance</b> cellulaire... <b>Développement</b> personnel... Puis <b>éveil</b> de conscience								
			X	X	X	X	Equilibre	X
<b>6-Caresse</b> (5'05)-639hZ: Massage, câlins <b>parents/enfants</b> ; Berceuse emplit de tranquillité								
	X	X	X	X	X	X	Equilibre	X
<b>7-Agilité</b> (5'05)-741hZ: accompagnement de thérapies cognitives, méditations, pleine conscience, vers un éveil; Pour <b>développer l'intuition</b>								
	X	X	X	X	X	X	Equilibre	X
<b>8-Mystère</b> (5'05)-852hZ: Travail sur le <b>pardon</b> , Tonglen; Transmuter la vieillesse et l'expérience en sagesse								
	X	X	X	X	X		Equilibre	X
<b>9- Transcendance</b> (5'05)-963hZ: <b>lâcher-prise</b> , syndrome de la page blanche, recherche d'éveil								
	X	X	X		X		Equilibre	X
<b>10-Flânerie</b> (5'05) Triade de la Terre: <b>Vers l'Harmonie sacrée de l'âme</b>								
	X	X	X	X	X	X	Equilibre-Eveil	X
<b>11-Tendresse</b> (5'05) Triade des Feux: <b>Vers la connaissance du Soi</b>								
	X	X	X	X	X	X	Equilibre-Eveil	X
<b>12-Délicatesse</b> (5'05) Triade des Eaux : <b>Le Cœur Roi</b>								
	X	X	X	X	X	X	Equilibre-Eveil	X

Am'Acorps-Armelle Tréguier Sur les travaux Musicaux d'Anthony DOUX-  
Tous droits réservés 06-05-2018

\*Accompagnement en thérapie intégrative, ne se substituant aucunement à la médecine traditionnelle.



## Album N°5



### Hyper relaxant ou hyper dynamisant

#### Contenu de l'album :

- **La ronronthérapie : ronronnement du chat.**
- **Les fréquences sacrées :** choisir la fréquence sacrée en fonction de votre besoin.
- **La cohérence cardiaque en 4-6 et 6-4**
- **Choisir sa respiration** ou pour être relaxé(e) ou pour être dynamisé(e)
- **Lien avec les 4 éléments**

#### Les bénéfices :

- Vous serez « **hyper détendu(e)** »
- **Sensation d'équilibre et de tonus**
- Vous aiguiserez votre **lucidité de pensée, et d'action**
- Vous développerez votre **présence à vous et au monde**

Pour aller plus en profondeur avec ces autres temporalités de la cohérence cardiaque :

Les respirations en 4-6 (4 secondes d'inspirations et 6 secondes d'expirations) permettent une hyper relaxation, un grand lâcher prise.

Les respirations en 6-4 (6 secondes d'inspirations et 4 secondes d'expirations) apportent une présence et une disponibilité accrue : adaptées pour les sportifs, avant un effort, avant un entretien...

# Hyper-Relaxant

## Hyper-Dynamisant



Les 3 respirations de base de la cohérence cardiaque pour 3 sensations à expérimenter selon ces besoins :

hyper relaxé(e), équilibré(e) ou dynamisé(e).

Pour les 9 pistes des l'album *Métamorphose* et *Caresse* transformées en 4-6/6-4 :

- Pour une pratique relaxante (R), commencez par une courte inspiration.
- Pour une pratique dynamisante (D), commencez par une courte expiration.

Piste	Matin	Midi	Fin AM	Soir	Stress	Sommeil	Préparation	Indications	Niveau
							Examens		
<b>1-Agilité (5'05)- Ronronthérapie et fréquence sacrée; accompagnement méditations, pleine conscience</b>									
	D	R ou D	R ou D	R	R	R	D	Concentration	X
<b>2-Caresse (5'05)- 639hz Ronronthérapie et Fréquence sacrée: Massage, Câlin parents/enfants</b>									
	D	R ou D	R	R	R	R		Moment de douceur	X
<b>3-Triade des Eaux (5'05)- Fréquences sacrées : Au cœur du Cœur</b>									
	D	R ou D	R ou D	R	R	R	D	Éveil-Intuition	X
<b>4-Triade des Feux (5'05): Vers la connaissance du Soi</b>									
	D	R ou D	R ou D	R	R	R	D	Confiance en Soi	X
<b>5-Immersion sonore (9'41) : respiration en 5-5 suivi d'un massage sonore</b>									
	X	X	X	X	X	X		Équilibre	XX
<b>6-Quiétude (5'05)- 528hz</b>									
	D	R ou D	R ou D	R	R	R	D	Réparation	X
<b>7-Réconfort (5'05) - 174Hz</b>									
	D	R ou D	R ou D	D	D	D	D	Régénération	X
<b>8-Recueillement d'âmes (4'30): respiration en 5-5, pour une bulle de sérénité au son du violon...</b>									
	X	X	X	X	X	X		Équilibre	X
<b>9- Triade de la Terre (5'05) :</b>									
	R ou D	R ou D	R ou D	R	R	R	D	Harmonie de l'âme	X
<b>10-Unité (5'05)-963hz</b>									
	R ou D	R ou D	R ou D	R	R	R	D	Éveil spirituel	X
<b>12-Délicatesse (5'05) Triade des Eaux : Le Cœur Roi</b>									
	D	R ou D	R ou D	R	R	R	D	Le coeur Roi	X

Am'Acorns-Armelle Tréguier Sur les travaux Musicaux d'Anthony DOUX-  
Tous droits réservés 06-05-2018

\*Accompagnement en thérapie intégrative, ne se substituant aucunement à la médecine traditionnelle.

### 3) 10 synergies pour aller plus loin

**Pratiquer la cohérence cardiaque avec guides auditifs musicaux offre de nombreux possibles, propices à l'épanouissement personnel.**

**Je vous souhaite de joyeuses expérimentations...**

**Cette pratique amène à être observateur et bienveillant avec soi. Choisissez selon vos envies et besoins du moment.**

- **E=MC2 et mouvement**

Pratiquer le yoga, le chi gong... la danse libre et spontanée sur le rythme de la cohérence cardiaque est un jeu d'enfant : très agréable et libérateur!

**E = MC2**



**Energie = Musique x Cohérence Cardiaque**

- **E=MC2 et mudras**

Les mudras sont créés par des positions de mains et de doigts précises. Ils permettent d'influencer notre énergie, nos organes... Simples, efficaces et ludiques à utiliser avec la respiration.

-> J'adore particulièrement un mudra pour respirer : Le mudra qui favorise l'ouverture de la cage thoracique. Cela consiste, les mains quasiment parallèles, paumes face à face, à replier les majeurs et faire se toucher les ongles des majeurs. En créant un léger appui à cet endroit, vous allez sentir votre respiration devenir ample et naturelle...

- **E=MC2 et bain dérivatif**

A pratiquez plutôt le matin pour booster la journée! Très dynamique, on peut pratiquer avec la respiration en 5-5 ou en 6-4.

- **E=MC2 et EFT**

Pour simplifier la pratique, restez au moins une respiration complète par zone du corps à tapoter.

- **E=MC2 et ondoline**

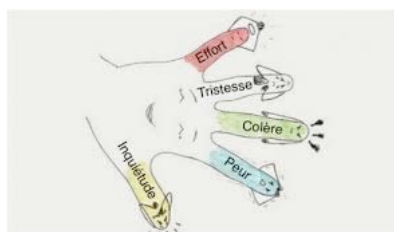
L'ondoline est une volute en plastique qui a de nombreuses vertus. Avec l'ondoline, on peut entendre sa respiration avec les sons amplifiés dans les aigus : créant une dynamisation par les aigus et une détente par la respiration.

A pratiquer sans casques, ni écouteurs. Mettez la musique, placez l'ondoline sur vos oreilles et respirez dans l'ondoline sur le tempo de la cohérence cardiaque. C'est magique !



- **E=MC2 et réflexologie**

Chaque doigt est associé à une à émotion différente : entourer un doigt avec l'autre main, permet de contacter et de gérer l'émotion associée.





- **E=MC2 et Ho'oponono**

Avant, après ou pendant la pratique de cohérence cardiaque, vous pouvez répéter une phrase à chaque respiration complète. La méthode Ho'oponono consiste à se placer comme responsable de sa vie et à répéter les phrases suivantes en demandant à son Etre supérieur (supraconscience) de nettoyer les mémoires erronées et bloquantes :

- « **Je suis désolé** », (d'être le créateur de cette situation à cause d'une mémoire erronée que j'avais et dont je n'avais pas conscience.)
- « **Pardon** » (Je demande pardon à tous ceux que cette situation a pu heurter ou causer préjudice.)
- « **Merci** » (à la vie et à cette situation de m'avoir montré cette mémoire erronée inconsciente et aider à prendre ma responsabilité)
- « **Je t'aime** », et demander à son Être supérieur « *S'il y a une mémoire qui a créé cela, s'il te plait efface-la, nettoie-la. Merci. Je t'aime.* »

- **E=MC2 et respiration alternée**

Il existe en yoga plusieurs respirations alternées par les narines. Cela consiste à faire entrer et sortir l'air par une narine à la fois et l'une après l'autre. Très vitalisant ! Je pratique souvent cette respiration car elle procure une sensation de réalignement et de verticalité.

Avec la respiration alternée, on se tient droit naturellement, c'est le corps qui se replace tout seul, petit à petit au fur et à mesure de la respiration. A préconiser pour tous !



- **E=MC2 et visualisation**

Avant, pendant ou après, peaufinez votre visualisation créatrice intérieure...

- **E=MC2 et affirmations positives**

Placez une intention claire et positive avant la pratique.

Par exemple : « Je suis Amour et j'attire l'amour, le bonheur et la joie »

- **E=MC2 et mandalas**

Respirer et colorier pour développer votre créativité et confiance en soi.

Ci-dessous les mandalas de N. Chappé créés pour pratiquer avec l'album Cœur symphonique.





## 4) En conclusion

Deux citations pour conclure : une citation d'affirmation du « Je veux » et une citation du « Comment ? »

Citation du « Je veux »

**« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé. » Voltaire.**

C'est une citation claire et simple comprenant : une décision ferme, empreinte de responsabilité « J'ai décidé d'être heureux » et un résultat positif de cette décision « parce que c'est bon pour la santé ». Et pour expérimenter ce choix, il faut passer à l'action.

Pour être heureux, on a besoin de se débarrasser des croyances et des énergies bloquées qui nous empêchent d'être nous même. Et là où le mental dit « non, c'est inconcevable », l'âme et le cœur ont les clés pour transformer.

D'où la seconde citation qui est :

Citation du « Comment ? »

**« La musique met l'âme en harmonie avec tout ce qui existe. » Oscar Wilde.**

La musique a la capacité de vibrer sur tous les plans en même temps, de nous harmoniser et de nous placer dans l'instant présent (lieu clé de toutes les transformations)

L'âme en harmonie avec tout ce qui existe, c'est l'illumination, c'est l'union avec le tout, c'est une sensation profonde de plénitude. La musique invite d'un côté le mental à se détendre et de l'autre, elle convie le cœur à s'ouvrir et l'âme à s'éveiller.



**Agréables respirations et cohérence du cœur en musique,**

**Musicalmant, Anthony Doux**

*... « En inspirant, je calme mon corps. En expirant, je souris. En restant dans le moment présent, je sais que c'est un merveilleux moment ! » Thich Nhat Hanh ...*