



La Cohérence Cardiaque et la Résonnance Emotionnelle

1/La Fréquence Cardiaque

- La fréquence cardiaque au repos est en moyenne (+/-) de 60 Battements Par Minute (BPM)
- Elle s'accélère lors de l'effort, lors du stress et d'émotions pour redevenir normale plus ou moins rapidement.
- La Fréquence Cardiaque n'est pas constante.
- Le temps qui sépare deux battements n'est pas constant
- La fréquence cardiaque subit des phases d'accélération et de diminution
- C'est la Variabilité de la Fréquence Cardiaque (VFC)

2/ La Variabilité de la Fréquence Cardiaque (VFC)

- Est un phénomène adaptatif normal
- Sous la dépendance du Système Nerveux Autonome (SNA)
- Qui peut être modifié dans certaines conditions normales et pathologiques.
- Ce qui l'influence :
 - o La respiration
 - o Les facteurs individuels (Âge, poids, sexe, positions, horaires, activités, médicaments...)
 - o Les maladies
 - o Les exercices physiques
 - o Le stress, les émotions, la douleur.



3/ L'activité cardiaque

- Il existe au niveau de l'oreillette droite du cœur un pacemaker naturel qui le fait battre à un niveau très régulier : **le nœud sinusal**
- Le cerveau agit sur le cœur
- Le nœud sinusal reçoit l'influence du cerveau par le SNA et ses deux branches : le P ϵ et le ϵ .

4/ La diminution de la VFC est associée à :

Maladie et troubles médicaux	Troubles psychologiques
<ul style="list-style-type: none">- Maladie coronarienne- Hyper tension artérielle- Asthme- Douleurs chroniques- Céphalées et Migraines- Diabète- Cancers et Maladies immunitaires...	<ul style="list-style-type: none">- Stress et Anxiété- Dépression- Troubles de l'attention et hyperactivité- Addictions...

5/ La diminution de la VFC

- La VFC peut être diminuée par la stimulation du système sympathique, Par inhibition du tonus vagal ou par une action combinée des deux systèmes.
- Une diminution de la VFC peut être interprétée par une perte de la flexibilité du SNA et pourrait expliquer en partie les conséquences négatives du stress tant pour le système cardio-respiratoire que pour le cerveau.
- Dans la littérature scientifique, plusieurs auteurs soulignent donc la valeur prédictive de la mesure de la VFC sur l'état de santé et sur la capacité à réguler les émotions.



6/ L'intérêt d'une bonne variabilité cardiaque

- Une variabilité cardiaque élevée permet à notre organisme de s'adapter aux situations de stress.
- Une variabilité cardiaque basse est associée à un organisme qui a du mal à réguler les réponses physiologiques face au stress. Ceci peut à terme le fragiliser.
- La VFC apparaît comme un bon reflexe du fonctionnement du SNA et comme un marqueur non invasif de risque de surmortalité cardiovasculaire. (Task Force 1996)
- Le SNA est modulable et permet à l'organisme de maintenir un équilibre face au stress.
- La régulation du système parasympathique (tonus vagal) serait particulièrement en jeu. (Théorie polyvagale)

7/ Le contrôle respiratoire

- Le contrôle respiratoire permet, sous certaines conditions, d'améliorer la VFC.
- Une respiration ample et abdominale dans une posture avec le dos droit + une expiration un peu plus longue.
- La méditation permet aussi d'améliorer la VFC.

8/ Influence de la respiration sur le cœur

- A l'inspiration, la fréquence cardiaque s'accélère sous l'influence du sympathique
- A l'expiration, la fréquence cardiaque diminue sous l'influence du parasympathique.

Les travaux sur les cosmonautes Russes ont démontré qu'en respirant 6cpm (4 secondes d'inspiration et 6 secondes d'expiration), on objective une harmonie de l'influence du sympathique et du parasympathique sur la Fréquence cardiaque. (Lehrer et Vaschillo 2000)



9/ Le baroréflexe (88)

- Les barorécepteurs du circuit veineux sont situés dans l'oreillette droite ; ils renvoient au centre du tronc cérébral des messages qui ont pour effet d'adapter le contrôleur (SNA) à la pression veineuse de retour et aux variations de la pression intrathoracique dues à la respiration.
- Le baroréflexe est la réponse déclenchée par la stimulation des barorécepteurs. Lorsqu'ils sont stimulés par une distension des parois artérielle, ils envoient un signal qui active le nerf Vague (celui de la vasodilatation au sein du système parasympathique) et inhibe du même coup le sympathique. Ceci se traduit par une chute de la tension artérielle et une diminution de la stimulation du barorécepteur.

10/ L'objectif

- Le travail de contrôle respiratoire de 6 cpm va augmenter l'amplitude, l'arythmie sinusale respiratoire et la sensibilité de l'arc baroréflexe (contrôle du baroréflexe sur le cœur = corrélation avec la pression artérielle).
- Pour renforcer le tonus du système nerveux parasympathique ou tonus vagal.

11/ La méthode 365 (Dr David O'Hare)

- **3** fois par jour
 - **6** cpm (respirations par minute)
 - Avec **4** secondes sur l'**inspiration** et **6** secondes sur l'**expiration**.
- Pendant **5** minutes (temps minimum pour atteindre 100% de cohérence cardiaque)



12/ Les effets

- La durée des effets de la cohérence cardiaque dure entre 3 et 4 heures.
- 5 minutes est le temps minimum pour atteindre une cohérence cardiaque de 100%. Il semblerait que les effets maximums se fassent au bout de 20 minutes de pratiques.
- Le champ électromagnétique (5000 fois supérieur aux ondes cérébrales) engendré par la cohérence cardiaque est ressenti jusqu'à une distance de 4 mètres autour de soi pour une durée de 3 à 4 heures.

