



## Plein souffle dans ma respiration

### La « Cohérence cardiaque » avec la méthode 365

#### La cohérence cardiaque c'est quoi ?

Il s'agit d'un état particulier de la variabilité cardiaque (capacité qu'a le cœur à accélérer ou ralentir afin de s'adapter à son environnement) d'une véritable technique physiologique de contrôle qui a des bienfaits sur un grand nombre de choses. La méthode la plus propice à initier une cohérence cardiaque est obtenue par la respiration et en s'appuyant sur la règle du 365. Cette technique est la plus rapide et la plus simple :

**3**

Fois par jour

**6**

respirations par minute

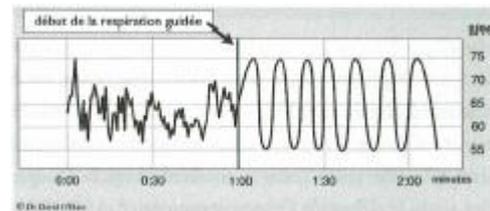
**5**

minutes de suite

(J'inspire 5 secondes / j'expire 5 secondes).

En respirant lentement, à un rythme donné, de façon consciente, la courbe de votre fréquence cardiaque devient plus régulière et plus ample. La courbe cardiaque habituellement chaotique et variable\* est devenue en cohérence avec le rythme respiratoire.

**J'inspire**, le cœur accélère, c'est comme si j'enlevais le pied de la pédale de frein dans une descente, la voiture accélère. Ici le système qui tempère est inhibé (le parasympathique) **J'expire**, le cœur ralentit et je comprime l'abdomen. Je freine à nouveau dans la descente, la voiture ralentie. Ici le système qui tempère est pleinement actif.



La fréquence respiratoire de 6 cycles minutes induit un phénomène nommé « résonance cardiaque ». Ici l'amplitude de la courbe est maximale est les effets également.

**Ainsi nous pouvons prendre le contrôle de notre rythme cardiaque, et au-delà de notre système nerveux autonome. Avec la respiration ici vous avez un certain contrôle de vos automatismes.**

C'est technique de respiration qui a de multiples bienfaits sur l'organisme.

- Diminution du stress et de l'anxiété
- Meilleure gestion émotionnelle
- Meilleure qualité du sommeil
- Meilleure récupération après un effort physique
- Perte des kilos émotionnels (le stress "pousse" au grignotage)
- Diminution du risque de maladies cardiovasculaires
- Diminution de l'hypertension artérielle ...

Cette technique vous prend donc 15 minutes en tout par jour et vous permet de ressentir les bienfaits plusieurs heures après. Une étude a montré que même 5 minutes par jour provoquent un effet bénéfique à l'organisme.



Un outil à télécharger pour vous accompagner : RespiRelax+  
Un Livre : Cohérence cardiaque 365 du Dr David O'Hare

