

# Comment travailler la cohérence du cœur

Un exercice quotidien indispensable pour la santé, la gestion de l'apaisement, la méditation, l'intention de guérison et d'accomplissement...

## Qu'est-ce que c'est :

la Cohérence du cœur est un état d'équilibre physiologique, physique, mental et émotionnel qui induit un recentrage, un ressourcement et un renforcement de chacun de ces domaines.

À la base, la Cohérence du cœur n'est ni une pratique ni une méthode, mais un état particulier du fonctionnement humain qui peut être induit par des pratiques simples. L'état de Cohérence du cœur n'est pas spontané, il doit être induit par une pratique volontaire qui peut être respiratoire, émotionnelle ou mentale.

L'état d'équilibre de la Cohérence du cœur est physiologique, inné et programmé dans notre système nerveux autonome, il ne reste qu'à y parvenir et à l'exploiter.

## Pourquoi :

Pour bénéficier des effets favorables que la pratique régulière de la Cohérence Cardiaque procure.

De nombreux effets ont été documentés par des constatations, des articles et des publications, ces effets sont d'ordre physiologique et d'ordre psychologique et mental.

En voici quelques uns, ces listes ne sont ni limitatives ni exhaustives :

### Au plan Psychologique et Mental

- Réduction du stress
- Augmentation de l'énergie et de la résilience
- Une plus grande clarté mentale, meilleure prise de décision
- Impression de prise de distance et de lâcher prise
- Augmentation des capacités intellectuelles et créatrices
- Augmentation de l'équilibre émotionnel
- Amélioration de la capacité d'écoute, de la qualité de présence

### Au plan Physiologique

- Augmentation de l'amplitude de la variabilité cardiaque
- La courbe mesurable de la variabilité cardiaque devient plus arrondie et plus régulière, on dit qu'elle est cohérente et en opposition au chaos cardiaque préalable
- Réduction de cortisol (l'hormone du stress)
- Diminution du risque cardiovasculaire
- Augmentation du taux de DHEA (l'hormone de jeunesse) qui joue un rôle primordiale dans le ralentissement du vieillissement
- Augmentation des IgA salivaires (immunoglobulines A), des facteurs qui participent à la défense immunitaire
- Augmentation de la sécrétion d'ocytocine, un neurotransmetteur d'information émotionnelle qui favorise l'attachement et a été appelé hormone de l'amour. La

sécrétion accrue d'ocytocine procure du plaisir à être en présence de personnes aimées.

- Réduction du taux de cholestérol
- Réduction de l'hypertension artérielle pour les hypertensions légères à modérées par l'augmentation du facteur natriurétique auriculaire une hormone secrétée par le cœur pour moduler la pression artérielle. Cette diminution est à présent reconnue comme étant un traitement intéressant avant la mise en place de médicaments.
- Amélioration du diabète
- Meilleure gestion du poids, réduction du périmètre abdominal et perte de poids chez les personnes obèses.
- Augmentation des ondes alpha cérébrales (apprentissage, mémorisation)
- Diminution de l'anxiété et de la dépression : Action favorable sur de nombreux neurotransmetteurs (hormones qui véhiculent les émotions) dont la dopamine, hormone du plaisir et de la récompense) et la sérotonine (hormone aux effets complexes qui joue un rôle capital dans la prévention de la dépression et de l'anxiété)
- Réduction de la perception du stress et des autres émotions désagréables. Plusieurs études cliniques ont montré qu'une colère suivie de quelques minutes de pratique de la cohérence du cœur permettait de réduire de façon significative les effets néfastes de cette émotion sur la santé.
- Impression générale de calme, de lâcher-prise et de distanciation par rapport aux événements (confirmé par des études au moyen de questionnaires)
- Diminution des troubles de l'attention et de l'hyperactivité
- Meilleure récupération à l'effort pour les sportifs. Les pilotes de chasse travaillent la cohérence du cœur.
- Meilleure tolérance à la douleur, et diminution de la douleur. Les effets sont particulièrement nets pour des douleurs neurologiques comme la migraine, les sciatiques, et les névralgies.
- Amélioration de la maladie asthmatique
- Impact sur la réduction de l'inflammation pathologique. La cohérence du cœur pourrait ainsi participer à la prévention de certaines maladies chroniques

### Comment faire :

Il n'y a pas d'effet bénéfique à moyen ou à long terme sans pratique régulière de la Cohérence Cardiaque. Il s'agit de l'introduction d'une routine régulière de courte durée pour induire un changement positif de longue durée.

#### **Avant l'entraînement**

- Être en phase de repos, ne pas faire sa séance après avoir fait un effort ou après avoir monté les escaliers ou après un repas.
- Essayez si possible de respecter les horaires suivants : 7h, 11h, 15h, 19h
- Les 2 séances les plus importantes sont : 7h, 15h

#### **Comment s'installer**

- S'asseoir ou rester debout, le dos à la verticale, ni au garde-à-vous ni avachi
- Éviter de faire sa séance allongé car les résultats obtenus mesurés avec les

appareils adéquat ne sont pas les mêmes

- Préférer le calme ou bien une musique douce (nous pouvons vous conseiller sur demande)

### **Mise en concentration**

- Concentrer son attention sur la région du cœur
- Respirez par le cœur comme si l'air arrivait par le cœur
- Détendez-vous et appréciez le plaisir de respirer
- 3 fois par jour minimum ou autant de fois que nécessaire...
- Pendant 5 minutes minimum (Je recommande plutôt 7 minutes minimum)
- Inspirez durant 5 secondes de façon ventrale avec le diaphragme soit en gonflant votre ventre sans forcer outre mesure
- Expirez durant 5 secondes en rentrant le ventre comme si vous vouliez le coller à votre dos sans forcer outre mesure
- Soit 6 cycles inspiration/expiration par minute...

### **Important :**

- **L'effet physiologique de production d'acétylcholine, le frein du stress, ne sera pas efficient si vous ne faites pas au moins 3 séances de 5 minutes par jour**

### **Comment améliorer ses performances**

- Le but est d'augmenter son amplitude cardiaque
- Voici quelques conseils : faire du sport régulièrement, de la marche rapide peut suffire, pensez à une émotion positive pendant la séance, fermer les yeux (seulement après la période de la maîtrise du timing)
- Poser les mains sur les cuisses ou bien à plat sur la table devant soi

### **Petites astuces**

- En cas d'énerverment : faire une séance d'une minute cela suffit
- Idem dans toute situation qui serait susceptible de vous perturber par manque d'entraînement : avant un entretien d'embauche ou une réunion imprévue au travail, 2 à 3 minutes suffisent pour se mettre en phase de "relaxation" et "neutralité émotionnelle"
- Avant le repas du midi vers 11h, cela forcera la digestion, vous serez en phase "digestion" avant même de commencer à manger.
- Éviter de bouger pendant la séance, même un bras ou une jambe
- Si vous baillez ou salivez pendant la séance c'est bon signe !

### **Et si on trouve cela contraignant ?**

- Pensez pourquoi vous vous lavez les dents ? Pour l'hygiène et la santé de vos dents.
- Et bien la Cohérence du cœur c'est pareil, c'est pour vous garder en bonne santé le plus longtemps possible.

### **Ce qu'il ne faut pas faire**

- Forcer l'expiration et l'inspiration outre mesure en faisant du bruit
- Si faire la séance assis vous fait mal au dos à cause de problèmes articulaires, réduisez la durée à 2 minutes.

### **En période de fortes tensions**

- Ne pas hésiter à multiplier les séances en augmentant la durée 5 à 8 minutes ou

plus si vous le pouvez et si vous en ressentez l'envie.

### Outils pour rythmer sa respiration efficacement :

- Une montre
- Ou un smartphone ou tablette (non connecté en Wi-fi ou GSM de préférence, et ce, en enlevant carte SIM et en désactivant le Wi-fi) avec l'application RESPIRELAX+ des Thermes d'Allevard téléchargeable dans Google Play Store (pour smartphone sous logiciel Android) ou dans Apple Store (pour iphone ou ipad)
- Ou un ordinateur connecté à internet et cliquez sur le lien suivant : <https://www.youtube.com/watch?v=22deFygJF4Q> , vous pouvez ensuite télécharger cette vidéo avec le plugin DownloadHelper pour le navigateur Mozilla Firefox. En cas de besoin me contacter au 02.98.91.40.89 ou par courriel via notre site web : [www.vieenconscience.fr](http://www.vieenconscience.fr)

### Références

- Le livre du Dr David O'Hare "365 Cohérence cardiaque"

**Document de synthèse et d'aide à la pratique réalisé par :**  
**VIE EN CONSCIENCE Ltd**  
**02.98.91.40.89**  
**[www.vieenconscience.fr](http://www.vieenconscience.fr)**

### Remerciements

Toute ma gratitude et tout l'amour aux docteurs David SERVAN SHREIBER et David O'HARE (Livre source : "365 cohérence cardiaque") pour le cadeau de cette découverte, sa validation scientifique et sa transmission pour le bien-être et la santé de tous. Dans une démarche de bienveillance, j'ai pris la liberté de renommer le terme originel "Cohérence cardiaque" par "Cohérence du cœur" pour des raisons d'énergies négatives ressenties à la lecture ou la prononciation du mot "cardiaque" alors que le mot cœur évoque l'amour car il est considéré comme le siège de l'âme selon les témoignages de chirurgiens du cœur, notamment, ainsi que par la mesure des champs électriques et magnétiques énormément supérieurs émis par celui-ci comparativement aux autres zones à fortes quantités de connexions neuronales, la tête et le ventre.

**Patrick BOULET**