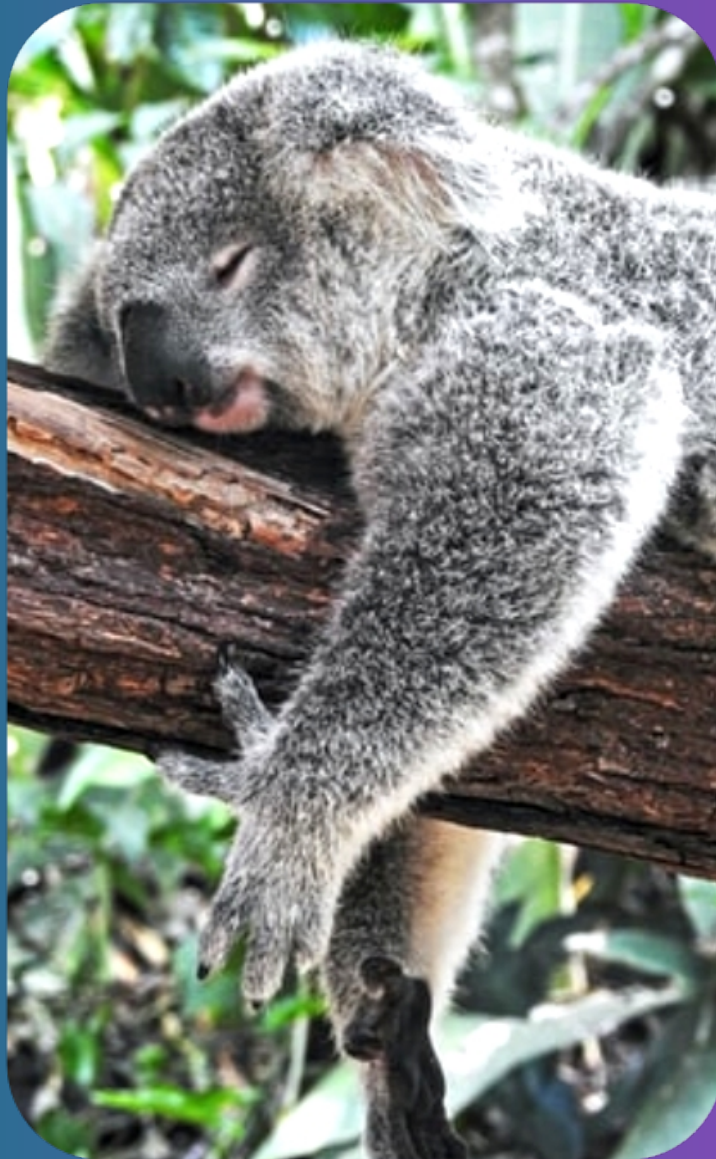


HEART COHERENCE

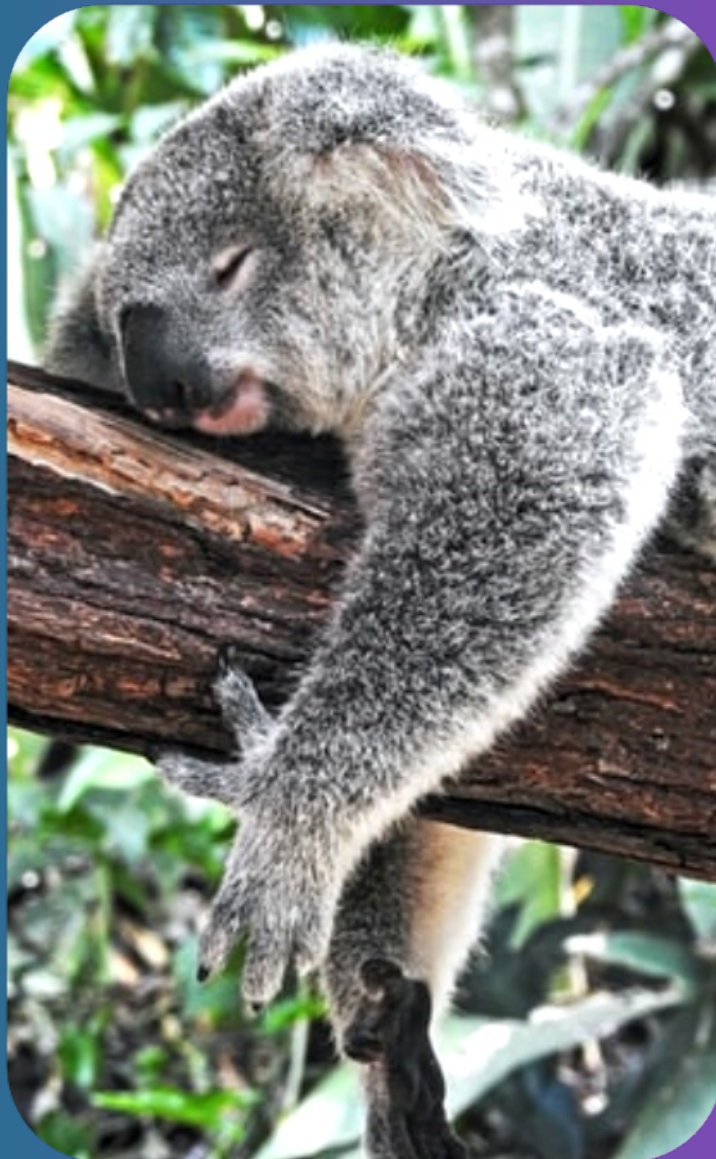


English | Français | Português

Explore 100% of your potential!

(this document is not yet available in the English language)

LA COHÉRENCE CARDIAQUE



English | **Français** | Português

Explore 100% of your potential!

SOMMAIRE

- 1. Introduction**
- 2. Système nerveux autonome**
- 3. Se mettre en cohérence cardiaque**
- 4. Les bienfaits de la cohérence cardiaque**

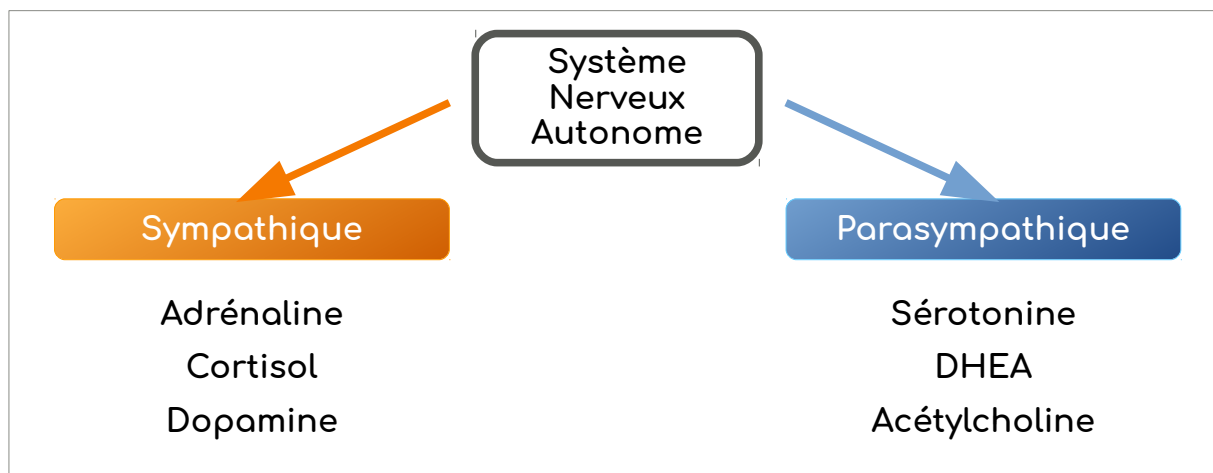
INTRODUCTION

Nous avons dans notre cœur 40 000 neurones. Certes, cela reste négligeable quand on le compare aux 100 millions de neurones présents dans l'intestin ou encore aux 100 milliards de neurones présents dans notre cerveau, mais ce nombre indique que ce muscle (le cœur), n'est pas qu'une simple pompe mais a aussi une fonction en lien avec la dimension neurologique.

En effet, en ayant une variabilité cardiaque plus précise, nous sommes à même de « décider » de la chimie de notre corps, ce qui nous permet de sécréter diverses hormones, propice à des situations de stress, ou au contraire, de relaxation, de repos.

Pour comprendre comment il est possible de modifier ces éléments au travers de la respiration, il est important de définir ce qu'est le système nerveux autonome et quel est son rôle dans le processus de relaxation.

SYSTÈME NERVEUX AUTONOME



Le système nerveux autonome ou système nerveux viscéral, est la partie du système nerveux qui contrôle les muscles lisses, les muscles cardiaques, ainsi que la majorité des glandes exocrines et endocrines.

Le système nerveux autonome comprend deux versants : le système nerveux sympathique et parasympathique, qui ont des effets opposés. Si je devais faire une comparaison entre ces deux différents systèmes, le système nerveux autonome

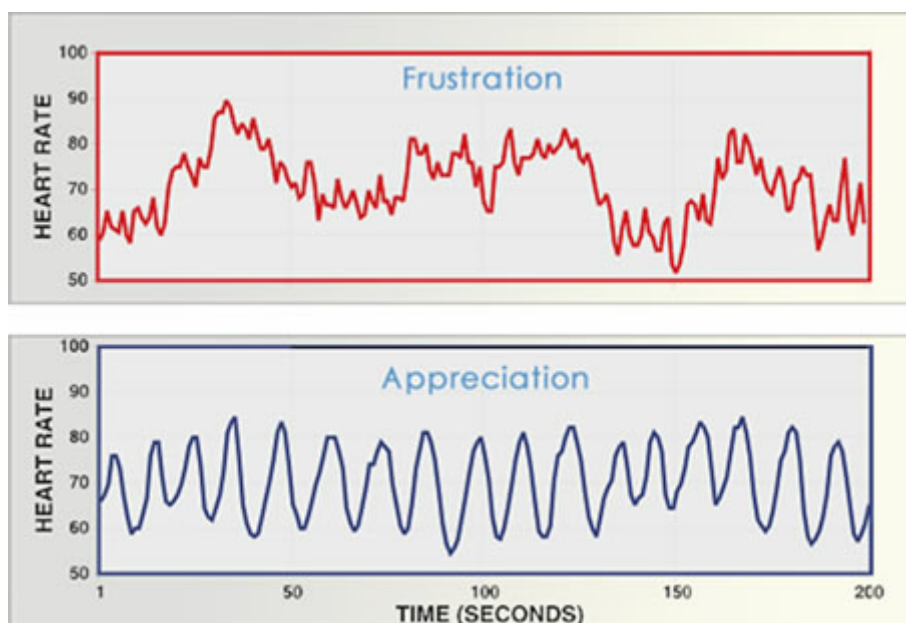
sympathique renverrait à l'idée d'appuyer sur l'accélérateur, et le système nerveux autonome parasympathique, lui, renverrait à l'idée d'appuyer sur le frein.

En effet, le système nerveux sympathique est sollicité en situation de stress, où il sécrète une certaine quantité d'adrénaline et de cortisol. Lorsque ce système est activé, les fréquences cardiaques et respiratoires accélèrent, les vaisseaux se contractent, le sang est dirigé vers les muscles pour faire face au danger, qu'il soit réel ou fictif.

Le système nerveux parasympathique, quant à lui, agit de manière contraire. Il va venir réguler la fréquence cardiaque, intervenir dans le processus de digestion pour le faciliter en sécrétant diverses hormones telles que la sérotonine, la DHEA et l'acétylcholine.

Le système nerveux parasympathique, via le nerf vague, va venir favoriser la récupération des tissus, la relaxation et le repos.

Maintenant que nous avons compris les fonctions du système nerveux sympathique et parasympathique, nous allons établir le lien avec le cœur.



Cela représente la variabilité de la fréquence cardiaque.

Cette variabilité va nous indiquer si nous stimulons plutôt notre système nerveux autonome sympathique ou parasympathique.

On s'est rendu compte qu'en respirant d'une certaine façon on reprend le contrôle de cette variabilité cardiaque. Par la respiration, il est possible de retrouver une courbe sinusoïdale, synonyme de stimulation du système nerveux parasympathique, et donc de relaxation.

Au contraire, en situation de stress, nous nous retrouvons plutôt dans une courbe en montagne synonyme de stress, de sécrétion de cortisol, d'adrénaline, etc. Lors d'une colère forte par exemple, notre variabilité cardiaque est représentée par ce type de courbe. Une forte colère de quelques minutes peut avoir un impact sur la chimie de notre corps pour les prochaines heures de la journée, où nous serons plus à fleur de peau qu'en temps normal. Heureusement, le corps est bien fait, pour chaque mécanisme, il comprend un mécanisme contraire.

Ici, pour rééquilibrer l'excès en cortisol dans le corps, il faut chercher à sécréter de la DHEA.

On en vient donc à la question, comment stimuler ce fameux système nerveux autonome parasympathique, et c'est là que la cohérence cardiaque rentre en jeu.

SE METTRE EN COHÉRENCE CARDIAQUE

Dans une position confortable, de préférence assis, le buste droit, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche de préférence :

- On inspire sur 5 secondes
- On expire sur 5 secondes

On a une respiration en continu (on ne bloque jamais la respiration, car cela vient stimuler le système nerveux parasympathique, chose que nous voulons éviter dans cet exercice).

Pour des effets plus importants, adopter une respiration diaphragmatique.

Les effets sont d'autant plus importants lorsque l'on réduit le nombre de stimulus externe, et que l'on se concentre sur une seule et même chose, par exemple la respiration, en se concentrant sur toutes les sensations que peut procurer la respiration, que ce soit au travers du trajet de l'air du nez aux poumons, sur la différence de température entre l'air rentrant et sortant, etc.

On peut également associer des images positives lorsque l'on inspire, et ressentir comme une sensation de relâchement totale à l'expiration.

LES BIENFAITS DE LA COHÉRENCE CARDIAQUE

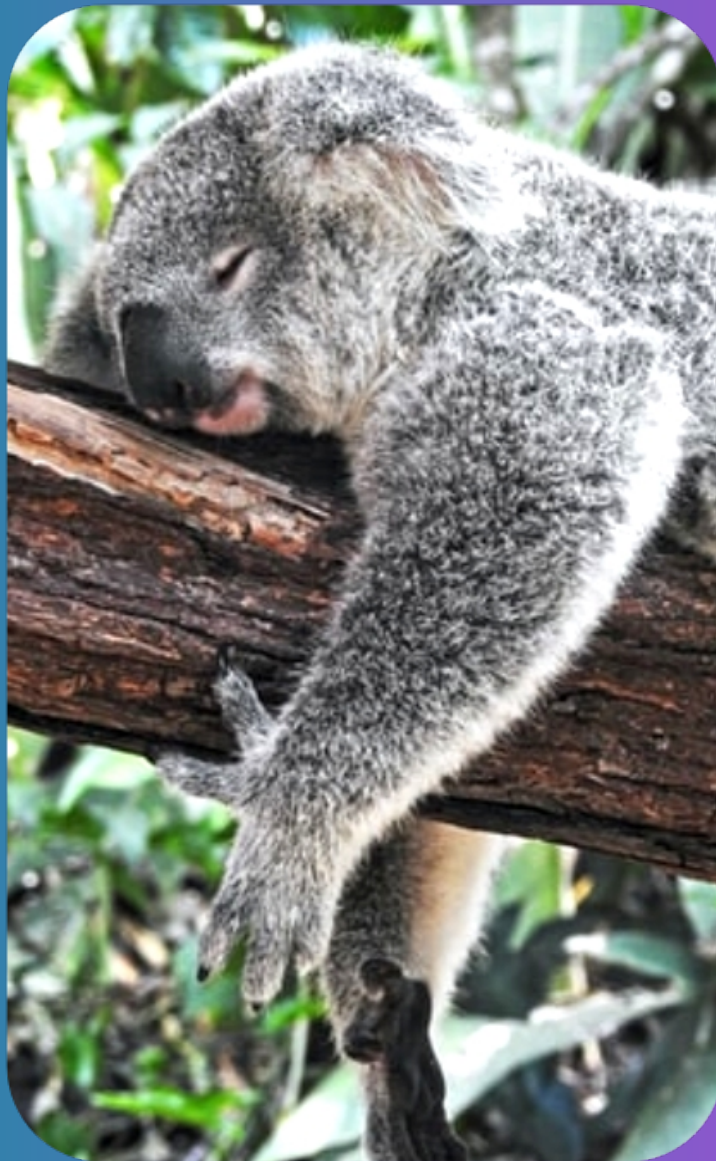
Les bienfaits d'une pratique régulière de la cohérence cardiaque sont indénombrable.

Celle-ci permet :

- Une amélioration de la digestion
- Une meilleure oxygénation des organes
- Une diminution remarquable de l'anxiété et du stress
- Une baisse du cortisol dans le sang et la salive
- Une augmentation de l'ocytocine, neurotransmetteur qui favorise l'attachement (aussi appelé l'hormone de l'amour)
- Une augmentation de la DHEA, l'hormone de la jeunesse*

* Cette hormone a plusieurs effets, elle est principalement réputée pour ses effets anti-vieillessement. C'est une hormone qui agit en se fixant sur des récepteurs spécifiques ou en se transformant en dérivés androgéniques et œstrogéniques. Elle est vendue dans le commerce et est considérée comme un produit dopant si elle est prise de manière exogène. Attention, celle qui est vendue dans le commerce, au contraire de celle produite au travers de la cohérence cardiaque, n'est pas bien assimilable.

COERÊNCIA CARDÍACA



English | Français | Português

Explore 100% of your potential!

www.be100you.com

(este documento ainda não está disponível em língua portuguesa)

Explore 100% of your potential!