



Cohérence cardiaque - Respiration 365

La cohérence cardiaque est une pratique personnelle basée sur une respiration rythmée, facile à mettre en œuvre. Les bienfaits : diminution du stress, retour à la clarté mentale et au calme, amélioration de la conscience de soi et meilleures perceptions... Voici deux étapes pour débiter :

Respiration en rythme et en conscience

Les trois chiffres : « 3, 6, 5 » permettent de se rappeler les indications suivantes : 3 fois par jour ; 6 cycles respiratoires par minute pendant 5 minutes et ce, 365 jours par an ! Les trois chiffres qui forment le nom de cet exercice ont chacun une raison d'être basée sur la physiologie et les constatations faites lors des études cliniques et chez les pratiquants réguliers.

Au calme, installé sur une chaise face à une table ou un bureau, les pieds au sol et le dos bien droit, commencez par une profonde expiration ! Ensuite, et pendant 5 minutes, à l'aide d'un chronomètre pour compter les secondes, faites des respirations abdominales de 10 secondes chacune ! Inspirez par le nez pendant 5 secondes en faisant rentrer l'air dans votre ventre, puis expirez par la bouche tout en freinant légèrement la sortie d'air au niveau des lèvres pendant 5 secondes également. Imaginez que vous avez devant vous une bougie sur laquelle vous soufflez pour faire vaciller la flamme sans l'éteindre.

Installez la pratique

La première séance est à faire au lever, avant la prise du petit déjeuner. C'est de loin la séance la plus importante car elle permet de diminuer la production de cortisol, la fameuse hormone du stress, qui, produite en excès, réduit les capacités de réflexion et de décision. Pour éviter de faire l'impasse, mettez votre réveil dix minutes plus tôt que d'habitude. Vous ne le regretterez pas ! Les effets de l'exercice durent environ quatre heures, si bien que la deuxième séance est à effectuer avant le déjeuner. Elle permet de prendre du recul par rapport aux événements de la matinée, de conserver clarté mentale et fraîcheur et d'atténuer le deuxième pic de cortisol du début d'après-midi. Enfin la troisième séance est à organiser en milieu ou fin d'après-midi. Elle vous aidera à trouver un bon sommeil. L'important est d'installer un rituel. Offrez-vous la possibilité de tester cet exercice sur une dizaine de jours afin de constater les premiers effets et jugez vous-même de son efficacité.

Bienfaits de la cohérence cardiaque (validés ou en cours de validation)

- Gestion du stress, de l'anxiété et de leurs conséquences
- Meilleure sommeil
- Diminution des fringales, perte de kilos émotionnels
- Mise à distance des émotions négatives
- Amélioration de l'apprentissage
- Aide à la prise de décision

Pour en savoir plus : « Cohérence cardiaque 365 – Guide de cohérence cardiaque jour après jour » par le Dr David O'Hare .