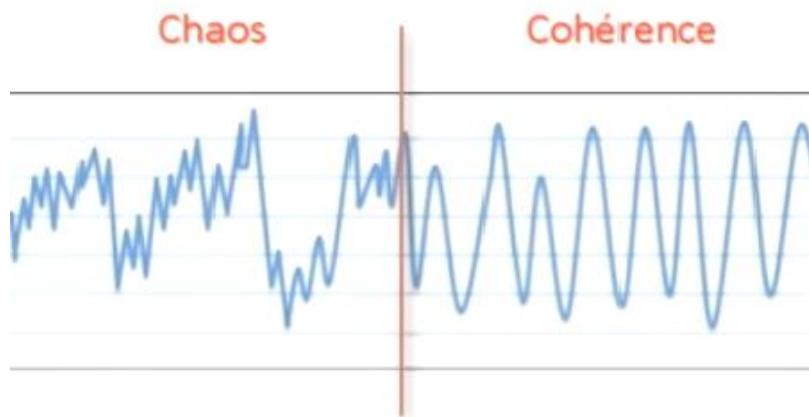


DECOUVRIR LA COHERENCE CARDIAQUE

Par une technique respiratoire simple, il est possible d'agir sur la réponse physiologique, réflexe, du système nerveux autonome lors du stress.

Quel est le principe ?

La respiration est due à une activité réflexe sur laquelle on peut cependant agir, contrairement aux autres activités réflexes. A l'inspiration, le rythme cardiaque s'accélère alors qu'il diminue à l'expiration, ce qui aboutit à la variabilité de la fréquence cardiaque. Cette variabilité est un bon indicateur de la capacité à réguler les émotions.



Dans les états de stress et d'anxiété, on observe la diminution de la variabilité de la fréquence cardiaque. Il s'agit d'un état dit « chaotique ».

Les techniques de contrôle respiratoire permettent d'améliorer la variabilité de la fréquence cardiaque pour tendre vers un état d'équilibre idéal appelé **cohérence cardiaque**.

Comment agir ?

Les techniques de relaxation, le yoga, l'hypnose ou la sophrologie - ou celles utilisant la méditation ou le travail sur les pensées, aboutissent à un meilleur équilibre physiologique. Mais le plus efficace sur la variabilité cardiaque est le contrôle respiratoire.

En pratique, pour atteindre un état de *cohérence cardiaque* :

- se placer le dos bien droit, jambes décroisées, poser les 2 pieds par terre, laisser la colonne d'air descendre librement depuis les narines jusque dans le ventre.

- adopter **une respiration régulière, profonde**, très lente, en favorisant le temps expiratoire, **à un rythme de 6 cycles respiratoires par minute (environ une inspiration sur 5 secondes et une expiration sur 5 secondes)**

Il existe de nombreux logiciels qui permettent de s'exercer, par exemple : http://www.symbiofi.com/fr/exercice_cohérence_cardiaque

Un **entraînement régulier de 5 mn, 2 à 3 fois par jour**, pendant quelques semaines, permet de maîtriser suffisamment la technique pour se mettre facilement en « cohérence cardiaque », automatiquement et sans logiciel. Lors de l'apprentissage, le bénéfice d'un exercice dure plusieurs heures après l'exercice.