

La cohérence cardiaque

Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'une technique physiologique développée par le HEARTMATH INSTITUTE de Californie (Etats-Unis) à la fin des années 1990. Cette technique de relaxation se base sur des exercices de respiration pour **ralentir notre rythme cardiaque**, qui a tendance à s'emballer au moindre bouleversement émotionnel. En agissant ainsi sur son cœur, il est possible de gérer son état émotionnel et d'améliorer son bien-être physique et psychique : moins de **stress**, meilleur **sommeil**, meilleure concentration, etc...



Sur quels principes repose cette technique ?

Le cœur a la capacité d'accélérer ou de ralentir afin de s'adapter à son environnement. Le cœur ne compte pas moins de 100 000 cellules neuronales qui influencent notre cerveau ainsi qu'un réseau complexe et dense de neurotransmetteurs. Il communique directement avec le cerveau.

En agissant sur le rythme cardiaque par des exercices de respiration, on peut envoyer des messages positifs au cerveau.

Le stress est une réaction normale de notre corps qui nous permet de faire face à une urgence, un danger ou un changement. Il se définit par des réactions de l'organisme, à la fois émotionnelles et physiques, que ce soit l'accélération du cœur, de la respiration et la sécrétion d'hormones.

C'est le système autonome (régulation automatique) qui entre en jeu, avec ses 2 systèmes, le sympathique et le parasympathique.

① **Le sympathique** déclenche toutes les actions nécessaires à la fuite ou au combat mais aussi l'accélération de la fréquence cardiaque et respiratoire ainsi que la dilatation des pupilles ou l'inhibition de la digestion.

② **Le parasympathique** favorise quant à lui la récupération, la relaxation, le repos, la réparation...

Pour être bien, Il faut un équilibre entre le sympathique et le parasympathique. Puisque l'on peut contrôler sa respiration on peut agir sur le système nerveux autonome de cette manière.

L'inspiration stimule le sympathique

L'expiration stimule le parasympathique.



Comment pratiquer ?

Cette technique doit **s'inscrire dans une certaine routine**, elle aura d'autant plus d'efficacité qu'elle sera **faite de manière régulière**. Il suffit de trouver cinq minutes trois fois par jour.

Toutes les occasions sont bonnes pour se recentrer sur ses sensations et prendre le temps de respirer profondément.

On peut pratiquer de plusieurs façons mais la résonance cardiaque est la plus rapide et la plus simple. Ce n'est pas la seule méthode mais c'est la plus simple car il s'agit d'une fréquence respiratoire commune à tous, d'une constante physiologique propre à l'être humain.

Lorsque l'on respire six fois par minute on est pratiquement certain d'atteindre l'état d'équilibre de cohérence cardiaque.

Retenir la règle du 365

3 fois par jour, 6 respirations par minute et pendant 5 minutes.

La respiration qui permet l'équilibre = six respirations par minute.

☝ 5 secondes à l'inspiration

☞ 5 secondes à l'expiration

Assis confortablement, les 2 pieds au sol, le dos bien droit, pensez à votre respiration en observant vos inspirations et expirations.

Commencez par une expiration profonde puis inspirez.



EN PRATIQUE

INSPIREZ

5

SECONDES

EXPIREZ

5

SECONDES

PENDANT

5

MINUTES

3 FOIS PAR JOUR !

OBJECTIF : 30 respirations lentes, amples, profondes avec attention pendant 5 minutes ; c'est 5 heures de dé-stress assurées !

En conclusion, la cohérence cardiaque est un outil simple sans contre-indication, que chacun peut faire quand il le souhaite. C'est un moyen facile d'avoir une action sur sa santé physique et mentale et d'aller vers un bien être durable.

2 applis de cohérence cardiaque



RespiRelax des Termes Allevard.

<https://anti-deprime.com/>



Cardio Zen de Symbiofi.

Vidéo de cohérence cardiaque

<https://youtu.be/PKopEuCzHNo>