

Cohérence cardiaque

Introduction

Dans notre société moderne, le stress et les émotions négatives ont un impact considérable sur notre bien-être physique et mental. Pourtant, une méthode simple et accessible permet de réguler notre état émotionnel et d'améliorer notre santé globale : la cohérence cardiaque. Cette technique de respiration, issue des recherches en neurocardiologie, vise à synchroniser le rythme cardiaque avec la respiration pour induire un état de calme et de bien-être. Son efficacité est prouvée scientifiquement et elle est utilisée aussi bien dans le domaine de la gestion du stress que dans la santé globale.

Qu'est-ce que la cohérence cardiaque?

La cohérence cardiaque est un état d'équilibre physiologique dans lequel le rythme cardiaque devient régulier et harmonieux. Elle est obtenue par une respiration contrôlée qui influence directement le système nerveux autonome, responsable de la régulation des fonctions vitales telles que le rythme cardiaque, la digestion et la réponse au stress.

Le cœur ne bat pas à un rythme constant : il accélère et ralentit en permanence en fonction de nos émotions et de notre état mental. En période de stress, cette variabilité cardiaque devient chaotique, ce qui peut générer de l'anxiété, de la fatigue et un affaiblissement du système immunitaire. La cohérence cardiaque permet de rétablir une variabilité harmonieuse du rythme cardiaque, favorisant ainsi un état de calme et de clarté mentale.

Les bienfaits de cette méthode

La pratique régulière de la cohérence cardiaque procure de nombreux bénéfices, aussi bien sur le plan physique que mental :

Bienfaits physiologiques :

- Réduction du stress et de l'anxiété : En apaisant le système nerveux, la cohérence cardiaque diminue la production de cortisol (hormone du stress).
- Amélioration du sommeil : Elle favorise un état de détente propice à un endormissement plus rapide et un sommeil plus réparateur.
- Renforcement du système immunitaire : La diminution du stress permet à l'organisme de mieux se défendre contre les infections.
- Réduction de la pression artérielle : En régulant le rythme cardiaque, elle contribue à diminuer l'hypertension et à améliorer la circulation sanguine.

Bienfaits psychologiques et émotionnels :

- Meilleure gestion des émotions : Elle favorise un état d'équilibre émotionnel en diminuant l'impulsivité et en augmentant la résilience face aux défis du quotidien.
- Amélioration de la concentration et de la clarté mentale : En calmant le mental, elle améliore la capacité à prendre des décisions et à se focaliser sur l'instant présent.
- Augmentation du bien-être général : Elle stimule la production de neurotransmetteurs comme la sérotonine et l'ocytocine, associés à la sensation de bien-être et à l'attachement social.

Comment fait-on?

La pratique de la cohérence cardiaque est simple et accessible à tous. Elle repose sur la méthode du “365” :

- 3 fois par jour
- 6 respirations par minute
- Pendant 5 minutes

Les étapes de la pratique :

1. Installe-toi confortablement : Assieds-toi dans un endroit calme, le dos droit mais détendu.
2. Adopte une respiration lente et régulière : Inspire profondément par le nez pendant 5 secondes, puis expire lentement par la bouche pendant 5 secondes.
3. Continue ce rythme pendant 5 minutes : Concentre-toi sur ta respiration et ressens le relâchement progressif de ton corps.
4. Pratique 3 fois par jour : Idéalement le matin (pour bien commencer la journée), avant le repas du midi (pour apaiser l’esprit) et en fin de journée (pour favoriser le sommeil).

Pour faciliter la pratique, il existe des applications mobiles et des vidéos guidées qui aident à maintenir le bon rythme de respiration.

NOTE: Pour faciliter la pratique de la cohérence cardiaque, je joins un lien qui te propose une séance guidée.

Bonne continuité!

Geneviève

Institut
BIORYTHMA

www.institutbiorythma.com

l'architecture du vivant dans les systèmes humains.