

La cohérence cardiaque

Elle a pour principe de contrôler ses battements cardiaques afin de mieux contrôler son cerveau.

Une respiration calme permet de réguler son rythme cardiaque et son système nerveux autonome. Il est ainsi possible de diminuer son taux de cortisol (hormone-marqueur du niveau de stress excessif) et donc, son stress.

L'exercice de base, a de nombreux effets positifs sur la santé et le bien-être, comme favoriser le recentrage et stabiliser les émotions. Ses bienfaits se font sentir pendant environ cinq heures. Au bout de deux semaines de pratique quotidienne, la chimie du sang change. Il faut deux mois, en pratiquant trois fois par jour, pour obtenir le maximum des effets bénéfiques.

Cet exercice se pratique en position assise, le dos droit et les pieds au sol. Il s'agit de respirer calmement (six respirations par minute) pendant cinq minutes. Pour une efficacité optimale, il est conseillé de faire cette pratique trois fois par jour. Catherine Darbord, formatrice en chant harmonique et sono thérapie : <http://www.vibrationwakanda.com>

Les effets de la cohérence cardiaque

<http://www.thierrysouccar.com/bien-etre/info/les-effets-de-la-coherence-cardiaque-989>

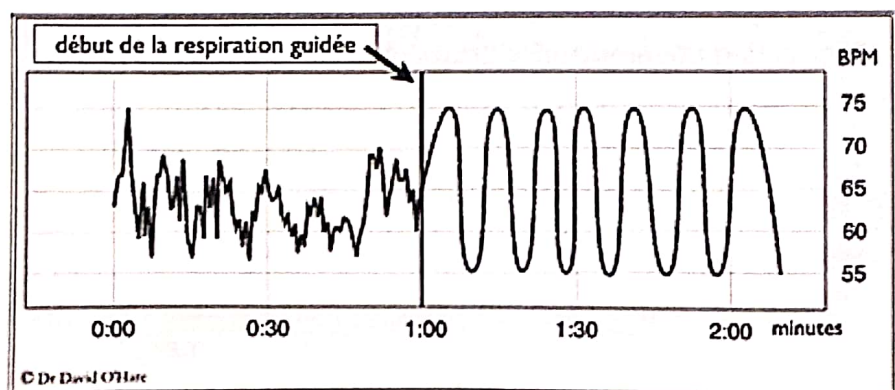
Dans son best-seller *cohérence cardiaque 365*, le Dr David O'Hare explique comment incorporer la cohérence cardiaque à son quotidien pour qu'elle délivre tous ses bénéfices. Mais quels sont ses effets justement ? Combien de temps durent-ils ? Voici tout ce que vous pouvez attendre de cette pratique.

L'état de cohérence cardiaque entraîne de nombreux effets physiologiques, biologiques et physiques.

Les effets immédiats et fugaces

Ce sont les effets qui durent tant que persiste l'état de cohérence cardiaque induit par la respiration :

- ⑩ Augmentation de l'amplitude de la variabilité cardiaque.
- ⑩ La courbe devient arrondie, régulière, on dit qu'elle est cohérente en opposition au chaos préalable.



L'effet ressenti est un effet quasi immédiat d'apaisement et de calme. La pression artérielle et la fréquence cardiaque baissent doucement, la sérénité s'installe, le cerveau se met en mode veille attentive et calme.

Les effets immédiats et rémanents

Ce sont des effets qui démarrent pendant la séance, après quelques minutes (en général trois à quatre minutes) et qui persistent pendant plusieurs heures (en général quatre à six heures).

- ⑩ **Baisse du cortisol sanguin et salivaire.** Le cortisol est la principale hormone de défense sécrétée pendant un stress. C'est l'action de la cohérence cardiaque sur le cortisol qui explique une grande partie des effets de cette pratique sur le stress.
- ⑩ **Augmentation de la DHEA** (déhydroépiandrosterone), une hormone qui entre en jeu pour moduler le cortisol. Elle a aussi un rôle primordial à jouer dans le ralentissement du vieillissement. C'est la seule hormone qui baisse régulièrement avec l'âge – elle est aussi appelée « hormone de jeunesse ». C'est l'action de la cohérence cardiaque sur la DHEA qui explique une grande partie des effets de la cohérence cardiaque sur le ralentissement du vieillissement.
- ⑩ **Augmentation des IgA salivaires** (Immunoglobulines A), des facteurs qui participent à la défense immunitaire. C'est l'action de la cohérence cardiaque sur les IgA qui explique une grande partie des effets de la cohérence cardiaque sur le renforcement immunitaire.
- ⑩ **Augmentation de la sécrétion d'ocytocine.** L'ocytocine est un neurotransmetteur d'information émotionnelle très curieux. Elle favorise l'attachement et a été appelée hormone de l'amour. Elle est particulièrement sécrétée par les femmes qui accouchent et qui allaitent et elle semble renforcer le lien avec leur enfant. La sécrétion accrue d'ocytocine par la cohérence cardiaque procure du plaisir à être en présence de personnes aimées. Avoir du cœur, avoir le cœur sur la main, avoir un grand cœur sont des expressions populaires ancestrales qui trouvent ainsi un écho biologique.
- ⑩ **Augmentation du facteur natriurétique auriculaire**, une hormone sécrétée par le cœur pour moduler la pression artérielle. C'est cette modulation qui explique les effets très intéressants de la pratique de la cohérence cardiaque sur l'hypertension artérielle.
- ⑩ **Augmentation des ondes alpha**, ces ondes lentes captées par les électroencéphalogrammes et qui sont des ondes d'éveil calme et attentif. Elles favorisent la mémorisation et l'apprentissage, interviennent dans la coordination, la communication et optimisent la gestion du cortex cérébral pour inhiber les zones non indispensables. De nombreuses pratiques méditatives cherchent à augmenter le nombre de ces ondes, la cohérence cardiaque parvient à ce résultat également.
- ⑩ **Action favorable sur de nombreux neurotransmetteurs** (hormones qui véhiculent les émotions) dont la dopamine (hormone du plaisir et de la récompense) et la sérotonine (hormone aux effets complexes qui joue un rôle capital dans la prévention de la dépression et de l'anxiété).
- ⑩ **Réduction de la perception du stress** et des autres émotions désagréables. Plusieurs études cliniques ont montré qu'une colère suivie de quelques minutes de pratique de la cohérence cardiaque permettait de réduire de façon significative les effets néfastes de cette émotion sur la santé.

- ⑩ **Impression générale de calme**, de lâcher-prise et de distanciation par rapport aux événements (confirmé par des études au moyen de questionnaires).

Les effets à long terme

Il n'y a pas d'effet à long terme ! Ce n'est pas vraiment une boutade, c'est une constatation. La seule façon d'obtenir un effet à long terme c'est de pratiquer cette respiration plusieurs fois par jour pour cumuler les effets à moyen terme sur le long terme. Tous les effets détaillés ci-après sont obtenus par une pratique régulière quotidienne (trois ou quatre fois par jour) pendant au moins cinq minutes. Il semble, toutefois, que les effets se potentialisent avec le temps. Les effets bénéfiques apparaissent en moyenne 7 à 10 jours après avoir débuté une pratique régulière de cohérence cardiaque. Ils persistent dans le temps et durent plusieurs semaines après l'arrêt de la pratique. Les effets à long terme suivants ont été décrits par la recherche médicale :

- ⑩ **Diminution de l'hypertension artérielle** pour les hypertensions artérielles légères à modérées. Cette diminution est à présent reconnue comme étant un traitement intéressant avant la mise en place de médicaments.
- ⑩ **Diminution du risque cardiovasculaire.**
- ⑩ **Diminution de l'anxiété et de la dépression.**
- ⑩ **Meilleure régulation du taux de sucre** chez les diabétiques et prévention des accidents neurologiques et circulatoires secondaires à cette maladie.
- ⑩ **Réduction du périmètre abdominal** et perte de poids chez les personnes obèses.
- ⑩ **Meilleure récupération à l'effort pour les sportifs.** La pratique de la cohérence cardiaque existe dans le milieu du sport de haut niveau depuis de nombreuses années. Ce fut l'une des toutes premières applications de la cohérence cardiaque.
- ⑩ **Amélioration de la concentration** et de la mémorisation.
- ⑩ **Diminution des troubles de l'attention** et de l'hyperactivité.
- ⑩ **Meilleure tolérance à la douleur**, et diminution de la douleur. Les effets sont particulièrement nets pour des douleurs neurologiques comme la migraine, les sciatiques et les névralgies.
- ⑩ **Amélioration de la maladie asthmatique.**
- ⑩ **Impact sur la réduction de l'inflammation pathologique.** La cohérence cardiaque pourrait ainsi participer à la prévention de certaines maladies chroniques.

http://www.coherence-cardiaque.com/decouvrir_variabilite.html

Cohérence cardiaque et gestion du stress

La cohérence cardiaque fait diminuer très rapidement les symptômes du stress

De nombreuses études concernant des personnes ayant pratiqué des exercices de cohérence cardiaque pendant un mois à raison de 20 à 30 minutes par jour, montrent que le taux de cortisol, l'hormone de stress par excellence, diminue de 23% à 35%.

Le cortisol est utile car consommé par les muscles pour agir rapidement et avec force en cas de danger. Par contre, lorsqu'il est produit de manière régulière et excessive dans l'organisme lors de journées de travail où le stress est souvent présent, il génère un vieillissement prématuré de la peau, une accumulation de graisse autour des hanches et du ventre, une augmentation de la tension

artérielle et des effets destructeurs sur certaines fonctions du cerveau (pertes de mémoire et difficultés de concentration).

Ces mêmes études montrent parallèlement des augmentations spectaculaires de DHEA, jusqu'à un doublement de cette hormone anti-stress et une baisse de la tension artérielle équivalente à celle obtenue par des régimes sans sel classiques.

En outre, d'autres études ont permis de constater l'efficacité des pratiques de cohérence cardiaque pour faire baisser en quelques minutes la fréquence cardiaque à des niveaux proches de ceux obtenus au repos après des périodes de fort stress, là où le seul fait de se réfugier dans un endroit calme sans rien faire de spécial va nécessiter jusqu'à plus d'une heure pour retrouver la fréquence cardiaque d'avant stress.

La cohérence cardiaque permet de prévenir le stress

Des exercices spécifiques de cohérence cardiaque permettent de faire des "réserves d'énergie émotionnelle" utiles pour minimiser les effets du stress lorsque des périodes stressantes surviennent. Un autre domaine privilégié pour la pratique de la cohérence cardiaque est la préparation d'événements potentiellement anxiogènes ou générateurs de fort trac, tels que les passages d'examens, entretiens d'embauches, les prises de parole en public, etc. Là aussi des protocoles spécifiques permettent de minimiser fortement les manifestations d'angoisse ou de trac avant et pendant l'événement correspondant.

La pratique de la cohérence cardiaque est aussi efficace en pleine "crise" de stress

Un des grands avantages de la cohérence cardiaque est qu'elle peut être pratiquée au coeur de la tourmente. Après avoir acquis une bonne maîtrise de la technique, il devient possible de pratiquer en pleine période de stress, même s'il est intense ... et de rester étonnamment calme!

La cohérence cardiaque au service des pilotes de chasse

Pour illustrer le fait que la cohérence cardiaque peut être pratiquée pour gérer des stress intenses, vous pouvez regarder ce court extrait de l'émission E=M6 de 2011 relatant l'utilisation de la cohérence cardiaque par des pilotes de chasse