

Esprit
retraite
11/06/2026

Cohérence cardiaque

Née aux Etats-Unis 2000, le concept de cohérence cardiaque est issu des recherches médicales, en neurosciences et en neuro-cardiologie et de leur essor.

Son impact sur la gestion du stress a été étudié et mis en lumière par l'institut HeartMath et a été introduit en France par les médecins David Servan Schreiber et David O'Hare.

Définition

- ▶ **Une** pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions
- ▶ Gestion , mentale et émotionnelle.
- ▶ La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration
- ▶ Anxiété
- ▶ Il s'agit d'un état particulier de la fréquence cardiaque
- ▶ capacité qu'a le cœur à accélérer ou ralentir pour s'adapter à son environnement
- ▶ la règle du 365) est la plus rapide et la plus simple : 3 fois par jour, 6 respirations par minute et pendant 5 minutes.

principe

- ▶ Le corps est régi par deux grands systèmes nerveux, le système somatique (actes volontaires)
- ▶ et le système autonome (régulation automatique).
- ▶ On triche avec le corps en s'entraînant par des gestes adaptés

Systèmes nerveux fabrique de médiateurs

- ▶ Le système nerveux autonome est partagé en deux sous systèmes : le sympathique et le parasympathique.
- Le sympathique déclenche toutes les actions nécessaires à la fuite ou au combat, mais aussi l'accélération de la fréquence cardiaque et respiratoire ainsi que la dilatation des pupilles ou l'inhibition de la digestion.
- Le parasympathique favorise quant à lui la récupération, la relaxation, le repos, la réparation...

LE PRINCIPE

- ▶ La respiration étant contrôlée par le système nerveux autonome et par le système nerveux somatique, il est donc possible se contrôler le système nerveux autonome par cette voie.
- ▶ La respiration qui équilibre : Cinq secondes à l'inspiration, cinq secondes à l'expiration, soit six respirations par minute.
- ▶).

SYNCRONISATION

- ▶ Lorsque l'on respire six fois par minute, on est pratiquement certain d'atteindre cet état d'équilibre de cohérence cardiaque.
- ▶ il s'agit d'une fréquence respiratoire commune à tous, d'une constante physiologique propre à l'être humain. Avec cette fréquence de 6 respirations par minute, on arrive à une fréquence respiratoire de 0,1 Hertz
- ▶ C'est une fréquence de résonance de nombreux biorythmes (les systèmes sympathique et parasympathique ont aussi cette fréquence)

Effet pour 4 heures

- Baisse du cortisol, la principale hormone de défense secrétée pendant un stress.
- Augmentation de la DHEA, hormone de jeunesse qui ralentit le vieillissement.
- Augmentation des IgA salivaires qui participent à la défense immunitaire.
- Augmentation de l'ocytocine, neurotransmetteur qui favorise l'ouverture à l'autre
- Augmentation du facteur natriurétique auriculaire, hormone secrétée par le cœur et qui agit sur l'hypertension artérielle.
- Augmentation des ondes alpha qui favorisent la mémoire, l'apprentissage, mais aussi la communication et la coordination.
- Action favorable sur de nombreux neurotransmetteurs (hormones qui véhiculent les émotions) dont la dopamine (plaisir) et la sérotonine (prévention de la dépression et des angoisses).

Dix jours de cohérence

- l'amplitude Diminution de l'hypertension artérielle
- Diminution du risque cardiovasculaire
- Régulation du taux de sucre
- Réduction du périmètre abdominal
- Meilleure récupération
- Amélioration de la concentration et de la mémorisation
- Diminution des troubles de l'attention et de l'hyperactivité
- Meilleure tolérance à la douleur
- Amélioration de la maladie asthmatique
- Amélioration des maladies inflammatoires

Cohérence cardiaque

► you tube gong