

Wake·up Harmony

WWW.WAKEUPHARMONY.FR

Journée 2

"Je respire donc je suis "

J'ouvre mon passeport santé





La cohérence cardiaque

Les scientifiques de l'institut HeartMath en Californie, ont découvert que le cœur contient un système nerveux indépendant et bien développé, avec plus de 40000 neurones et un réseau complexe et dense de neurotransmetteurs, de protéines et de cellules d'appui.

En substance, il semble que le cœur soit vraiment un système intelligent.

Grâce à ces circuits, le cœur peut prendre des décisions indépendamment du cerveau, apprendre, se souvenir et même percevoir.

La recherche a également montré que le cœur est une composante clé du système émotionnel. Les scientifiques savent maintenant que

le cœur ne répond pas seulement à l'émotion, mais que les signaux générés par

le cœur jouent effectivement un rôle majeur dans la détermination de la qualité de nos expériences émotionnelles en temps réel.

A quelles conclusions nous amènent ces découvertes ?

Le circuit du cerveau du cœur est le premier à traiter l'information, qui passe ensuite par le cerveau de la tête. Il y a 2 types de variations de la fréquence cardiaque : l'une est harmonieuse avec des ondes amples et régulières, et prend cette forme quand la personne a des émotions agréables.

L'autre est désordonnée, avec des ondes incohérentes et apparaît par exemple, en cas de colère, de stress, de peur et même lors de maladies.



Pourquoi pratiquer la cohérence cardiaque ?

Pour gérer le stress, retrouver l'équilibre émotionnel et le calme mental.

Les bienfaits :

- Réduction du stress et de l'anxiété
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Augmentation de la vitalité et de l'énergie
- Augmentation de l'équilibre émotionnel
- Amélioration des défenses immunitaires
- Diminution des troubles de l'attention
- Amélioration de la mémoire et de la coordination
- Action sur le cholestérol et le diabète
- Diminution des risques cardiovasculaires



Comment ça marche ?

C'est une technique de respiration pour se détendre et déstresser. Elle modifie votre rythme cardiaque avec une respiration consciente. En modifiant le rythme cardiaque, votre corps dit à votre cerveau (via le système nerveux autonome) "tu peux te détendre". Ainsi, vos pensées se calment.

Cette respiration régulière offre un meilleur contrôle du rythme cardiaque. En augmentant la variabilité du rythme cardiaque, elle permet une meilleure gestion du stress et des émotions. La variabilité cardiaque désigne la capacité du cœur à accélérer et à ralentir.

Plus celui-ci y arrive amplement et plus l'état de santé est bon.

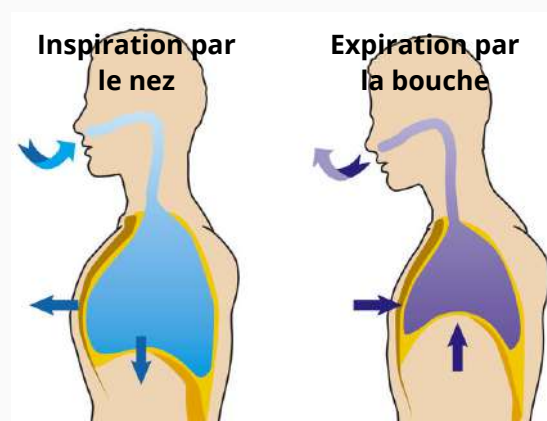
Comment bien pratiquer cet exercice?

Dans un endroit calme sans bruit, asseyez-vous confortablement sur une chaise, le dos bien droit, les pieds posés au sol, la tête bien droite et les épaules relâchées avec les mains sur les cuisses.

Inspirez et expirez lentement cinq secondes, détail très important : la respiration doit être ABDOMINALE.

- **Votre thorax ne bouge pas.**
- **Les épaules ne se soulèvent pas.**
- **Votre ventre se gonfle quand vous inspirez et se creuse quand vous expirez. C'est la base de tout.**
- **L'inspiration par le nez. L'expiration par la bouche.**

Écoutez votre respiration, sentez votre abdomen se distendre et se creuser, imaginez le trajet que fait l'air lorsqu'il entre dans vos narines et qu'il remplit votre ventre puis lorsqu'il ressort.





Combien de fois par jour et quand la pratiquer ?

3 fois par jour,

1 fois au réveil, 1 fois entre 12h00 et 14h00 et 1 fois le soir après 20h00.

Car les effets de la respiration sur notre corps et notre état d'être ne dure que 5h.

6 respirations par minute

5 secondes à l'inspiration, 5 secondes à l'expiration.

Pendant 5 minutes pour obtenir des résultats.

Vous pouvez également utiliser différentes applications disponibles gratuitement sur votre smartphone, qui vous aideront dans votre pratique.

Par exemple : Respirelax



3 fois par jour - 6 fois par minute - 5 minutes



Les difficultés

3 fois 5 minutes, c'est peu dans une journée. Pourtant, c'est une habitude à prendre et comme toute habitude, elle ne se fait pas toute seule.

Et quand on n'a pas l'habitude, 5 minutes c'est long. Au bout de 3 minutes les pensées reviennent à la charge au risque de vous faire sortir de votre relaxation et concentration. Mais plus vous en ferez et mieux ça ira. Quand ça arrive, ne résistez pas, reconnaissez que la pensée est là et dites-vous "pensée je t'ai reconnu maintenant tu peux me laisser" et votre pensée s'envolera pour vous laisser poursuivre votre séance.

C'est la technique que j'emploie. Pendant 5 minutes pour obtenir des résultats.

Conclusion:

La cohérence cardiaque est un outil simple, gratuit, sans contre-indication et à la portée de tous. C'est votre passeport santé physique et mental vers un bien être durable. Elle doit, tout comme le brossage de dents, s'inscrire dans une hygiène de vie globale et une certaine routine car son efficacité dépend de sa régularité.

Respirer d'une manière constante amène à vivre le moment présent.

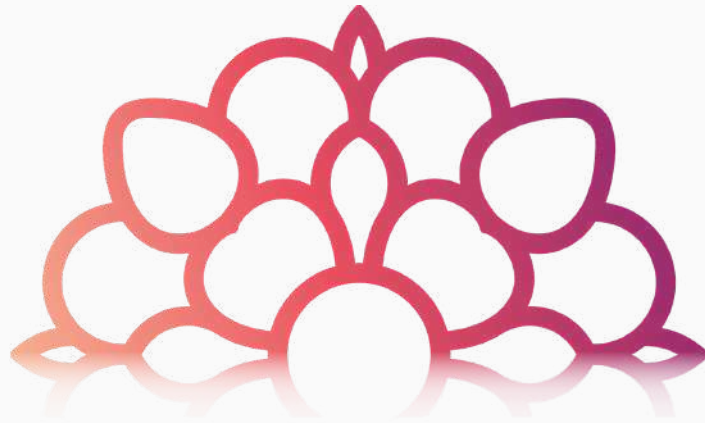
Tout le monde trouve cinq minutes trois fois par jour (parlez-en aux fumeurs).

Les toilettes, transports en commun, embouteillages ou salles d'attentes peuvent même devenir des alliés. Si la pratique assise est conseillée on peut également pratiquer debout, voir en marchant dès que l'on se sent à l'aise avec cette respiration particulière. Les quelques mètres nous séparant du bureau de notre patron, sur un parcours de golf ou d'une prestation en public peuvent alors être l'occasion d'entrer en cohérence cardiaque et de mobiliser toutes ses capacités.

Vous souhaitez en savoir plus ?

Plus d'explications, de précisions, des articles, des témoignages... des réponses à vos questions?

...Retrouvons-nous sur wakeupharmony.fr



Wake·up Harmony

Agnès VIEIRA

Consultante-coach spécialisée en équilibre et performance mentale

www.wakeupharmony.fr

contact@allharmonyconseil.fr