

La Cohérence Cardiaque

Je vais vous parler d'un outil incroyablement simple et pourtant incroyablement efficace pour apprivoiser votre stress : il s'agit de la cohérence cardiaque. C'est un état physiologique particulier dans lequel le cœur entre "en résonance" avec la respiration.

Saviez-vous que le cœur possède 40 000 neurones ? Nous avons donc une intelligence du cœur. Le cœur est intimement lié au cerveau, et c'est pourquoi apprendre à contrôler son rythme cardiaque permet d'influer sur son cerveau et donc sur son niveau de stress.

Comment ça marche ?

Le système nerveux est partagé en 2 :

- D'un côté vous avez le système nerveux autonome sympathique : c'est l'accélérateur. Il accélère le rythme cardiaque et sécrète entre autre du cortisol ("l'hormone du stress").
- De l'autre côté, vous avez le système nerveux autonome parasympathique : c'est le frein. Il régule le rythme cardiaque.

C'est un peu comme dans une voiture, il y a un accélérateur et un frein. Dans le corps il y a aussi un frein et un accélérateur, et tout est une question d'équilibre. Or en cas de stress, de tension ou de colère, il y a une suractivation du système nerveux sympathique : le cœur s'emballe et les battements deviennent très irréguliers. Il y a donc un lien très étroit entre le cœur et le cerveau. Et ce qui va permettre de compenser l'activation trop importante du système nerveux sympathique, c'est précisément le système nerveux parasympathique. Et là c'est la respiration qui influence le cœur, qui va à son tour influencer le cerveau.

Quand on respire d'une certaine façon, on influence cet équilibre en augmentant l'activité du système nerveux parasympathique. Pour cela, il suffit d'inspirer normalement sur une durée de 5 secondes, sans bloquer la respiration et d'expirer sur 5 secondes, et ainsi de suite pendant 5 minutes (soit 6 cycles par minute, soit 30 cycles pour 5 minutes) en restant concentré sur le trajet du souffle... C'est le niveau 1.

Au niveau 2, une fois qu'on a pris l'habitude de cette respiration, on peut faire la même chose en imaginant que l'air entre par le cœur et diffuse dans tout le corps.

Et enfin niveau 3, même chose en pensant sur l'inspiration à des pensées positives, des bons moments ... et en les laissant se diffuser dans tout notre corps sur l'expiration.

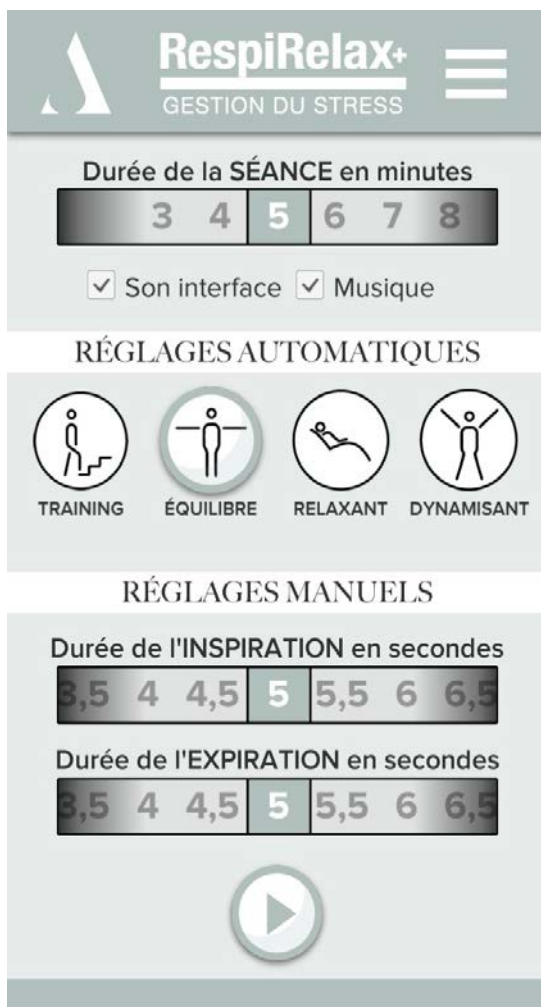
Pour profiter pleinement de ses bienfaits et d'une baisse du niveau de cortisol tout au long de la journée, il est recommandé de pratiquer cet exercice 3 fois par jour (matin, midi et soir) même si tout va bien. Vous pouvez ajouter d'autres séances ponctuelles en cas de stress dans la journée. Il est préférable de faire l'exercice dans un endroit calme, le dos bien droit et les pieds bien ancrés dans le sol afin de complètement dégager la colonne d'air. Préférez l'exercice avant les repas plutôt qu'après.

Engagez-vous dans un premier temps à pratiquer la cohérence cardiaque sur 15 jours afin de véritablement profiter des bienfaits de cet exercice. N'arrêtez pas avant. Au bout des 15 jours, vous pourrez alors décider si vous souhaitez le conserver ou non. Mais je suis sûr que vous adopterez cet exercice qui deviendra votre plus fidèle compagnon.

Comment compter ?

Vous pouvez compter 5 secondes dans votre tête ou regarder la trotteuse de votre montre mais ce n'est pas le plus confortable. Il existe une application gratuite que vous pouvez télécharger sur votre smartphone ou votre tablette : Respirelax. Cette appli a été lancée par les Thermes d'Allevard spécialisés dans la prise en charge des troubles de l'anxiété.

Réglez la séance sur 5 minutes, en profil équilibre. Une fois l'application lancée, il suffit de suivre la bille et d'inspirer sur la montée et d'expirer sur la descente.



En pratique :

Niveau 1 :

- Inspirez normalement par le nez pendant 5 secondes, tout en restant concentré sur le trajet du souffle. Vous pouvez si vous le souhaitez adopter une respiration abdominale (c'est-à-dire en laissant le ventre se gonfler)
- Soufflez normalement par la bouche pendant 5 secondes tout en restant concentré sur le trajet de l'air (et laissez le ventre se dégonfler).
 - Recommencez jusqu'à 30 fois (soit 6 respirations par minute pendant 5

minutes). Niveau 2 :

- Vous faites la même chose qu'au niveau 1 et vous imaginez que l'air entre par le cœur à l'inspiration et diffuse dans tout le corps à l'expiration.

Niveau 3 :

- Vous faites la même chose qu'au niveau 2 en pensant sur l'inspiration à des pensées positives, des bons moments ... et en les laissant se diffuser dans tout le corps sur l'expiration.

Pour aller plus loin dans la compréhension de la cohérence cardiaque, vous pouvez lire les livres du Docteur David O'Hare, notamment Cohérence cardiaque 365.