



## Que notre Terre d'accueil soit notre Terre d'éveil

Bulletin d'information de l'association « Terre d'éveil »

### Edito En 2 Mots

La puissance n'a qu'un temps, mais la conscience a tout le temps ! Io Appel-Guéry

#### Travailler plus pour gagner plus :

Le leitmotiv de la société de consommation et de ses dirigeants !

Le meilleur moyen d'asservir la population et de pousser les gens « à **gagner leur vie à la sueur de leur front** ».

Ainsi, épuisé, et opprimé par le système, il ne reste comme possibilité de s'évader du quotidien, que cette fringale et course sans fin de consommer sans modération.

Le souci, est que de consommer plus engendre toujours plus d'envie de consommer tout en créant un manque, une frustration et le besoin d'amasser encore plus ! Ce besoin est à l'image d'un immense ventre inassouvi qui réclame toujours plus et crie famine... Cet estomac géant s'expande, se dilate et ne

connaît pas de limite.

Déconnecté de son cerveau et de son cœur-conscient, l'individu asservi par son existence au rythme galopant, oublie la raison profonde de son existence.

Il croit au Dieu « **du consumer plus pour être heureux un peu plus** ».

Cloîtré derrière les barreaux de sa paranoïa, l'Homo Sapiens n'entend plus gronder la Mère, ni l'appel du Père. Tout au plus, il perçoit la voix des faux-prophètes qui lui disent de « travailler plus pour gagner plus ». Il y croit, il s'identifie, il est persuadé qu'il n'y a plus que ça :

**Gagner plus de puissance, pour perdre plus de conscience...**

Il est peut-être temps de se réunifier et de Re-découvrir notre Univers intérieur...

Un peu de cohérence interne dans un monde en

« décohérence croissante » devient impératif ...

Stop à la course effrénée, contemplons quelques instants l'environnement, le monde extérieur. Que tente t-il de nous faire comprendre ?! Seule, la décroissance peut-être un remède efficace à cette maladie.

Rebranchons notre cerveau cardiaque, ainsi nous retrouverons notre souveraineté individuelle et notre intelligence.

Une certaine cohérence cardiaque, nous rendra plus intelligent :

- Plus intelligent, alors s'ordonnera la puissance  
- Plus intelligent, alors s'éveillera la conscience

- Ainsi l'homme retrouvera son dessein pour muter son être en Humain émergent.

Tifen juillet 2008

### SOMMAIRE

- L'agenda Terre d'éveil pour juillet
- Cohérence cardiaque et enoc !
- « Cristal Energy » Les bienfaits de l'eau mouillante !

### AGENDA

**Le Mardi 22 juillet à 19h**

Présentation et Dégustation à l'espace  
Terre d'éveil  
9, rue du Merle - Pessac

« Jus d'herbe et Spiruline ? »  
Sur réservation

**Le samedi 26 juillet  
10h - 18h**

Atelier

**COHERENCE CARDIAQUE & ENOC**  
Technique d'exploration de la conscience

80€.

**Le samedi 02 Août  
14h - 18h**

**ATELIER CHI-NEÏ-TSANG**  
60€.

Info : 05.56.42.23.94

### Cristal Energy, Le pouvoir de l'eau mouillante !!!



#### Crystal Energy:

- Améliore la qualité de l'eau du robinet et des eaux en bouteilles.
- Quelques gouttes modifient la tension superficielle et restructurent l'eau.
- Augmente l'efficacité de l'eau et ses fonctions essentielles. L'hydratation de la cellule est grandement améliorée !
- Régule le pH des liquides

corporels et améliore donc votre terrain biologique

• Facilite l'évacuation des déchets cellulaires et des métaux lourds

**Crystal Energy** agit au cœur de la cellule et lui double sa durée de vie !

**Tarif : 28 €.** le flacon de 50 ml traite 80 litres d'eau

**Plus d'info et pour commander :**  
05.56.42.23.94  
[www.goh.biz/h2o](http://www.goh.biz/h2o)



# COHERENCE CARDIAQUE ET ENOC

## Les états non ordinaire de conscience...

Les 40.000 neurones autonomes du coeur ("le petit cerveau du coeur") et le cerveau émotionnel sont étroitement connectés l'un à l'autre. Il s'agit d'un véritable "système coeur-cerveau" dans lequel le coeur joue un rôle considérable. En apprivoisant directement le coeur, on peut commencer à apprivoiser ses émotions.

Il faut apprendre à faire entrer son rythme cardiaque en "cohérence" et éviter le "chaos" dans lequel il est habituellement. Le chaos est associé au stress et aux états dépressifs. Il est aussi précurseur d'hypertension artérielle, de maladie cardiaque et même de l'augmentation de la mortalité de toutes causes.

### C'est une technique de concentration et de respiration

La cohérence cardiaque, simple et efficace, axée sur la concentration et la respiration, permet d'augmenter la variabilité des battements du coeur et les faire entrer en cohérence.

La cohérence cardiaque, permet de rééquilibrer la physiologie du corps et des émotions. Il faut se faire confiance et concevoir que l'on a la capacité à réguler notre système nerveux et nos émotions !

On peut modifier l'équilibre du système nerveux autonome périphérique qui contrôle tous les organes, comme le coeur, le foie, la tension artérielle, la sécrétion des hormones, etc..

### Le TVC

Le coeur accélère et ralentit constamment, c'est ce que l'on appelle la variabilité cardiaque. Nous perdons chaque année 3 % de ce Taux de Variabilité Cardiaque (TVC) et notre système devient de plus en plus rigide avec l'âge. Le système parasympathique perd peu à peu son tonus et ne régule plus correctement le frein physiologique qui s'atrophie progressivement. Quant au système sympathique, on ne cesse de tirer sur la corde et avec le temps notre système physiologique accélère sans cesse avec la difficulté de se réguler et de ralentir.

Les individus déprimés et anxieux ont peu de cohérence cardiaque. Peu de cohérence cardiaque accentue la déprime et l'anxiété !!!  
Il y a deux périodes dans l'existence où

le TVC tend à disparaître complètement. Lorsque la disparition est totale, la mort approche. La première période se trouve au moment de la naissance qui se trouve être le traumatisme le plus important chez l'être humain. Les médecins sont vigilants à ce moment là, car la mort subite du nouveau né est toujours un risque. La deuxième période se met en place quelques mois avant la mort. Lorsque le TVC disparaît, le système parasympathique ne répond plus, les médecins peuvent prédire une mort prochaine...

Il est utile et indispensable d'apprendre à optimiser son rythme cardiaque pour résister au stress, contrôler l'anxiété, canaliser le flot émotionnel et maximiser l'énergie vitale qui circule en nous. Ce que les taoïstes nomment le Chi. Ces techniques sont connues depuis la nuit des temps chez les yogis, dans les écoles de mystères et dans le monachisme tel que chez les Tibétains, Zen, Tao...

### Les états de consciences modifiées

Ces exercices méditatifs permettent d'accéder justement aux états de conscience non ordinaire. Des tas d'études ont montré l'activité du cerveau dans différentes phases de la vie et la possibilité d'agir sur cette activité cérébrale. Ces techniques étaient très bien connues par toutes les cultures et traditions de l'humanité.

Lorsque les deux hémisphères se synchronisent, le cerveau génère alors un train d'onde alpha, voir thêta. C'est ainsi que le cerveau droit siège de la créativité, de l'intuition et de l'accès à d'autres niveaux de l'être, fonctionne de façon optimale. Il est ainsi possible de voyager à travers nos différentes

strates et de se mettre en résonance avec le grand flux cosmique, la partie la plus sublime de l'être. Ce grand flux va traverser l'être qui s'est mis en état de conscience modifiée. La science aujourd'hui reconnaît un effet bénéfique et curatif significatif. Le système hormonal va se modifier et dans certains cas, on a noté une

amélioration incontestable du système immunitaire... voilà pourquoi il serait salutaire que les enfants apprennent le plus vite possible ces techniques dès les classes primaires !

Dans ces états de consciences altérées, le taux de variabilité cardiaque devient aussi plus ample et le rythme cardiaque entre en résonance.

### Les différents rythmes du cerveau

$\beta$  - Bêta : 12 - 24 Hz (état de veille)  
 $\alpha$  - Alpha : 7 - 14 Hz (relax, méditation, yoga, corps endormi/esprit éveillé)

$\theta$  - Thêta : 4 - 7 Hz (corps lourd/absent, expansion de conscience)

$\Delta$  - Delta : 0,5 - 4 Hz (inconscience, rêve en sommeil profond)

$\gamma$  - Gamma : > 30Hz (excitation cérébrale, épilepsie, transe chamanique)

0 Hz : Mort cérébrale

### Phase du sommeil :

$\beta \rightarrow \alpha \rightarrow \theta \rightarrow \Delta$

Les états non ordinaires de conscience permettent de travailler sur Soi, de se découvrir et de mettre en lumière certains aspects obscurs de notre psyché. Ces différents aspects mis en lumière, alors nous gagnons en conscience. Aujourd'hui, nous pouvons considérer que nous sommes des pionniers des états non ordinaires de conscience. Juste une petite poignée d'êtres utilise cet outil puissant. La science s'y intéresse de plus en plus en étudiant entre autre le cerveau de certains Lama Tibétains.

Aujourd'hui **David Servan-Schreiber** devient prosélyte. Avant lui, il y a eu le **Professeur Caicedo** qui a développé la sophrologie et bien avant eux à l'aube de l'humanité ces techniques, ces états de conscience, la cohérence cardiaque, étaient quasi le quotidien de tout un chacun...

### Lors de l'atelier proposé le samedi

**26 juillet**, nous étudierons la cartographie des états de conscience. Nous ferons l'expérience de la cohérence cardiaque en modifiant notre TVC et nous voyagerons à travers notre psyché, sur une ligne atemporelle. Une puissante sensation de réunification se fait sentir dans ces moments là. Toute notre structure s'harmonise, le système hormonal s'équilibre, les organes majeurs et les émonctoires se pacifient, le système parasympathique se détend et le système immunitaire devient en conséquence plus performant.

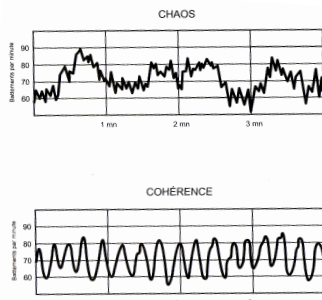
Sources :

[www.guerir.fr](http://www.guerir.fr)

[www.drouotp.com](http://www.drouotp.com)

[www.terre-d-veille.fr/articles.html](http://www.terre-d-veille.fr/articles.html)

©Tifen 2008



Retrouvez-nous sur le Web !  
[www.terre-d-veille.fr](http://www.terre-d-veille.fr)

Terre d'éveil - 9, Rue Du Merle - 33600 Pessac

Centre de reviviscence

Massage aux huiles bio, Massage Tao Chi Neï Tsang

Harmonisation énergétique, Rebirthing, Expansion de conscience

Accompagnement individuel - Groupe - Formations - Conseil en nutrition et diététique - Distributeur indépendant GOH

05.56.42.23.94

Courriel : [info@terre-d-veille.fr](mailto:info@terre-d-veille.fr)