

# La cohérence cardiaque

## Principe

L'exercice de cohérence cardiaque, à travers un état d'équilibre du système nerveux autonome, permet d'augmenter la capacité d'adaptation de l'organisme à l'environnement, en augmentant l'amplitude de la variabilité cardiaque.

En effet, il est important pour l'être humain de disposer des ressources nécessaires pour la fuite ou le combat en cas de danger ou d'événement stressant. Mais il est également très important de pouvoir revenir dans un état de repos ou de récupération une fois le danger passé. Il faut concevoir le système nerveux autonome comme un oscillateur ou un pendule, et plus l'oscillation est ample, plus grande est la capacité de s'adapter.

## Santé

Les bénéfices à court terme d'abord puis à moyen terme et long terme en cas de pratique assidue sont :

- Baisse du taux de cortisol et donc diminution de l'anxiété
- Baisse de la pression artérielle
- Rééquilibrage du rapport cortisol/DHEA : allongement de l'espérance de vie
- Pour améliorer la qualité de vie (intérieure et relationnelle)
- Augmente le taux d'onde alpha cérébrale = Pour optimiser l'apprentissage
- Améliorer les performances
- Améliorer le sommeil
- Pour prévenir la survenue des pathologies liées au stress
- Pour le traitement des problèmes dont la composante émotionnelle est affective est importante

## Méthode 365

- 3 fois par jour
- 6 respiration par minute
- 5 minutes

Demandez plus d'informations auprès de votre praticien de neurofeedback, qui peut vous accompagner dans l'apprentissage de la cohérence cardiaque et suivre vos progrès.