

La cohérence cardiaque

par J.M.Frécon (Global Systema :
<http://www.globalsystema.fr/respiration-coherence-cardiaque/>)

ou COMMENT GÉRER LE STRESS PAR LA RESPIRATION.

Notre corps est programmé pour survivre

Pour survivre, notre corps s'adapte en permanence à notre environnement. Cette adaptation (attaque, fuite ou accommodation) est gérée par notre système nerveux. Le système nerveux somatique, qui dépend de la volonté, gère le mouvement et le déplacement. Le système nerveux végétatif commande le maintien des fonctions vitales : respiration, rythme cardiaque, pression artérielle, régulation du taux de sucre, sommeil, digestion,...

Notre cœur, une fenêtre ouverte sur nos émotions

Notre cœur répond en direct aux informations qu'il reçoit du système nerveux. A l'inspiration, notre rythme cardiaque augmente ; à l'expiration, il diminue. De même, chaque situation, pensée ou émotion fait varier son rythme. Deux systèmes antagonistes fonctionnant à tour de rôle permettent cette variation : le système sympathique accélérateur (libération d'adrénaline) et le système parasympathique freinateur (libération d'acétylcholine). Le cœur est donc un indicateur clé de notre état physique et émotionnel. La variabilité cardiaque est aussi le reflet de notre capacité d'adaptation à l'environnement et de notre énergie vitale.

Nous pouvons agir sur notre respiration

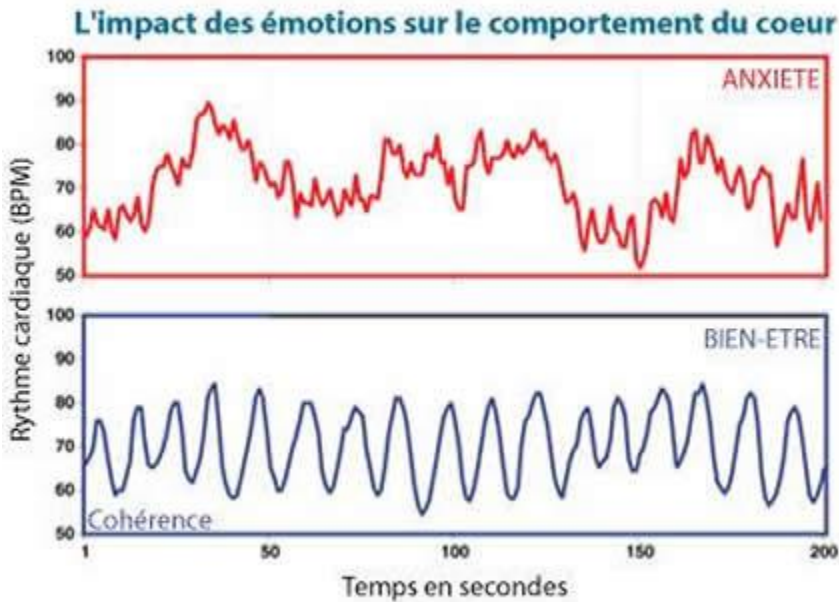
Le système nerveux végétatif étant autonome et involontaire, on ne peut modifier la fréquence cardiaque par la volonté. La respiration est la seule fonction automatique sur laquelle nous pouvons agir de façon consciente. En modifiant notre respiration, nous avons une action sur nos fonctions automatiques.

Qu'est ce que la cohérence cardiaque ?

La cohérence cardiaque correspond à une fréquence respiratoire de 6 cycles par minute (fréquence 6) c'est à dire des inspirations sur 5 secondes et des expirations sur 5 secondes.

En pratiquant cette respiration lente, profonde et régulière, les accélérations et les ralentissements des battements cardiaques deviennent réguliers, le cœur et la respiration entrent en résonance. La courbe du rythme cardiaque, chaotique en situation normale, devient sinusoïdale. Cette courbe harmonieuse et régulière correspond aussi à la courbe induite par une émotion de compassion et de bienveillance pour un être cher.

Graphique correspondant à la cohérence cardiaque



Effets de la cohérence cardiaque

5 minutes de cohérence cardiaque procurent des effets dans l'organisme pendant 6 heures :

- équilibre du fonctionnement des systèmes nerveux sympathique et parasympathiques (accélérateurs et frein du rythme cardiaque),
- gestion du stress par la baisse du taux de cortisol (hormone du stress) et l'augmentation du taux de DHEA (hormone antistress),
- renforcement du système immunitaire par l'induction d'un état psychologique positif et l'augmentation des immunoglobulines A,
- meilleure prise de décision, augmentation de la motivation, plus grande confiance, effets positifs sur l'apprentissage et la mémorisation, baisse du trac et de l'anxiété, meilleure gestion de la douleur,
- régulation du poids par la baisse du stockage des fluides et des graisses dans l'organisme,
- harmonisation des fonctions biologiques vitales (régulation de la digestion, du sommeil, de la pression artérielle, du rythme cardiaque,...).

La cohérence cardiaque joue donc le rôle de chargeur d'énergie et de régulateur émotionnel.

L'exercice de cohérence cardiaque

Inspirez durant 5 secondes, expirez durant 5 secondes.

Pratiquez cette respiration lente et profonde pendant 5 minutes.

L'inspiration se fait par le nez, l'expiration par le nez ou la bouche.

Pratique de la cohérence cardiaque

1. Pratiquez l'exercice de cohérence cardiaque 3 fois par jour : le matin avant de commencer la journée, le midi et le soir, avant de

vous endormir. Pratiquez le aussi avant un événement stressant ou après une émotion forte. Au début, utilisez le guide respiratoire visuel ou auditif.

2. Avec l'entraînement, votre corps intégrera le rythme cohérence cardiaque et vous deviendrez capable de vous mettre en cohérence cardiaque n'importe où, n'importe quand.

3. Chaque soir, prenez une minute pour réfléchir sur les changements (états internes, santé, comportements, événements) qui interviennent dans votre vie jour après jour.

Renforcez la cohérence cardiaque

1. Le cerveau ne différenciant pas une émotion vécue d'une émotion réactivée (liée à un souvenir), vous pouvez renforcer l'effet de la cohérence cardiaque en y associant une pensée positive ou une émotion agréable.

2. Vous pouvez aussi associer à votre respiration deux petites phrases de 5 secondes que vous répéterez lentement et intérieurement pour rythmer votre cycle respiratoire. Par exemple : à l'inspiration, « En accueillant ma situation et en vivant le moment présent », à l'expiration « Je suis rempli d'énergie et je suis totalement moi-même ». Testez la sur 3 minutes. Si vous êtes en cohérence cardiaque, elle se répète environ 18 fois.

3. Vous pouvez optimiser tous les effets de la cohérence cardiaque en adoptant la respiration suivante: **Inspirez sur 6 secondes, expirez sur 5 secondes.**

Guide respiratoire auditif (à télécharger)

Voici un fichier mp3 d'une durée de 5 minutes qui va vous permettre de pratiquer la cohérence cardiaque partout. Un repère auditif (son d'un gong) vous indique le changement de geste respiratoire (inspire ou expire) toutes les 5 secondes tandis qu'un battement du cœur rythme les secondes.