



DOCUMENT 6

P 1 / 1

LA COHÉRENCE CARDIAQUE, PRINCIPE GÉNÉRAL

Notre fréquence cardiaque varie sans cesse, le cœur modulant son activité en fonction de sollicitations internes et externes.

Une respiration normale est maîtrisée par le système nerveux autonome et le système nerveux somatique. Le rythme cardiaque est donc le reflet de l'état de nos émotions.

Ce lien cœur-cerveau marche dans les deux sens : en réglant le rythme cardiaque on peut avoir une influence sur notre état émotionnel.

Il est désormais démontré qu'une respiration lente et régulière permet de réguler cette fréquence cardiaque : la cohérence cardiaque est donc un outil de gestion des émotions simple à mettre en oeuvre (cf. paragraphe ci-dessous) mais très efficace.

Il a été établi que pour atteindre cet état de cohérence cardiaque, il suffit d'atteindre une fréquence de 6 cycles respiratoires par minute .

LA COHÉRENCE CARDIAQUE, PRATIQUE

La méthode se résume par le « 365 » :

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

Il suffit d'inspirer sur 5 secondes et expirer sur 5 secondes (en comptant lentement jusqu'à 5).

Vous pouvez pratiquer assis ou debout, mais pas couché.

Avec de l'entraînement vous pourrez la pratiquer en marchant, et profiter ainsi de tous les « moments perdus » dans les transports, les salles d'attentes ou en allant à une réunion.

POUR ALLER PLUS LOIN

Il existe désormais de nombreuses vidéos sur Youtube pour vous aider à réaliser ces exercices, ainsi que de nombreuses applications gratuites ou payantes. N'hésitez pas à vous renseigner pour trouver celle qui vous conviendra le mieux !

Et si vous avez envie d'en apprendre, plus rendez-vous sur le site  coherenceinfo.com