

La cohérence cardiaque

La méthode 365

3 fois par jour,
6 respirations par minute
pendant 5 minutes,
365 jours par an.

Des inspirations aussi longues que les expirations.

En modifiant la respiration, les variations de notre pouls sont plus amples, régulières et s'harmonisent. C'est la « fréquence de résonance du cœur » (de 4 à 7 cycles de respiration par minute).

Elle a de nombreux bénéfices sur la santé :

- Fait baisser le taux de cortisol du sang et de la salive.
Le cortisol est la principale hormone de l'anxiété, sécrétée pendant un stress chronique.
→ Donc, modulation du stress.
- Améliore le fonctionnement du cœur en faisant baisser la tension artérielle.
→ Donc, effet bénéfique sur les maladies cardiovasculaires.
- Augmente le taux de DHEA (hormone qui entre en jeu pour moduler le cortisol), augmente l'onde alfa (onde de la relaxation). Les effets durent environ 4h.
→ En maîtrisant notre respiration, cela influe sur nos émotions.
→ La DHEA, « l'hormone de jouvence » a aussi un rôle dans le ralentissement du vieillissement.

EN PRATIQUE

- 1/ Prenez une position confortable : assis le dos droit sur une chaise, allongé sur le dos... et fermez les yeux.
- 2/ Inspirez par le nez durant 5 secondes.
- 3/ Expirez par la bouche durant 5 secondes, comme pour souffler doucement sur une bougie ou faire « Shhhh ».
- 4/ Répétez ce cycle pendant 5 min, plusieurs fois par jour.



Livre référence : « Cohérence cardiaque 365 » du Dr David O'Hare, Thierry Souccar Editions.

Applications smartphone gratuites : Respirelax +

Vidéo Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E>

