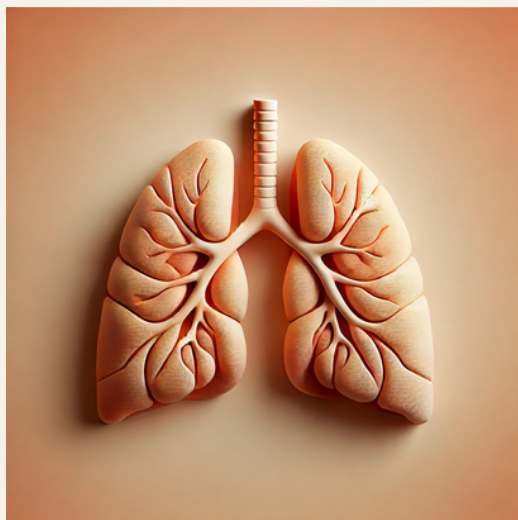


La Cohérence Cardiaque

La cohérence cardiaque ou, scientifiquement parlant, le « biofeedback de variabilité sinusale » est une méthode grâce à laquelle l'individu apprend à reprendre le contrôle de son système nerveux parasympathique afin de le réguler essentiellement par la respiration.



La baisse de l'amplitude de variation de la fréquence cardiaque, autrement dit de la « variabilité sinusale », est un révélateur de mal-être psychologique et, de manière générale, un marqueur physiologique négatif de la santé de l'individu, physique et psychique.

Pratiquer des exercices de cohérence cardiaque permet d'agir sur le tonus du nerf vague et d'entrer ainsi « en cohérence cardiaque ».

Il s'agit d'un temps pour soi, afin d'agir sur sa respiration et sur sa santé psychique parfois perturbée par le stress, l'anxiété ou la dépression.



Pratiquer la cohérence cardiaque : la méthode « 3-6-5 »

La technique du 3-6-5 résume les consignes basiques pour pratiquer la cohérence cardiaque :

3 fois par jour, une fréquence respiratoire de 6 cycles (inspirations/expiration) par minute et ceci pendant 5 minutes. Pour cela, il est conseillé d'adopter une respiration abdominale, d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche.

Elle peut se pratiquer dans n'importe quelle situation, mais de manière régulière.



Les règles de respiration afin de viser la cohérence cardiaque consiste à se poser, et à ralentir sa respiration afin d'avoir un temps de respiration d'environ 10 secondes par cycle, en prolongeant le temps respiratoire (un temps d'inspiration de 3–4 secondes, un temps expiratoire de 6–7 secondes).

L'objectif est de se relaxer en ralentissant sa respiration aux alentours de 6 cycles (inspiration/expiration) par minute avec, grosso modo, un temps expiratoire deux fois plus long que le temps inspiratoire.

Une micro-pause est possible entre les deux (inspiration/micro-pause/expiration-micro-pause/ etc.).

