

# La cohérence cardiaque



En cette période d'anxiété suite à ce fameux COVID 19, un petit article qui peut simplement nous aider à nous recentrer et nous calmer.

## Une sorte de relaxation

Le principe de la cohérence cardiaque a eu un petit succès de mode il y a 3-4 ans. D'après le principe il y aurait plein de vertus. Personnellement je n'ai aucune idée si toutes sont vrais : baisse de cortisol, diminution de l'hypertension, régulation du taux de sucre... et plein d'autres encore qu'il

Par contre ce qui marche pour certains c'est un **apaisement, une sensation de relaxation**. Sans aller dans tous les bienfaits proclamés par les fervents défenseurs de la cohérence cardiaque, ce qui est sûr c'est que **ça calme** en tout cas une partie des personnes. Pour se calmer il n'est pas nécessaire de suivre scrupuleusement le protocole exactement mais de tendre vers son principe.

Son principe se base sur un **contrôle de sa respiration**. On peut le résumer à faire 6 respirations par minute durant 5 minutes, 3 fois par jour (si c'est pour se calmer c'est quand on sent qu'on en a besoin, par exemple avant d'aller dormir).

3  
fois par jour

6  
respirations

5  
minutes

# La cohérence cardiaque

## En respirant

Il ne faut donc pas stresser sur le nombre et vérifier si on est bon. Non l'idée est de respirer lentement, doucement, profondément autant en inspiration qu'en expiration. On peut même faire de légère apnée/pause respiratoire en fin d'inspiration et en fin d'expiration.

On compte le nombre de respiration, l'idée est d'en faire environ 30 pendant les 5 minutes. Ce n'est pas grave si on a été un peu plus vite ou un peu plus lentement ou si on s'est trompé dans le compte et qu'au final on en a fait 29 ou 31.

Personnellement quand je le fais, je déconnecte un peu et m'embrouille parfois dans les comptes. Je l'ai toujours fait le soir dans mon lit en période d'énerverment pour me calmer un peu. Parfois ça marche et j'arrive à m'endormir, parfois ça rate.



*Prenez  
soin de vous*