

# **Cohérence cardiaque : respirer pour gérer le stress**

**La cohérence cardiaque est une "nouvelle très vieille technique" basée sur les traditions les plus anciennes et les récentes découvertes en neurosciences.**

Le cœur a un champ électro- magnétique puissant qui agit sur tous les organes et les fonctions du corps. Lorsqu'il atteint une fréquence spécifique (0,1 Hz), sa variabilité est à son maximum, il peut alors s'adapter de façon optimale à toutes les situations, accélérant si nécessaire pour nous permettre de faire face, et ralentissant pour que nous retrouvions rapidement le calme et l'équilibre.

## **La respiration pour réguler le coeur**

Son fonctionnement étant indépendant de notre volonté, pour le mettre en cohérence, nous ne pouvons agir sur lui que par l'intermédiaire de notre respiration.

La respiration... une précieuse alliée que nous avons "sous la main" au quotidien, jour après jour, tout au long de notre vie ! Autant l'utiliser comme outil de santé et de bien-être.

Dans toutes les traditions et religions, elle est un moyen d'accéder à la paix intérieure, de réguler l'âme et l'esprit en augmentant le niveau de conscience et d'harmoniser le corps et toutes ses fonctions.

## **La cohérence cardiaque de la médecine et la psychologie occidentales...**

La cohérence cardiaque permet de réguler les émotions, de gérer le stress et l'anxiété, de prévenir et traiter un ensemble de troubles et pathologies qui y sont liés (diabète, cholestérol, asthme, hypertension, dérèglements hormonaux, douleurs, problèmes de sommeil, addictions ...). Au CHU de Lille, la cohérence cardiaque est un outil essentiel enseigné dans le cursus du Master de gestion des émotions, du stress et de l'anxiété.

## **L'équilibre interne de la médecine chinoise...**

Le cœur est l'EMPEREUR : il a le rôle de "chef d'orchestre" du corps et, lorsqu'il est en cohérence, tous les organes et systèmes, tels des instruments de musique bien dirigés, s'harmonisent et peuvent jouer de façon juste, la "symphonie du vivant".

L'équilibre interne (homéostasie) est maintenu malgré les tempêtes émotionnelles et l'anxiété et la capacité d'adaptation à l'environnement extérieur (adaptabilité) est maximale.

## **Une technique pour gérer le stress**

La cohérence cardiaque rencontre un succès croissant auprès du grand public, des professionnels de santé et des professions à risque (notamment les pilotes de chasse) mais aussi pour les sportifs, les femmes enceintes... Chacun peut la pratiquer comme outil simple pour gérer stress et anxiété et réguler ses émotions : à la maison, au travail, lors des conflits ou des challenges...

## Un système de respiration de 6 cycles par minute

C'est un système de respiration à exactement 6 cycles par minute, soit 6 x 10 secondes : il est important d'utiliser une application spécifique sur Smartphones ou ordinateur car le timing doit être très précis. Commencez par expirer rapidement, puis...

- Inspirez pendant 4,5 s
- Expirez pendant 5,5 s

Contrairement aux autres techniques de respiration, il ne s'agit pas seulement de se relaxer. Lorsque le cœur est en cohérence, le système nerveux autonome (accélérateur / frein de notre corps) est parfaitement réglé.

En pratiquant cette respiration régulièrement, au moins 3 fois 5 minutes par jour ou 10 minutes chaque matin, vous aurez assez de discernement pour passer à l'action de façon juste et au bon moment, l'énergie nécessaire pour agir ou réagir et enfin une capacité de récupération rapide afin de retrouver l'équilibre très vite et limiter le stress et l'anxiété.

***L'auteur** : Clotilde Poivilliers est thérapeute et enseignante en shiatsu, elle dirige l'institut SHIATSUTHEMA à Villepreux. Elle est consultante en entreprises et dans les écoles, mais aussi coach individuel pour la gestion des émotions, du stress et de l'anxiété, de l'organisation des idées et de l'apprentissage. Elle se base sur les techniques de cohérence cardiaque, de pleine conscience, de Do-In et de Mind-Mapping. Elle a publié L'énergie corps-esprit pour vivre en harmonie aux éditions Eyrolles.*

**>> Pour une lecture optimisée, retrouvez cet article dans votre magazine iPad de février 2015**