

LA COHERENCE CARDIAQUE

La cohérence cardiaque est une modification consciente de l'amplitude de la capacité involontaire du cœur à accélérer et ralentir, induite par une régulation du rythme respiratoire. Le système nerveux sympathique provoque les tensions musculaires et l'accélération du rythme cardiaque, en état de stress. Grâce à la respiration, nous avons le pouvoir d'activer le système parasympathique, jouant le rôle de frein naturel. La cohérence cardiaque est un état instauré par une respiration ample, lente et régulière, de préférence abdominale, et pratiquée sur un rythme de 6 respirations par minute.

365 : 3 chiffres à retenir pour pratiquer la cohérence cardiaque

- **3 fois par jour** : les effets d'une séance de cohérence cardiaque durent en moyenne 4 h
- **6 respirations par minute**, soit 5 secondes d'inspiration et 5 secondes d'expiration
- **5 minutes** de pratique minimum

Les bienfaits de la cohérence cardiaque

- La sensation d'apaisement se fait ressentir après 3 mn, et sur une durée de 4h, les effets sont la baisse du cortisol, l'augmentation de la DHEA et de l'ocytocine, l'amélioration de l'apprentissage et de la mémorisation, la régulation émotionnelle...
- Après 10 jours de pratique régulière, on a constaté une baisse du niveau de dépression, de la fatigue, et de l'hypertension artérielle, une augmentation du système immunitaire...

Comment la pratiquer ?

- En position assise, le dos bien droit, les pieds à plat sur le sol, mains et jambes décroisées
- Inspirer avec le nez pendant 5 secondes,
- Expirer avec la bouche pendant 5 secondes, en imaginant souffler doucement sur une bougie sans l'éteindre
- Poser son attention sur sa respiration en acceptant ces 5 minutes de lâcher-prise

Pour l'utiliser

- Pratiquer la première séance dès le lever, 1er pic de cortisol de la journée
- En faire un rituel, comme se brosser les dents 3 fois par jour.
- La pratiquer 365 jours par an
- Utiliser une des nombreuses applications pour smartphone
- Regarder une vidéo sur [Youtube](https://www.youtube.com) ou sur le site www.coherenceinfo.com