

Eveline Waas Bidaux
 Enseignante de Yoga diplômée EFEY-Yoga Suisse www.yoga.ch
 Thérapeute complémentaire avec diplôme fédéral
 en méthode Yogatherapie www.ortra-tc.ch
 Coach professionnelle certifiée ECDpro www.ecdpro.com
 Label MEFIT www.mefit.ch
 tél. : +41 79 25 35 111
eveline@espace-kalyana.ch
www.espace-kalyana.ch



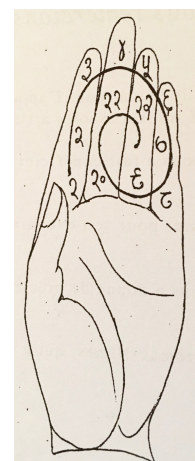
365 – Cohérence cardiaque – Prânâyâma rythmé simple

Ce qui est fantastique avec les scientifiques et la médecine, c'est qu'ils redécouvrent et prouvent ce que l'art du yoga connaît et pratique depuis de millénaires. Tant mieux parce que cela nous donne des arguments et des motivations pour vraiment mettre en œuvre une pratique.

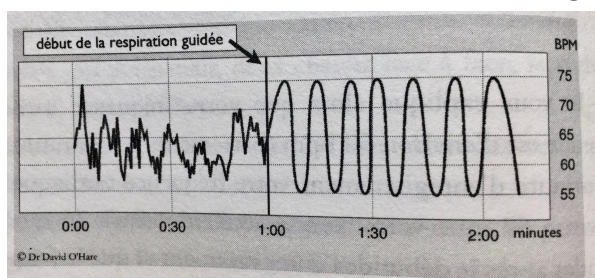
365 – qu'est-ce que c'est ?

C'est une abréviation pour nous rappeler les choses suivantes :

- 3** **3 x par jour** je prends le temps pour respirer pour aller vers la cohérence cardiaque. La respiration et le fonctionnement du cœur sont en effet étroitement liés.
- 6** **6 respirations par minutes**, comment faire sans utiliser un chronomètre ou une application. Facile : je compte jusqu'à 6 pendant l'inspiration et je compte jusqu'à 6 pendant l'expiration, cela fait le compte ☺
- 5** **5 minutes par pratique** sont nécessaires pour avoir un effet. 5 minutes comprennent ~30 respirations. Pour atteindre une certaine durée en prânâyâma, on compte les respirations sur les phalanges de la main, soit $3 \times 12 = 36$ respirations = environ 5 minutes



Que se passe-t-il quand je pratique l'exercice respiratoire 365 ou prânâyâma avec rythme comme on dirait en yoga ?



Au lieu de battre d'une manière irrégulière et aléatoire, le cœur se met à battre d'une manière régulière et harmonieuse, cf. le graphique ci-dessous

Voici en bref les principaux effets, non seulement sur le cœur, mais aussi sur plein d'autres facteurs :

- augmentation de l'amplitude de la variabilité cardiaque
- la courbe devient arrondie, régulière, on dit qu'elle est cohérente en opposition au chaos préalable
- sensation d'apaisement et de calme, la pression artérielle et la fréquence cardiaque baissent doucement, la sérénité s'installe, le cerveau se met en

mode veille attentive et calme (indispensable pour la concentration et la méditation)

- baisse du cortisol, hormone du stress
- augmentation de la DHEA modulateur du cortisol et ralentisseur du vieillissement
- augmentation des facteurs de défense immunitaire IgA
- augmentation du neurotransmetteur d'information émotionnelle positive – ocytocine
- augmentation du facteur natriurétique auriculaire, hormone qui module la pression artérielle, il y a des effets intéressants par la pratique de la cohérence cardiaque sur la pression artérielle
- augmentation des ondes alpha qui favorisent l'éveil calme et attentif, la mémorisation et l'apprentissage
- action favorable sur de nombreux neurotransmetteurs dont la dopamine – hormone du plaisir et de la récompense - et la sérotonine – hormone qui participe entre autres à la prévention de la dépression et de l'anxiété
- réduction de la perception du stress et des autres émotions désagréables
- impression générale de calme, de lâcher-prise et de distanciation par rapport aux événements, en yoga, nous parlons de la fonction de témoin

Effets à long terme

- l'effet ne dure que 4 heures, c'est pour cette raison qu'il faut répéter l'exercice 3 x 5 minutes par jour !
- la pratique quotidienne régulière, persévérante et assidue permet à long de
 - ⇒ diminuer l'hypertension artérielle
 - ⇒ diminuer le risque cardio-vasculaire
 - ⇒ diminuer l'anxiété et la dépression
 - ⇒ meilleure régulation du taux de sucre dans le sang
 - ⇒ réduire le périmètre abdominal
 - ⇒ meilleure récupération à l'effort pour les sportifs
 - ⇒ améliorer la concentration et la mémorisation
 - ⇒ diminuer les troubles de l'attention et de l'hyperactivité
 - ⇒ meilleure tolérance à la douleur et diminution de la douleur
 - ⇒ amélioration de la maladie asthmatique
 - ⇒ impacter la réduction de l'inflammation pathologique et prévient des maladies chroniques

Alors on essaie, ça vaut la peine !

**« Respire et laisse
la sensation
couler en toi »**

Informations tirées et adaptées du livre Dr. David O'Hare : Cohérence cardiaque, 365, Edition Thierry Souccar, 2012

