

Initiée aux Etats-Unis il y a plus de vingt ans, la méthode respiratoire dite « cohérence cardiaque » a été introduite en France par le Dr David Servan-Schreiber en 2003. Elle se pratique selon un cycle particulier d'inspirations et d'expirations.

Accorder cœur et cerveau

Cette technique permet notamment de réguler les battements du cœur. Lorsque l'on est en proie à une forte émotion, cette dernière provoque une accélération du rythme cardiaque et dérègle la respiration. A l'inverse une respiration profonde et lente exerce une action sur le cœur en le faisant battre de façon plus régulière avant de ralentir. Ce qui a pour effet d'apaiser le cerveau. Le cœur et le cerveau entrent ainsi « en cohérence », ce qui permet d'entrer en état de détente.

Cinq minutes de mise en « cohérence cardiaque » permettraient de diminuer le taux de cortisol, l'hormone du stress. Cet effet dure de quatre à six heures. Sur le long terme, la cohérence cardiaque favoriserait une baisse de l'hypertension artérielle (HTA), une diminution du risque cardio-vasculaire ainsi qu'un meilleur sommeil.

La méthode 3.6.5

Le médecin et nutritionniste québécois David O'Hare préconise une respiration fondée sur la méthode 3. 6. 5 comme **trois fois par jour, six respirations par minute** (au lieu de 12 à 20 cycles normalement), **pendant cinq minutes**.

De nombreuses applications permettent de se familiariser avec cette méthode en aidant à inspirer et expirer dans le bon timing. Vous pouvez télécharger gratuitement une application sur le site : <https://www.youtube.com/watch?v=22deFxqJF4Q&t=1s>

Chaque respiration comprend une inspiration abdominale de cinq secondes (quand la boule monte) et une expiration abdominale de cinq secondes (quand la boule descend) : c'est ce qu'on appelle « la fréquence de résonance ».

Mode d'emploi

1. Installez-vous confortablement, de préférence dans un endroit calme, en position assise, le dos droit et les pieds en contact avec le sol.
2. Inspirez profondément par le nez pendant cinq secondes en gonflant le ventre (quand la boule monte), puis expirez par la bouche pendant cinq secondes en vidant le ventre (quand la boule descend).
3. Tout au long de l'exercice, concentrez-vous sur la colonne d'air qui entre et sort dans votre corps, en imaginant que vous respirez « à travers votre cœur ».
4. Répétez cette respiration en « fréquence de résonance » trois fois par jour pendant cinq minutes.