

Entrez en cohérence cardiaque

La respiration consciente, au rythme de six inspirations-expirations par minute, permet d'atteindre un état de cohérence du cœur propice à notre santé tant physique que psychique.

Assis confortablement, une main sur le cœur, inspirez par le nez pendant cinq secondes. Votre ventre se gonfle, le diaphragme s'abaisse. Ensuite expirez (par le nez ou la bouche) durant cinq secondes, en creusant le ventre (le diaphragme remonte). Effectuez cette respiration consciente durant cinq minutes.

À ce rythme, nous devons *in fine* atteindre une fréquence respiratoire de six inspirations-expirations par minute, laquelle « est la voie d'entrée vers l'état de cohérence du cœur », révèle Stéphanie Noncent. Conférencière spécialisée en développement personnel, elle s'est formée à la respiration en cohérence cardiaque auprès du docteur David O'Hare, l'un des principaux représentants de la méthode dans le monde francophone.

POUMON, CŒUR ET CERVEAU

« La cohérence cardiaque est un état physiologique au cours duquel les deux branches du système nerveux autonome, le sympathique (qui accélère le cœur à l'inspiration) et le parasympathique (qui freine le cœur à l'expiration), sont remises en équilibre, poursuit Stéphanie Noncent. La courbe du cœur se calant sur celle de notre fréquence respiratoire, elle va devenir de plus en plus ample et régulière... Et c'est sur cette sorte de "code morse" émis par le cœur que se synchronisent l'activité cérébrale et celle de tous nos systèmes corporels qui, alors, s'équilibrent. »

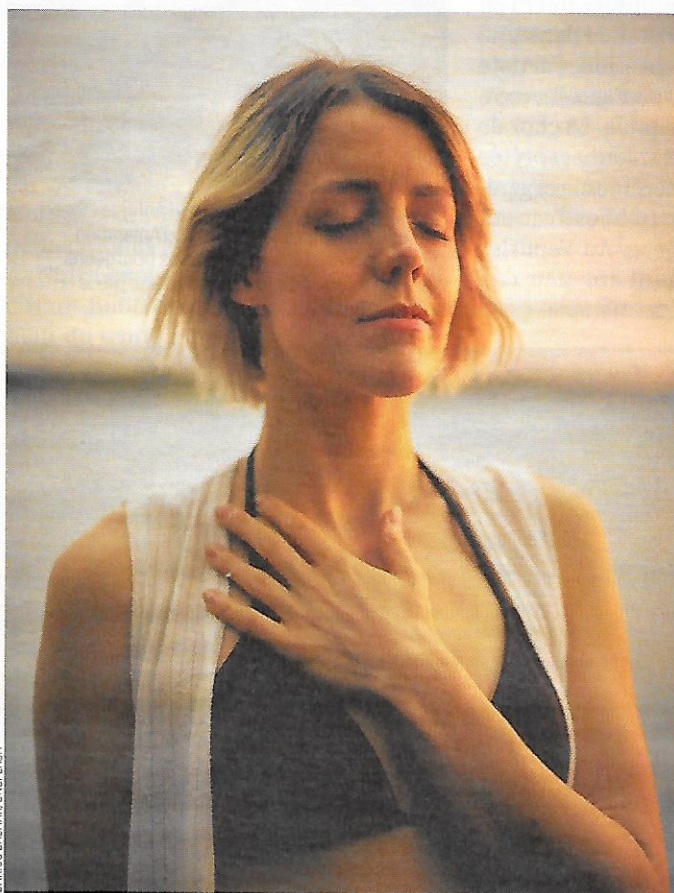
Des séries de travaux, qui ont été menés aux États-Unis pour la plupart, ont ainsi pu mettre en évidence les bénéfices qu'entraîne la respiration en cohérence cardiaque : l'amplitude de la variabilité cardiaque (c'est-à-dire la capacité du cœur à accélérer et à ralentir) est renforcée dès trois semaines de pratique quotidienne ; la sécrétion de cortisol (l'hormone du stress) est diminuée ; la tension artérielle est améliorée ; les ondes cérébrales alpha, qui favorisent la mémorisation et l'apprentissage, augmentent...

En pratique, il est recommandé d'effectuer trois sessions (à raison de six cycles respiratoires par minute, pendant cinq minutes) chaque jour. La première le matin au lever « car c'est le moment où la sécrétion de cortisol est à son maximum », note Stéphanie Noncent. Ensuite, le midi avant déjeuner. « Cette séance mettra le système de digestion en marche et participera à réguler l'appétit », poursuit-elle. La troisième sera à effectuer de préférence en fin d'après-midi, « mais nous pouvons la repousser de quelques heures en cas de troubles du sommeil afin de favoriser l'endormissement le soir venu ». Des applications (RespiRelax+, Respirotec) peuvent nous accompagner au fil des séances.

Il existe d'autres voies d'accès à la cohérence du cœur. Effectivement, des chercheurs de l'université de Pavie, en Italie, ont ainsi mis en évidence que la récitation de l'*Ave Maria* (en latin) ou celle du mantra bouddhique dit de la grande compassion (« *Om mani padme hum* ») ralentissaient la fréquence respiratoire à environ six cycles par minute, soit celle qui constitue cette fameuse « voie d'entrée vers l'état de cohérence du cœur » !

« On sait également que certaines émotions telles que l'amour inconditionnel, la compassion et la gratitude participent, elles aussi, à induire ou renforcer cet état de cohérence », expose Stéphanie Noncent. ♡

CHARLINE DELAFONTAINE



LA RÉGULARITÉ
dans la pratique de la respiration consciente est primordiale.



À LIRE 

Défi 30 jours de cohérence cardiaque, de Stéphanie Noncent, Éditions Eyrolles, 18 €.