

LA COHÉRENCE CARDIAQUE ?

La cohérence cardiaque est une pratique de gestion du stress et des émotions, qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle.

Elle permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété.

En régulant et en augmentant la variabilité cardiaque (= capacité qu'a le cœur à accélérer ou ralentir afin de s'adapter à son environnement, que l'on voit sur les électrocardiogrammes), la cohérence cardiaque permet de réguler le système nerveux autonome, et c'est ainsi une véritable technique physiologique de contrôle du stress.

Cette méthode, mise au point par le docteur David Servan-Schreiber consiste à inspirer et expirer sur 6 temps pendant 5 minutes 3 fois par jour, matin, midi et soir. Cela dure 5 minutes, et peut être pratiqué n'importe où. Pas besoin de plus pour en ressentir les bienfaits. Certains l'appellent la méthode 3.6.5.

365 : 3 fois par jour, 6 respirations par minute et pendant 5 minutes.

Pour être efficace, la cohérence cardiaque doit être pratiquée régulièrement. Il s'agit de l'introduction d'une routine régulière de courte durée pour induire un changement positif de longue durée.

Si vous débutez, commencez par une cure de 21 jours afin de maximiser ses effets.

Comment procéder ?

- **Soit compter les secondes** en contrôlant le temps sur votre montre, ordinateur, téléphone ou avec une alarme électronique réglée sur 5 minutes.

J'inspire lentement je compte 1, j'expire lentement je compte 2 jusqu'à ce que l'alarme sonne.

Obtenir 30 respirations en 5 minutes.

- **soit vous aider d'applications sur smartphone** comme « Petit bambou » ou « 7 minds », ou de sonorités, comme par exemple <https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E>

Pour plus d'information sur la technique <https://www.coherence-cardiaque.com/coherence-cardiaque-en-haute-garonne/>

Bibliographie :

Guérir le stress, l'anxiété, la dépression sans médicaments ni psychanalyse du Dr Servan-Schreiber
Cohérence cardiaque 3.6.5 – le guide de respiration antistress du Dr David O'Hare

Vidéotheque : <https://www.coherenceinfo.com/videotheque/>

Les conseils donnés par mon naturopathe ne peuvent en aucun cas se substituer à un traitement ou suivi médical en cours. Aucun traitement médical ne peut être suspendu sans la consultation et la décision du médecin qui seul est habilité à faire un diagnostic. En effet, si votre Docteur en médecine vous a prescrit précédemment des médicaments ou des soins, lui seul est habilité à modifier son ordonnance.