

Le processus des vingt-et un jours

D'après certaines études scientifiques il faudrait 21 jours pour reprogrammer notre inconscient et induire un nouveau mécanisme de pensées.

Notre cerveau étant l'organe qui demande le plus d'oxygène, si il est mal oxygéné, les conséquences sur l'organisme se font alors ressentir.

Le processus est simple :

Respirez tous les jours pendant un minimum de 10 minutes avec une respiration abdominale complète dans l'objectif d'alimenter en oxygène l'ensemble de l'organisme.

Au bout des 21 jours vous pourrez alors observer les résultats et ajuster la fréquence des exercices à votre guise.

Différents exercices de respiration abdominale pour varier l'entraînement :

- *Respiration gonflée (ventrale, le ballon)*
- *Respiration abdominale complète (3 paliers)*
- *Respiration visuelle (visualiser le trajet de l'air)*
- *Respiration textuelle (prononcer mentalement un mot)*
- *Respiration expirée (rétention d'air poumons pleins ou vides)*
- *Respiration marchée (marche consciente)*
- *Respiration chiffrée (comptage)*

La Cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété. Cette technique simple permettrait de réduire aussi la dépression et la tension artérielle.

En France, la cohérence cardiaque a été mise sur le devant de la scène par le Dr David Servan-Schreiber, notamment dans son livre "Guérir". Le principe est simple : contrôler ses battements cardiaques permettrait de mieux contrôler son cerveau. Lorsqu'on est confronté à une situation stressante, le cœur a tendance à s'emballer et à « battre la chamade ». En cas de colère ou de contrariété, les battements du cœur deviennent très irréguliers. Il existe donc un lien étroit entre le cerveau et le cœur. Le premier envoie un message au second qui réagit en conséquence. Notre cerveau influence donc directement notre RYTHME CARDIAQUE.

Ce qu'on sait moins est que le lien entre ces deux principaux organes existe dans les deux sens. Le cœur lui aussi peut influencer notre cerveau. En respirant calmement et donc en contrôlant son rythme cardiaque, il serait possible de jouer sur le cerveau en influençant le système nerveux autonome. En modifiant ce système nerveux autonome, qui est composé de deux branches, la branche sympathique et la branche parasympathique, il serait possible de diminuer son taux de cortisol (= hormone du stress) et donc, son stress. Finalement, grâce à une respiration posée, nous pouvons obtenir une fréquence cardiaque plus régulière et réduire les signes de tension.

Pour rappel, le système sympathique a pour rôle, entre autres, d'accélérer le rythme cardiaque. A l'inverse, le système parasympathique est là pour le ralentir. L'organisme possède finalement un frein et un accélérateur pour réguler le cœur.

En étudiant un électrocardiogramme de près, il est possible de remarquer que le rythme des battements du cœur est très variable. Pour un cœur qui bat à 60 pulsations par minute par exemple, l'écart entre deux battements varie en permanence : un peu moins d'une seconde puis un peu plus d'une seconde... L'intervalle entre chaque pulsation n'est pas exactement régulier. La prise de pouls est finalement une approximation. Un tachogramme est un examen qui permet de visualiser la fluctuation de la fréquence cardiaque et représente la variabilité de la fréquence cardiaque.

En travaillant sur la respiration, il serait donc possible de contrôler ces variations de la fréquence cardiaque et donc d'uniformiser le fonctionnement du cerveau. L'objectif de la cohérence cardiaque est de rendre les battements de cet organe plus réguliers, afin de rendre la personne qui la pratique plus sereine.

La cohérence cardiaque pourrait finalement permettre de gérer et de contrôler son stress, ce dernier étant provoqué par un déséquilibre. Pour cela, la personne doit apprendre à respirer calmement, en rythme, et à contrôler sa respiration.

La cohérence cardiaque, grâce à un meilleur contrôle des battements cardiaques, permettrait de :

- Réduire le stress, diminuer l'anxiété, abaisser la tension artérielle - Mieux gérer le stress, mieux gérer ses émotions, améliorer le sommeil - Mieux lutter contre les infections en renforçant le système immunitaire, perdre du poids, réduire la dépression, limiter la consommation d'anxiolytiques et d'antidépresseurs, prévenir les maladies cardio-vasculaires

La technique de cohérence cardiaque repose sur un principe très simple : 3 fois par jour, il faut respirer calmement (6 respirations par minute) durant 5 minutes. Il est conseillé de compter les respirations (1 respiration correspond à une inspiration et une expiration) pour s'assurer que l'on respire à un bon rythme. Ce décompte permet également de rester concentré sur sa respiration sans se laisser distraire par ses pensées. Il est parfois proposé de tracer des vagues lors de la respiration : un trait vers le haut en inspiration et un trait vers le bas en expiration. Cette technique permet de vérifier à la fin de la séance le nombre de respirations réalisées. L'exercice se fait de préférence assis, les mains sur les jambes ou la table, les pieds à plat (ne pas croiser les jambes) et le dos droit. L'effet de cette séance de respirations lentes et profondes durerait près de cinq heures. Idéalement, les trois séances se font au réveil, avant le déjeuner et en fin de journée