

La cohérence cardiaque pour améliorer sa vie

La **cohérence cardiaque** offre des bienfaits qui ont été prouvés par plusieurs études scientifiques très sérieuses. Cette méthode de contrôle des rythmes cardiaques a été découverte par des chercheurs américains, puis rendue largement publique par le Dr David Servan-Schreiber.

La cohérence cardiaque, qu'est-ce que c'est ?

On sait tous que notre cerveau a une influence directe sur notre cœur : la preuve, c'est qu'il se met à battre de plus en plus vite lorsque nous vivons une émotion forte (positive ou négative), lorsque nous avons peur, lorsque nous sommes en colère ou particulièrement enthousiastes. Par contre, peu d'entre nous se doutent que l'inverse est aussi vrai : **la vitesse des battements de notre cœur a aussi une influence sur notre cerveau** et lorsqu'on arrive à la modifier, elle peut influencer grandement nos émotions.

Si nous prenons notre pouls à la main, nous avons une idée approximative de sa vitesse, mais lorsqu'on analyse la fréquence cardiaque avec un capteur, on peut se rendre compte que notre cœur ralentit et accélère en permanence. La cohérence cardiaque est donc une manière de régulariser la vitesse des battements de notre cœur. Et en parvenant à accorder notre cœur et notre cerveau, les chercheurs affirment que de nombreux bienfaits apparaissent.

Comment pratiquer la cohérence cardiaque ?

Mais comment est-il possible d'avoir une influence sur notre vitesse cardiaque, de la rendre régulière? La réponse est simple : avec notre respiration. En effet, les chercheurs ont découvert que la vitesse de notre respiration est directement liée à celle de nos battements cardiaques.

Il semblerait que le nombre moyen de respirations complètes qui est lié aux émotions positives et au bien-être se situe entre 5 et 7 par minute, selon les personnes. Par « respirations complètes », nous voulons dire une inspiration longue et profonde et une expiration totale : le cycle est d'environ 10 secondes en tout (5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration.)

Ainsi, pour pratiquer la cohérence cardiaque de manière efficace, il faut parvenir à modifier notre respiration pendant aussi peu que 5 minutes par période, 3 fois par jour.

Après quelques jours il semblerait que la respiration devienne instinctive et qu'il soit possible de se mettre soi-même, quand on le souhaite, en situation de cohérence cardiaque.

Pourquoi la cohérence cardiaque fonctionne ?

Lorsque nous pensons à des choses positives, lorsque nous voyons des paysages qui nous touchent ou écoutons une chanson, lorsque nous nous rappelons des beaux moments de notre vie, notre cœur et notre cerveau fonctionnent en parfaite cohérence. Dans les cas contraires, c'est-à-dire lorsque les émotions négatives prennent le dessus, le cerveau et le cœur ne sont pas accordés et les courbes qui sont relevées par les capteurs enregistrent un chaos total : il n'y a aucune régularité.

Pourtant, la régularité respiratoire (et donc cardiaque) permet à toutes les fonctions vitales de notre corps d'être en harmonie : libération des hormones, tension artérielle, digestion, gestion du stress, système immunitaire, etc.

Quels sont les effets de cette pratique?

Lorsque nous parvenons à contrôler et régulariser nos battements cardiaques, toutes nos fonctions biologiques vitales s'harmonisent et les effets d'aussi peu que 5 minutes durent plusieurs heures. Ces conséquences de la pratique de la cohérence cardiaque sont multiples.

Sensation immédiate de bien-être et de calme

- Augmentation de l'efficacité du système immunitaire
- Augmentation de l'attention et de la concentration
- Diminution de la douleur
- Diminution de la réactivité émotionnelle
- Diminution des troubles du sommeil et de l'anxiété
- Meilleure gestion du stress
- Perte de poids
- Harmonisation des différents systèmes du corps (respiratoire, immunitaire, cardiaque et digestif)
- Augmentation dans des proportions très importantes du taux de DHEA (hormone de la jeunesse), qui peut aider à ralentir le vieillissement.
- Baisse de la tension artérielle chez les hypertendus

Une fois que notre corps a assimilé les rythmes bénéfiques de respiration, il est possible de se mettre soi-même en état de cohérence cardiaque à n'importe quel moment : lors d'un stress occasionnel, dans un autobus ou un train, etc.

