

La Cohérence Cardiaque

Approche élaborée par le médecin David O' Hare.

Pour s'adapter à l'environnement changeant et sous l'influence du cerveau émotionnel, **la fréquence cardiaque varie sans cesse**. Un peu comme une voiture qui tantôt accélère, tantôt freine, pour s'adapter au trajet, le cœur accélère et ralentit sans arrêt.

Si bien que si l'on transpose sur un graphique la fréquence cardiaque, on obtient une courbe chaotique.

La respiration, étant la seule fonction du système nerveux autonome sur laquelle nous pouvons agir volontairement, nous pouvons à travers elle, réguler le rythme cardiaque.

Toute la recherche de David O'Hare a consisté à démontrer que lorsqu'on atteint **6 respirations par minutes**, la fréquence cardiaque devient régulière, qui se traduira sur un graphique par une courbe sinusoïdale en vagues régulières.

Le cœur de sa méthode tient en un chiffre : **365**

Soit : **3** fois par jour
6 respirations par minute, pendant
5 minutes

Pour obtenir 6 respirations par minutes, **2 propositions** :

Le 5 / 5 = inspirer sur 5 secondes / expirer sur 5 secondes

Le 4 / 6 = inspirer sur 4 secondes / expirer sur 6 secondes. Ici, en prolongeant l'expiration, l'accent est mis sur l'activation du parasympathique, c'est-à-dire le renforcement de l'apaisement et du retour au calme.

La Cohérence Cardiaque induit :

- un **état d'équilibre** physiologique, physique, mental et émotionnel
- un **recentrage**, un ressourcement, un apaisement, amenant le cerveau à se mettre en mode de veille attentive et tranquille

De **multiples effets bénéfiques sur la santé** ont été démontrés :

La diminution de l'hypertension et du risque cardio vasculaire, la baisse du cortisol (l'hormone du stress ulcérant l'appareil digestif et immuno-déprimant), l'augmentation de la DHEA (dite « hormone de jeunesse »), le renforcement immunitaire, la régulation du sucre, la diminution de l'anxiété et de la dépression, l'amélioration du trouble asthmatique...

Pour en savoir plus :

You tube :

https://www.youtube.com/watch?v=MLe_Pcy2mdw&t=2s

David O'hare himself lors de son séjour à la Réunion

<https://www.youtube.com/watch?v=eHO6GED2ACU&t=16s>

Ce lien renvoie à la 1^{ère} vidéo d'une série de 4, où David O' Hare explique en détail le principe de sa méthode.

Une Appli : CardioZen (réalisé par Symbiofi)

Un livre : « Cohérence cardiaque 365 » de David O'Hare

Un site : coherenceinfo.com