

# Clé d'activation du cœur

## Nicolas Mahé, qui transmet cette clé, la décrit ainsi :

Transmission de clé extraordinaire (clé en or) pour votre vie, dans votre action de praticien, de méditant, d'humain, de sportif, d'artiste, de chef d'entreprise ou de salarié, qui souhaite retrouver un équilibre original (originel?) et cohérent.

Les bienfaits apportés sont énormes et cela apporte des solutions et une ouverture qui vous transformeront de manière ultra-positive et prolongée si vous l'appliquez quotidiennement, telle une nouvelle posture, un nouveau sens mis à votre disposition et à expérimenter.

Cette clé active le « cerveau » du cœur (*réseau important de neurones émettant des hautes fréquences/vibrations*), en s'y positionnant « mécaniquement ».

Résultats attendus et observés :

- chute du stress,
- arrêt des pensées cycliques entêtantes (petit vélo),
- apaisement complet et rapide,
- reprogrammation du mental
- retour à la souveraineté, reprise du contrôle
- aide à la créativité, aide à la méditation, aide au développement spirituel, aide à la découverte de soi et des autres...

## Pratique de la clé d'activation du cœur :

**Prendre conscience des pensées, émotions, douleurs ou tensions présentes en soi avant de commencer. Ecouter son ventre.**

*1ère étape, pour se détendre, se calmer (on peut s'en passer si on est déjà très détendu.e) :*

**Faire 3 respirations « miroir »** -> comme pour faire de la buée dans un miroir avec l'arrière bouche, pour détendre la branche «avant» du nerf vague.

Inspiration **ventrale** plus courte par le nez, les épaules basses, puis expiration plus longue bouche ouverte, comme pour bâiller mais en resserrant un peu l'arrière gorge pour faire durer le souffle (léger Ô ou Â non sonore).  
Faire plus de ces respirations si besoin.

*2ème étape, pour apaiser : tapotements 30 sec. et « TOC final » plus fort.*

Repérer au centre du sternum, le point « plus sensible » au croisement de la ligne médiane (verticale) et de la ligne horizontale (à hauteur du haut des aisselles).

Yeux fermés. Respirer calmement « par le cœur ».

Joindre 3 doigts (pouce, index et majeur) d'une main et tapoter rapidement sur ce point pendant au moins 30 secondes.

Terminer par un coup bref et plus fort (on entend la résonance osseuse).

Garder les yeux fermés pour observer les sensations dans le corps, le ressenti global.

- Si c'est trop sensible, simplement toucher le point ou le stimuler doucement
- On peut aussi en cas de besoin, juste faire un coup fort sur le point pour stimuler rapidement le cerveau du cœur.

**Puis réécouter son ventre pour observer à nouveau si ces pensées, émotions, douleurs ou tensions subsistent avec la même intensité.**

C'est probablement plus posé et paisible, la posture plus alignée.

Importance de respirer « par le cœur » pour recevoir (et ensuite émettre) la lumière qui nous nourrit et nous protège.

## **Bifocalisation :**

Mettre son attention sur le point du cœur, « activé », puis sur la zone douloureuse et visualiser comme s'il n'y avait qu'un point/pont reliant les 2. C'est la zone des possibles (id. constante de Planck, singularité).

## **Utilité de cette clé :**

Aide à se mettre au diapason de l'intelligence du cœur et plus à l'écoute du corps, à être centré sur notre « être » (self) et nos priorités.

On retrouve ainsi une « posture plus normale », plus d'énergie et de paix.

Aide à bien démarrer notre journée, notre boulot ou une activité, se mettre plus rapidement en état de méditation. Permet aussi d'harmoniser le « niveau » d'écoute et de partage avec une ou plusieurs personnes.

Utile pour faire cesser le parasitage généré par les pensées en boucle, l'agitation mentale. Apaise rapidement stress et les charges émotionnelles lourdes. Aide à se questionner et prendre calmement une décision adéquate à partir du cœur, aide à croire en soi etc.

**Peut se pratiquer aisément sur quelqu'un d'autre afin de l'aider à retrouver la paix.**

**Pratiquer quotidiennement la cohérence cardiaque (6 secondes inspirer et expirer, 3 fois par jour) permet de conserver le point d'équilibre acquis.**