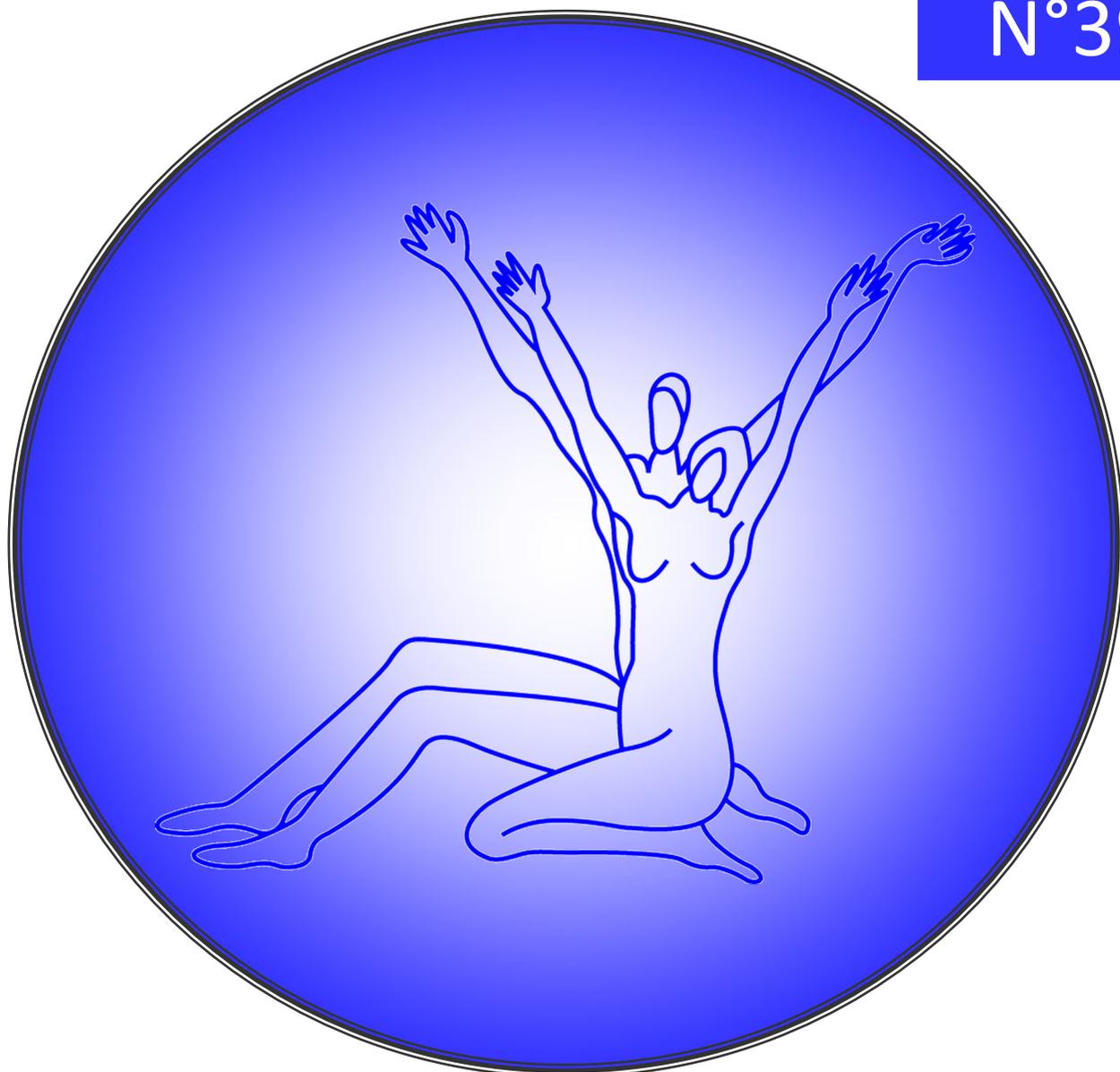


Fédération Française de
Somato-psychothérapie et Somatothérapie

SOMATO

N°39



COHÉRENCE CARDIAQUE

Par Jérôme CHIDHAROM - Formateur - coach

Les origines

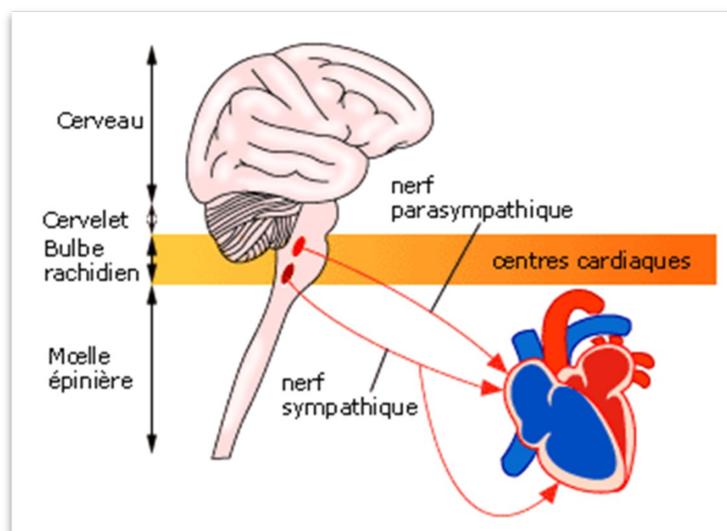
Le concept de la cohérence cardiaque est issu des recherches médicales en neurosciences et en neuro-cardiologie

Elle est apparue aux États-Unis, vers les années 1995 et reste encore peu connue en France. Son impact bénéfique sur la gestion du stress a été mis en lumière par l'Institut HeartMath

Le Dr David Servan-Schreiber a été le premier à en informer le public français en publiant en 2003, son premier best seller "Guérir le stress, l'anxiété, la dépression, sans médicament ni psychanalyse".

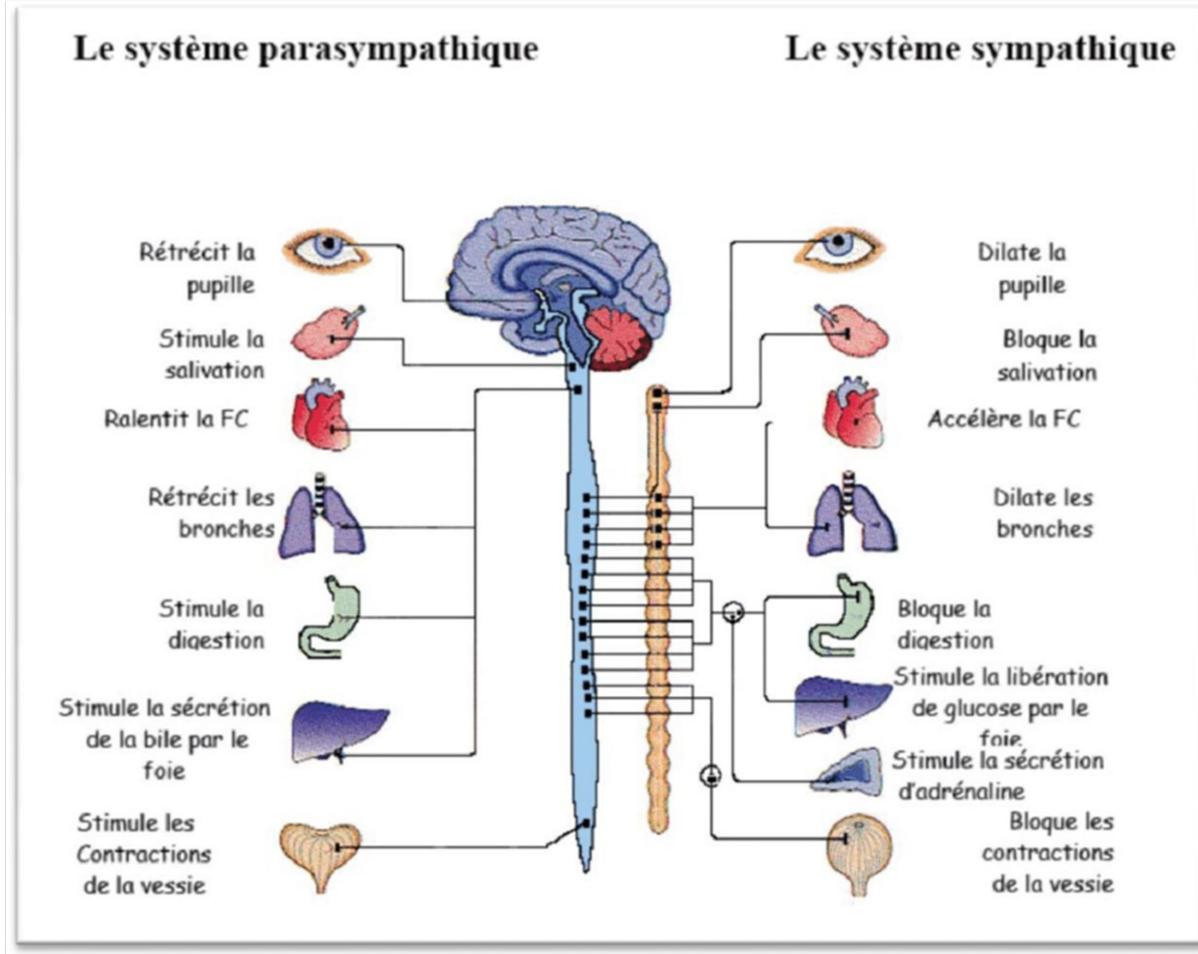
C'est quoi la cohérence cardiaque ?

La Cohérence Cardiaque est un phénomène de « balancier physiologique », créé par la synchronisation des deux systèmes nerveux : le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique.



Méthodes

SYSTÈME NERVEUX AUTONOME (SNA)



Système sympathique

**Volontaire
somatique**

- Cortisol = hormone du stress
Combat, fuite
- Adrénaline

PA →
FC →
FR →



Système para-symphatique

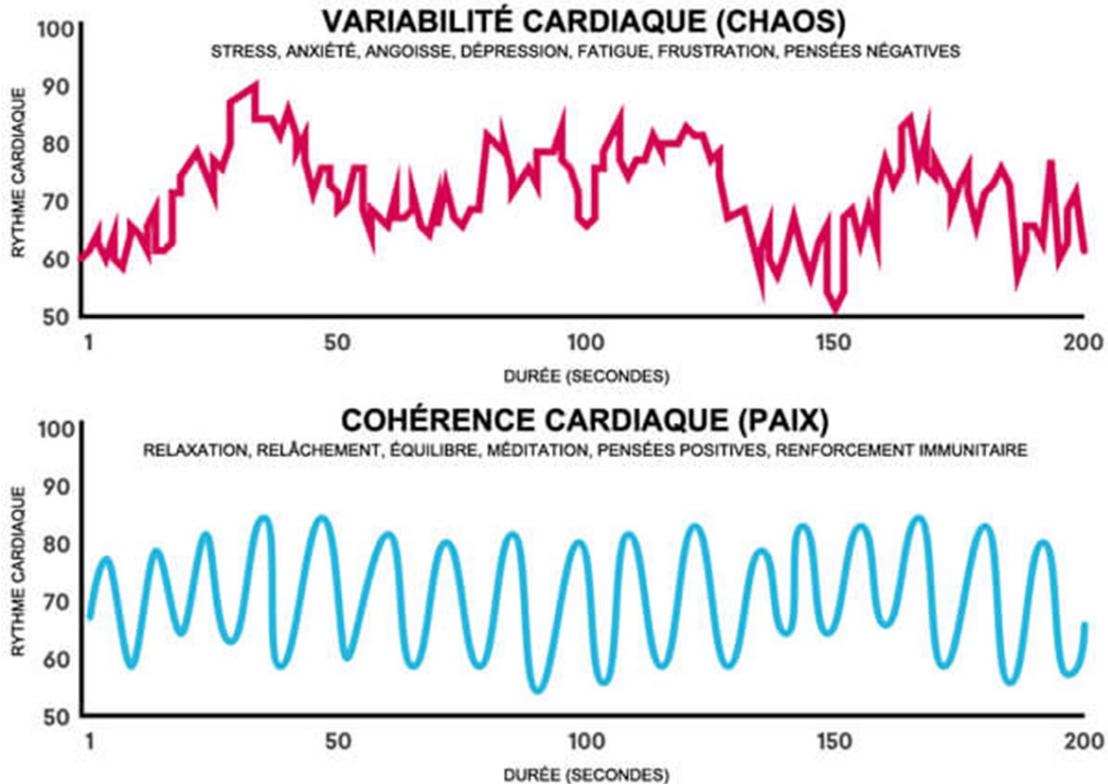
**Involontaire
végétatif**

- Ocytocine, DHEA, mélatonine,

Relaxation, digestion,
régénération des cellules

PA →
FC →
FR →

LA FRÉQUENCE CARDIAQUE



Les applications thérapeutiques

Prévention des maladies cardio-vasculaires.
Gestion du stress.
Post-traumatique.
Anxiété et dépression.
Trouble du comportement alimentaire et obésité.
Affections psycho-somatiques.
Troubles de l'attention.
Arrêt du tabac.

Les effets à long terme

Augmentation de l'énergie et de la résilience.
Plus grande clarté mentale, meilleure prise de décision.
Accentuation des capacités intellectuelles et créatrices.

Amélioration de la capacité d'écoute, de la qualité de présence.

Réduction des maladies cardiaques (cholestérol, hypertension, etc.).

Diminution de la douleur chronique.

Bénéfique contre la dépression, les troubles du sommeil, l'anxiété et plus.

Meilleur équilibre émotionnel.

Diminution du taux de cholestérol.

Réduction de l'hypertension.

Renforcement du système immunitaire.

Perte de poids.

Équilibre hormonal.

Accroissement du taux de DHEA (hormone antiviellissement).

Augmentation de l'intuition.

Meilleure qualité de vie.

Méthodes

LA PRATIQUE

Trois fois par jour, vous inspirez pendant cinq secondes puis expirez pendant cinq secondes, et ce, pendant cinq minutes.

Vous allez ainsi pratiquer des séances de respiration à six cycles complets par minute, soit six inspirations-expirations par minute.

C'est ce qu'on appelle respiration Fréquence 6.

