

Cardiac coherence is a technique that involves you using breathing exercises and 'mantras' (visual guides) to *regulate your heart rate and reduce stress*. It's based on the idea that *your heart and brain are connected.....and that even in 'normal' conditions, your heart is in a state of relative chaos or incoherence as it is constantly adapting to environmental conditions in the here and NOW to keep blood flow functional*.

By influencing the mind, you can positively impact the heart.

How it works:

- **Breathing:** You focus on slow, deep breaths, usually inhaling for a count of 4/5, holding for a count of 2/3; exhaling for a count of 4/5....then a new cycle begins. This *pattern* helps *synchronize your heart rhythm with your breathing (see document with captures of electrocardiogram monitoring)*.
- **Heart Rate Variability:** This refers to the *slight variations in the time between each heartbeat*. A more coherent heart rhythm (less jagged signal form) is associated with a greater sense of calm and focus.
- **Stress Reduction:** By calming your heart and nervous system, cardiac coherence can help reduce feelings of anxiety, stress, and being overwhelmed by current events....

Benefits of Cardiac Coherence

- **Reduced Stress:** Regular practice can lead to *lower levels of stress hormones like cortisol*.
- **Improved Mood:** It can help boost feelings of well-being and positivity.
- **Enhanced Focus:** Cardiac coherence can improve *concentration and mental clarity*.
- **Better Sleep:** It *may help you fall asleep more easily* and enjoy more restful sleep.
- **Boosted Immune System:** Some studies suggest it *may strengthen your immune response*.

How to Start

You can find guided cardiac coherence exercises online or through apps. However, be aware that using these aids without prior experience or knowledge on the subject of breathing and the cardio-respiratory system can be counter-productive. It is always better to discover practise with an experienced tutor.

It's also helpful to *practice mindfulness and focus on positive emotions* while doing the breathing exercises.

Assiduity

Remember, consistency is key. Even a few minutes of practice each day can make a difference.

La cohérence cardiaque est une technique qui consiste à utiliser des exercices de respiration et des « mantras » (guides ou méditations visuelles) pour réguler le rythme cardiaque et réduire le stress. **Elle repose sur l'idée que le cœur et le cerveau sont connectés...** et que même dans des conditions « normales », le cœur fonctionne dans un état de chaos relatif ou d'incohérence car il s'adapte constamment aux conditions environnementales de l'ici et du présent pour maintenir le flux sanguin fonctionnel.

En influençant l'esprit, vous pouvez avoir un impact positif sur le cœur.

Comment cela fonctionne :

- Respiration : vous vous concentrez sur des respirations lentes et profondes, généralement en inspirant pendant un temps de 4/5, en retenant votre respiration pendant un temps de 2/3 ; en expirant pendant un temps de 4/5 (variations selon la capacité de chacun de gérer sa respiration)... puis un nouveau cycle commence. Ce modèle permet de synchroniser le rythme cardiaque avec la respiration (*voir le document avec des captures de surveillance d'électrocardiogramme*).
- **Fréquence de variabilité cardiaque** : cela fait référence aux légères variations de temps entre chaque battement de cœur. Un rythme cardiaque plus cohérent (forme de signal moins irrégulière) est associé à une plus grande sensation de calme et de concentration.
- Réduction du stress : en calmant votre cœur et votre système nerveux, la cohérence cardiaque peut aider à réduire les sentiments d'anxiété, de stress et d'accablement face aux événements actuels....

Avantages de la cohérence cardiaque

- Réduction du stress : une pratique régulière peut entraîner une diminution des niveaux d'hormones de stress comme le cortisol.
- Amélioration de l'humeur : elle peut aider à renforcer les sentiments de bien-être et de positivité.
- Meilleure concentration : la cohérence cardiaque peut améliorer la concentration et la clarté mentale.
- Meilleur sommeil : elle peut vous aider à vous endormir plus facilement et à profiter d'un sommeil plus réparateur.
- Système immunitaire renforcé : certaines études suggèrent qu'elle peut renforcer votre réponse immunitaire.

Comment commencer

Vous pouvez trouver des exercices de cohérence cardiaque guidés en ligne ou via des applications. Cependant, sachez que l'utilisation de ces aides sans expérience ou connaissances préalables au sujet de la respiration et du système cardio-respiratoire peut être contre-productive. Il est toujours préférable de découvrir la pratique avec un tuteur expérimenté.

Il est également utile de pratiquer la *pleine conscience* et de se concentrer sur les *émotions positives* (pensée positive) tout en faisant les exercices de respiration.

Assiduité

La régularité est essentielle. Quelques minutes (5+) un programme de 10 semaines (par exemple) de pratique quotidienne jusqu'à 3 fois par jour peuvent faire la différence.