

Entraînement de la cohérence avec la respiration cardiaque

Grâce à un entraînement régulier, vous pouvez apprendre à entrer en état de cohérence cardiaque. Ceci aide à mieux gérer des sentiments comme le stress et l'anxiété, à réduire les tensions et à être plus détendu dans la vie quotidienne. Des études montrent que cet état de cohérence a un effet positif sur les dépressions, les maladies cardiaques, l'asthme et les troubles de l'anxiété.

Faites régulièrement cet exercice. Vous atteindrez de meilleurs résultats en l'effectuant 10 à 30 minutes par jour, 5 fois par semaine, pendant au moins 4 semaines.

Préparation: Portez votre attention sur la respiration et inspirez et expirez 2 à 5 fois profondément. Essayez à tout moment de porter votre attention sur votre souffle – cela induit le calme dans votre corps.

Étape 1: Respiration cardiaque

Portez votre attention sur le centre de votre poitrine. Imaginez que vous inspirez et expirez par le cœur. Ceci favorise la cohérence. Respirez plus lentement et plus profondément que d'habitude, 5 secondes pour l'inspiration et 5 secondes pour l'expiration, ou alors à un autre rythme agréable. Laissez consciemment s'envoler les émotions et les sentiments désagréables.

Remarque: Vous pouvez aussi vous imaginer que le cœur est lavé dans un bain froid, purifiant et apaisant.

Étape 2: Émotion du cœur

Choisissez consciemment une sensation agréable, par exemple votre estime pour quelqu'un ou quelque chose d'important dans votre vie. Ou souvenez-vous d'une expérience joyeuse et immergez-vous dans ces sensations agréables. Ou demandez-vous : « Qu'est-ce qui me rend heureux aujourd'hui ? » et ressentez consciemment cette joie.

Remarque : Vous pouvez aussi vous imaginer et percevoir la sensation de chaleur qui se propage dans votre poitrine. Au début de l'exercice, le cœur sort lentement d'une « hibernation ». Les pensées de reconnaissance, d'amour, d'éléments familiers et des moments de bonheur aident le cœur à la cohérence, car ce dernier y est particulièrement sensible.

Fin: Faites encore quelques respirations conscientes, profondes et régulières comme au début de l'exercice.

L'état de cohérence cardiaque est une vraie détente pour le corps : à faible consommation d'énergie, calmant, mais il ne s'agit pas d'un état de repos à proprement parler. Dans certaines expériences, il est démontré que le cerveau travaille de manière plus rapide et plus précise en état de cohérence que lorsque le cœur bat de manière chaotique. Le corps se trouve pour ainsi dire dans un équilibre optimal et peut réagir idéalement sur demande.

Source : David Servan-Schreiber (2003). *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychoanalyse.*