wingwave®

wingwave®

TRAINING

Module 1

Le stress s'atténue : "Comment et pourquoi l'entraînement wingwave® fonctionne-t-il ?

www.wingwave.com

wingwave® training module 1 copyright 2015 by Besser-Siegmund-Institut
Traduit en 2020 par ECOFORM wingwave® France, Pierre Chuchana, Anne Bourdon

Les 8 modules de la formation *Health Work Balance*

1. Le stress s'atténue : "Comment et pourquoi l'entraînement **w**ing**w**ave® fonctionne-t-il ?
2. L'équilibre émotionnel : "laisser le stress s'évacuer".
3. La santé et l'énergie par le biais d'émotions positives.
4. Le plaisir de bouger et la motivation sportive.
5. La gestion des comportements compulsifs comme la fringale, les achats compulsifs ou l'addiction aux « réseaux sociaux ».
6. L'auto-motivation
7. Prise en main de son libre-arbitre par le traitement prophylactique du stress et intégration du "flow" (Flux) pour le travail et la vie quotidienne
8. La communication sereine.

Table des matières

1. Module 1 : Le stress s'atténue : "Comment et pourquoi l'entraînement **w**ing**w**ave® fonctionne-t-il ? 4
1.1 Trouver et garder un arousal équilibré 5
1.2 Les effets d'un niveau de stress élevé 7
1.3 Le cerveau au service de la santé et l'énergie du bien-être 8
1.4 La musique **w**ing**w**ave® pour la détente, le bien-être et pour se ressourcer. 9
1.5 La langue fait des merveilles : le pouvoir des mots 10
1.6 La cellule du bien-être - bonne pour le système immunitaire ! 11
1.6.1 Résumé : la cellule de bien-être comme source d'énergie 12

wingwave® training module 1 copyright 2015 by Besser-Siegmund-Institut
Traduit en 2020 par ECOFORM wingwave® France, Pierre Chuchana, Anne Bourdon

1. Module 1 : Le stress s'atténue : "Comment et pourquoi l'entraînement wingwave® fonctionne-t-il ?

La partie "wing" du nom de la méthode rappelle l'image du battement d'aile du papillon. L'effet papillon, c'est l'image d'un battement d'ailes de papillon qui, s'il est donné à un endroit précis et à un moment précis, peut provoquer un ouragan à l'autre bout d'un continent : "Petite cause, grand effet ». Les résultats obtenus avec la **w**ing**w**ave® sont dus à une approche appropriée de nos comportements cérébraux et une gestion positive des émotions. L'effet bénéfique sur l'esprit, le corps et l'âme se propage comme une vague. C'est cette vague de bien-être que vient suggérer la deuxième partie du mot "wave". Inspiré par le mot anglais "brainwave" - qui peut signifier inspiration, trouvaille, idée de génie ou simplement onde cérébrale.

Cet entrainement **w**ing**w**ave® a pour but de favoriser ces moments d'inspirations, de génie et le flux des ondes cérébrales.

La psyché (en grec ancien ψυχή, psyche, pour originellement "souffle, brise", de ψύχω, "je respire/ souffle/vis") était comprise dans un sens très large en grec ancien et était également utilisée pour décrire la personne dans son ensemble et aussi pour désigner la chose la plus précieuse. Le mot grec ancien pour papillon était ψυχή psyché exactement comme "respiration, souffle, âme".

Les Grecs admiraient le papillon pour la puissance extraordinaire avec laquelle il parvient à se libérer de sa chrysalide.

La méthode **w**ing**w**ave® libère également des forces tangibles qui, comme le montrent les études de l'université allemande du sport de Cologne, peuvent être mesurées.

Les séances de coaching collectif *Heath Work Balance* **w**ing**w**ave® proposent des exercices, que vous pourrez refaire seul, qui vous aideront à réguler le stress efficacement, à accroître votre créativité et votre motivation. En plus d'être efficaces quand vous le pratiquez dans un moment de détente, ces séances sont tout à fait adaptées à la vie quotidienne : lors de la pratique d'un sport, de l'accomplissement de tâches, de l'apprentissage et même pour vous accompagner quand vous allez faire du shopping. La pratique de l'exercice entraine automatiquement le « flow» ce flux agréable et calme. Cet état émotionnel équilibré exempt de toute "surexcitation" des sens. Dans cet état vous ressentez votre libre arbitre face aux appels des publicités, des chips ou des « social media ». De plus, il vous procure un outil anti-stress pour toutes les situations de la vie quotidienne - vous communiquerez et travaillerez plus calmement et vous rechargerez agréablement vos batteries pendant les phases de repos. Le résultat est un état d'équilibre actif au quotidien. Ce traitement prophylactique contre le stress est une prévention efficace du burnout et une source d'énergie et de motivation pour atteindre vos objectifs.

wingwave® training module 1 copyright 2015 by Besser-Siegmund-Institut
Traduit en 2020 par ECOFORM wingwave® France, Pierre Chuchana, Anne Bourdon

1.1 Trouver et garder un arousal équilibré

La formation aux exercices **w**ing**w**ave® vise à équilibrer durablement l'arousal. Dans cet état d'équilibre nous avons une plus grande conscience de nos capacités et de nos ressources, ce qui améliore notre ressenti quant à notre qualité de vie. L'arousal désigne le niveau général d'activité du système nerveux - si ce niveau est très élevé trop souvent ou trop longtemps, nous sommes irritables, susceptibles, stressés, ce qui a un effet négatif sur la santé.

Il arrive parfois que la surexcitation générale soit chronique : quelqu'un apparaît tendu ou activiste, ce qui est souvent confondu avec "être dynamique" dans une méritocratie.

Lorsque le niveau est moyen et équilibré, nous ressentons un agréable mélange de vigilance, de motivation et de calme. Dans cet état, nous abordons un travail censé avec plaisir, content de relever un défi. Si nous nous sentons sous employés nous ressentons un "ennui mortel". C'est pourquoi le terme « bore out » est déjà utilisé dans la médecine du stress. Enfin si le niveau d'excitation est trop faible, nous pouvons nous sentir dépressifs et manquer de motivation.

Cette excitation vient du système limbique, cette partie de notre cerveau qui est responsable du développement de nos émotions. C'est en fonction de l'arousal que le système limbique décide comment les stimulations et l'environnement seront perçus. Considérons ce phénomène de réaction à l'aide de l'exemple suivant.

Situation 1 : Un homme se promène en tant qu'invité dans une maison dans laquelle il se sent bien. Il regarde les tableaux, les meubles, la vue depuis les fenêtres. Soudain, un petit chat passe en courant à ses pieds. Il prend un peu peur, mais pense ensuite avec un petit rire : "Oh, ce n'était qu'un chat", se sent immédiatement rééquilibré et poursuit sa promenade.

Situation 2 : Quelques heures plus tard, un homme traverse à nouveau la même maison. Il regarde aussi les tableaux et les meubles. Mais cet homme est un cambrioleur. Ses nerfs sont tendus comme des élastiques, son arousal est élevé. Soudain, le petit chat passe de nouveau à ses pieds. Il crie, laisse tout, sort de la maison en tempête et dit à tout le monde qu'il a vu un tigre.

Les traces de stress dans notre cerveau ne sont donc pas seulement causées par l'événement "objectif", mais aussi par l'état dans lequel nous étions au moment où nous y avons été confrontés. Un arousal élevé a un effet grossissant sur les événements et les stimulations auxquels nous sommes confrontés. Ainsi nous pouvons avoir le vertige sans être dans une situation dangereuse.

On monte à pied sur la Tour Eifel porté par l'euphorie et nous arrivons essoufflés en haut. Quand on regarde vers le bas une image s'insinue sans filtre dans le cerveau, laissant derrière elle la trace du stress d'un vertige.

wingwave® training module 1 copyright 2015 by Besser-Siegmund-Institut
Traduit en 2020 par ECOFORM wingwave® France, Pierre Chuchana, Anne Bourdon

Un arousal élevé peut donc être aussi déclenché par des événements positifs, comme un voyage à Paris. On pense souvent que les expériences positives sont totalement inoffensives et ne déclenchent qu'un stress positif et sain. C'est une erreur qui repose sur une croyance erronée qu'un excès d'activités agréables n'a pas d'effet stressant. Mais ce n'est pas le cas. Ce n'est pas pour rien qu'on dit que quelqu'un est « surexcité » aussi quand on parle d'achats compulsifs ou dans une "fièvre du jeu".

Car c'est en fait l'empreinte de stress, c'est-à-dire l'effet de l'excès, qui est problématique pour la santé.

Toute forme de "surexcitation" provoque l'arrêt de l'activité du cortex et c'est le système limbique qui prend le contrôle en mode urgence. Ce n'est pas pour rien que dans les arts martiaux asiatiques on entraîne l'interaction de la méditation et du contrôle corporel. Ainsi même en pleine action, on peut garder un arousal équilibré, la tête froide, et le contrôle corporel. Car c'est lorsque notre arousal est « surexcité » que nous perdons le contrôle corporel. Pour maintenir notre santé et notre équilibre psychologique il est important de garder ou de revenir le plus souvent possible à un arousal équilibré et de respecter une alternance régulière entre l'activité et le repos : nous sommes des êtres biologiques. Notre système nerveux a besoin de repos. Une bonne nuit de sommeil est indispensable. La petite sieste, ou au moins des moments de rêverie, sont aussi tout à fait salutaires. Certaines zones du cerveau ne sont actives que lorsque nous ne faisons rien.

wingwave® training module 1 copyright 2015 by Besser-Siegmund-Institut
Traduit en 2020 par ECOFORM wingwave® France, Pierre Chuchana, Anne Bourdon

1.2 Les effets d'un niveau de stress élevé

Stress passager	Stress permanent
Excitation du système noradrénergique	Stress permanent incontrôlé
Création de synapse	Surcharge émotionnelle continuelle avec un flux permanent d'hormones de stress
En rapport avec	Production excessive de Glucocorticoïde
	Inhibition de l'activité cérébrale qui normalement favorise l'équilibre psychique comme la sérotonine
	Ramollissement des synapses
	Baisse de la capacité à apprendre
	Affaiblissement du système immunitaire

Source : 1-1 Hüther, Gerald (1999) : Biologie der Angst – Wie aus Stress Gefühle werden, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, (Biologie de la peur - comment les stress se transforment en émotions).
3. Auflage

wingwave® training module 1 copyright 2015 by Besser-Siegmund-Institut
Traduit en 2020 par ECOFORM wingwave® France, Pierre Chuchana, Anne Bourdon

1.3 Le cerveau au service de la santé et l'énergie du bien-être

"Ne rêvez pas votre vie, vivez vos rêves !"

La réalisation d'idée et une formation effective à la wingwave® passe par une utilisation consciente de notre cerveau. La bonne utilisation de notre cerveau est un des facteurs les plus importants pour être en bonne santé et se sentir bien dans la mesure de ce que nous pouvons faire pour nous-même. Nos capacités dépendent moins des capacités de chaque zone du cerveau que des interactions entre ces zones. Ces interconnexions donnent au cerveau une énorme capacité qui, d'après les chercheurs en neurosciences, dépasse largement ce qu'un être humain peut, au cours de sa vie, expérimenter.

- Le cerveau humain compte plus de 100 milliards de neurones. Certains chercheurs pensent qu'il y en aurait même un billion. Si l'on aligne les neurones d'un seul cerveau humain les uns derrière les autres on obtient la longueur de la terre à la lune.
- Avant de naitre un bébé doit pendant neuf mois produire au moins 4000 neurones par seconde afin qu'il puisse ensuite, en tant que nouveau citoyen de la Terre, utiliser également ses billions de cellules cérébrales ensemble.
- Chaque neurone forme des terminaisons nerveuses. Ainsi, à environ 20 ans chaque neurone est en contact avec dix mille autres. Le nombre de points de connexion est donc d'un billion puissance 10. En les mettant bout-à-bout on aurait de quoi relier 26 fois la terre à la lune.
- Le neurone se comporte comme un être vivant. Il réagit à chaque perception sensorielle venant de l'extérieur. Si le cerveau se souvient de quelque chose - qu'il s'agisse d'une connaissance, d'un comportement ou d'un état d'esprit - il crée une trace biologique. Les synapses se sont connectées et ainsi, elles ont programmé les nouvelles informations. La trace mnémonique ainsi créée s'appelle un engramme. (Un engramme est l'enregistrement complet, dans les moindres détails, de toutes les perceptions présentes durant un évènement.). Chaque neurone est partie prenante dans plusieurs engrammes
- La connexion entre les terminaisons nerveuses des neurones est appelée synapses. Le cerveau est capable de conserver et de reconnaître les engrammes créés par les connexions synaptiques pendant des années même s'ils restent inutilisés. Par exemple, si vous n'avez pas fait de bicyclette pendant 2 ans, vous pouvez toujours remonter sur un vélo et retrouvez tout de suite tous les réflexes pour le conduire. D'où l'intérêt, la possibilité et l'avantage de créer de nouvelles formes de pensée et de comportements sains avec l'entraînement mental. Vous pourrez modifier ou développer des engrammes grâce à cette formation *health-work-balance* wingwave®.

wingwave® training module 1 copyright 2015 by Besser-Siegmund-Institut
Traduit en 2020 par ECOFORM wingwave® France, Pierre Chuchana, Anne Bourdon

- Le cerveau n'a pas de problème de place. Quand nous apprenons de nouvelles choses nous n'avons pas besoin de jeter, de désapprendre ou d'oublier quoique ce soit. Nous pouvons combler nos lacunes, élargir notre champ de vision en continuant à apprendre.

1.4 La musique wingwave® pour la détente, le bien-être et pour se ressourcer.

Notre cerveau est constitué de deux hémisphères reliés par un grand nombre connexions nerveuses. Nos deux hémisphères peuvent donc communiquer entre eux. Avec les exercices de la formation *health-work-balance* **w**ing**w**ave®, nous travaillons exactement sur la coordination des deux hémisphères pour renforcer la gestion du stress. La musique **w**ing**w**ave®, par exemple, a été conçue pour calmer en faisant baisser l'arousal et stimuler la coopération des hémisphères cérébraux. C'est ce qu'on appelle la *stimulation cérébrale bilatérale alternée*. La musique **w**ing**w**ave®, par le battement alternatif gauche-droite au rythme du cœur au repos parvient à votre système nerveux en passant par le canal auditif. Pour en profiter il faut utiliser un casque stéréo. L'effet de la musique **w**ing**w**ave® a déjà été prouvé par des études et a été confirmé par diverses mesures.

- Avec un porta-bioscreen, on a mesuré la résistance de la peau à la main gauche et à la main droite (courbe rouge et bleue) d'une personne. Après trois minutes de musique **w**ing**w**ave®, le niveau d'excitation diminue, les courbes se synchronisent, ce qui correspond à une communication optimale entre les hémisphères cérébraux.
- Une étude réalisée à l'université allemande du sport de Cologne, a comparé le pouls pendant l'effort (spinning) des sportifs repartis en trois groupes. Le premier groupe écoutait de la musique **w**ing**w**ave®, le deuxième du Mozart, et le troisième pas de musique du tout. Le groupe qui écoutait la musique **w**ing**w**ave® avait un rythme cardiaque nettement plus bas que les deux autres groupes.

D'après de récentes découvertes sur la neurophysiologie de l'audition, l'utilisation de la musique et du son en général semble parfaitement adaptée à l'auto-coaching. Selon l'état actuel de la recherche sur le cerveau, notre ouïe serait le sens le plus créatif parce que cette stimulation sensorielle provoque beaucoup plus d'interconnexions entre les hémisphères cérébraux que, par exemple, lors de la vision. C'est ainsi que l'être humain n'entend pas seulement une porte qui claque, il lui est possible de reconnaître quel type de porte ou même pour les fans de voiture de quelle marque de voiture provient ce bruit. Une telle chose

wingwave® training module 1 copyright 2015 by Besser-Siegmund-Institut
Traduit en 2020 par ECOFORM wingwave® France, Pierre Chuchana, Anne Bourdon

est possible grâce à un réseau d'associations et les signaux auditifs entrants passent jusqu'à huit fois entre les hémisphères cérébraux avant de prendre place dans notre conscience.
« Ce que le cortex auditif rapporte aux centres supérieurs du cerveau est influencé par ce que le cortex auditif lui-même apprend des centres supérieurs du cerveau. Il s'agit d'interactions bien étonnantes ».

Ces quelques informations ne sont qu'un aperçu succinct de la neurophysiologie de l'audition. Vous pouvez tester cette musique et son effet en téléchargeant l'app **wingwave®**. Le morceau Feelwave composé par Cora Besser Siggmund dure environ 8 minutes et vous permettra d'expérimenter l'auto-coaching ressourçant. Il est bien-entendu beaucoup plus simplement écrit que les morceaux de 20 minutes composés et produits la plupart par Lars-Luis Linek et Marcel Hübenthal. Toutes les musiques sont réalisées avec des sons naturels et des instruments de musique acoustiques. Les morceaux ont été mixés et égalisés pour obtenir les meilleurs résultats en matière de coaching.

Vous pouvez les commander dans la boutique en ligne à l'adresse www. **wingwave**-shop.com ou directement avec l'application wingwave.

1.5 La langue fait des merveilles : le pouvoir des mots

Pour une gestion efficace du stress et de la santé, il est important de savoir que notre cerveau traite les informations à sa façon. Ainsi il ne sait pas vraiment traiter les phrases négatives. Faites le test : ne pensez pas à crocodile vert. Et spontanément, votre cerveau vous présente cet animal vert avec ses grandes dents. De cette façon, vous transformez les problèmes en crocodiles qui sont sur la voie de la réussite et empêchent d'avoir une vision claire de l'objectif.
Vérifiez dans la vie quotidienne combien de fois vous écrivez vos objectifs avec une négation : "J'espère ne pas attraper froid..."
Les psychologues et les éducateurs soulignent depuis longtemps à quel point dire à un enfant : "Attention, tu vas tomber. Ne trébuche pas ! » est contre-productif. Car quand le mot "trébucher" apparaît, l'enfant doit d'abord comprendre ce que signifie le mot « trébucher ». Le cerveau active maintenant toutes les connaissances qu'il possède sur ce sujet. « En trainant les pieds négligemment sur le sol jusqu'à ce qu'ils soient ralentis par une pierre !" Et comme le fait de penser à une action ou vouloir effectuer cette action se passe au même endroit du cerveau, la pensée suffira pour faire trébucher l'enfant. Le tonus musculaire est immédiatement réduit suivant la pensée et l'enfant ne peut plus lever le pied suffisamment.

wingwave® training module 1 copyright 2015 by Besser-Siegmund-Institut
Traduit en 2020 par ECOFORM wingwave® France, Pierre Chuchana, Anne Bourdon

Dans cet exemple, nous n'avons pas affaire à un phénomène de magie, mais avec une simple erreur de programmation du cerveau. Il arrive exactement ce qui ne devait pas arriver, l'accident, dont l'enfant devait être protégé. Le mot refroidissement rappelle au cerveau tous les souvenirs de gel, d'éternuement et de douleurs aux membres.
Des recherches ont montré que les mots de douleur comme « piqûre » ou « migraine » peuvent activer le centre de la douleur - même les jours où l'on se sent vraiment bien.
Pour une autogestion et une communication réussie il est extrêmement important de trouver les mots justes pour le but recherché, et apprendre à penser et à dire : "Gardez votre équilibre", ou : "Je souhaite un système immunitaire et beaucoup d'énergie cet hiver". D'autres recherches ont montré que les mots anglais "*lick*" (lécher), "*pick*" (toucher avec le doigt) et « *Kick* » (coup de pied avec le pied) sonnent presque de la même façon, mais dans le cerveau c'est très précisément la zone de la bouche, des doigts ou des pieds qui entre en résonance comme le montrent les images du scanner. L'exercice suivant montre comment nous utilisons ce savoir-faire pour une expérience de bien-être. L'effet est encore renforcé par l'utilisation de la musique **w**ing**w**ave® qui fait pénétrer l'effet positif des mots dans tous les neurones et le fait s'étendre à l'ensemble de l'expérience corporelle.

1.6 La cellule du bien-être - bonne pour le système immunitaire !

(Extrait du livre "Work-Health-Balance") - **La cellule de bien-être comme source d'énergie**

1. Prenez une posture confortable et écoutez d'abord une à deux minutes avec vos yeux fermés la musique wingwave® avec son " ding-dong" régulier ".
2. Ressentez maintenant consciemment où se trouve la cellule du corps qui est à présent dans un état particulièrement agréable ou sain. Sentez tout le corps et recherchez la cellule qui correspond le mieux à cette description. Promenez-vous dans votre corps, dans la sensation intérieure. Où pourrait être la cellule de bien-être ?
    - dans la tête, le cou, la nuque
    - le nez, les oreilles, les sourcils
    - les épaules, les bras, les mains
    - la cage thoracique, le dos
    - l'estomac, le ventre
    - les jambes, les genoux, les pieds

    Quand vous l'avez trouvée, attardez-vous sur cette cellule ; ressentez-la.
3. Trouvez deux ou trois mots pour décrire la résonance agréable qui émane de cette cellule de bien-être :

- Agréablement chaud ou agréablement frais ?
- Sensation légère ou intense ?
- Calme ou agité, par exemple des picotements légers ?
- En mouvement ou stable ?
- Vous pouvez associer cette sensation à une couleur, une image ?
  un son, une mélodie, un bruit ?
  une odeur, un goût ?

4. Sentez à quel point la sensation est agréable sur une échelle positive entre 0 et 10 : est-ce un, quatre, six ? Allez-y.
   Pendant que vous continuez à ressentir la bonne énergie de la cellule de bien-être, sentez à quel point la sensation est agréable.
5. Continuez ensuite à ressentir ce sentiment de bien-être avec les yeux fermés pendant que le "ding-dong" continue. Sentez comment la résonance positive de la cellule augmente et se propage progressivement - même si ce n'est que d'un demi-point sur l'échelle.
6. Poursuivez l'idée : cette résonance positive de la cellule de bien-être peut agir comme une source dans votre corps et se propager lentement à partir de là. Comment cela se déplace, dans quelle direction ?
   - De tous les côtés simultanément, dans une direction, en ligne droite ou en cercles ?
     Ça roule, comme une vague ? Ça coule ?
   - Ça rayonne ?
   - Est-ce que ça se propage à travers la peau, en interne via les voies nerveuses et les méridiens ou même par la circulation sanguine ?
7. Continuez l'exercice jusqu'à ce que la résonance de bien-être ait augmenté d'au moins un point. Continuez ensuite à en profiter tant que cela vous fait du bien.

1.6.1 Résumé : la cellule de bien-être comme source d'énergie

Où était de la cellule de bien-être : .....
Comment était la résonance positive : .....
Comment s'est répandu le sentiment de bien-être : .....

wingwave® training module 1 copyright 2015 by Besser-Siegmund-Institut
Traduit en 2020 par ECOFORM wingwave® France, Pierre Chuchana, Anne Bourdon