

## LA COHÉRENCE CARDIAQUE

La cohérence cardiaque est une technique simple de respiration révélée par le Dr David Servan-Schreiber, auteur des livres "Guérir" et "Anticancer".

Cette technique de respiration peut procurer plusieurs bienfaits lorsqu'une personne la met en pratique régulièrement. Elle favorise :

- \* la diminution de l'hypertension artérielle;
- \* la diminution des risques cardiovasculaires;
- \* la diminution du taux d'anxiété et de la dépression;
- \* l'amélioration de la concentration et de la mémoire;
- \* la diminution des troubles d'attention et d'hyperactivité;
- \* l'amélioration de la tolérance à la douleur;
- \* l'équilibre et la stabilité émotionnelle;
- \* ainsi qu'un plus grand bien-être intérieur.



Il est proposé de la mettre en pratique 3 fois par jour, pendant 5 minutes, 365 jours par année. Il est donc facile de l'intégrer dans votre quotidien en appliquant une légère discipline. Vous pouvez faire une première séance au lever, une deuxième 4 heures plus tard et une troisième en fin d'après-midi. Si vous le désirez, vous pouvez ajouter une autre séance en fin de journée.

La technique consiste à ajuster le rythme respiratoire à la fréquence de la résonance du système du cœur et des poumons. Il est proposé de faire 6 respirations par minute. Vous pouvez donc penser à faire simplement des respirations lentes et profondes afin que vous puissiez ralentir votre rythme respiratoire à un rythme avec lequel vous serez confortable.

### La technique

- \* Installez-vous assis ou debout avec le dos droit. L'abdomen est relâché. Les deux pieds sont bien déposés sur le sol.
- \* Débutez en expirant complètement pour vider les poumons et le ventre.
- \* Inspirez pendant 5 secondes par le nez ou par la bouche, de préférence par le nez.
- \* Adoptez une respiration abdominale (vous pouvez déposer les mains sur le ventre pour bien sentir le mouvement respiratoire).
- \* Observez le passage de l'air au niveau des narines et maintenez votre attention à cet endroit.
- \* Expirez pendant 5 secondes par la bouche en imaginant que vous soufflez une chandelle ou dans une paille.
- \* Portez votre attention sur le souffle.
- \* Restez en contact avec le moment présent.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site [www.coherecencardiaque.org](http://www.coherecencardiaque.org).

*Jocelyne Lemieux*