

Méthode de respiration dit, “3,6,5” :

Chapitre 1

Trois... six... cinq... trois séances par jour, cinq/six respirations par minute ; séances (de respiration) d'une durée de + de cinq minutes

Cohérence cardiaque :

*Le cœur est une organe-pompe certes, mais il fonctionne également comme un cerveau : une pompe neurologique (système de conduction cardiaque comprenant les nœuds sino-auriculaire et auriculo-ventriculaire, les voies internodales et inter-auriculaires, le **faisceau de His**, les branches gauche et droite du faisceau, les fibres de Purkinje ...) grâce à ses connexions neuromusculaires. C'est aussi un centre émotionnel qui reçoit, interprète et réagit aux stimuli sensoriels et cérébraux.*

Les progrès des neurosciences placent le cœur au centre du système nerveux autonome.

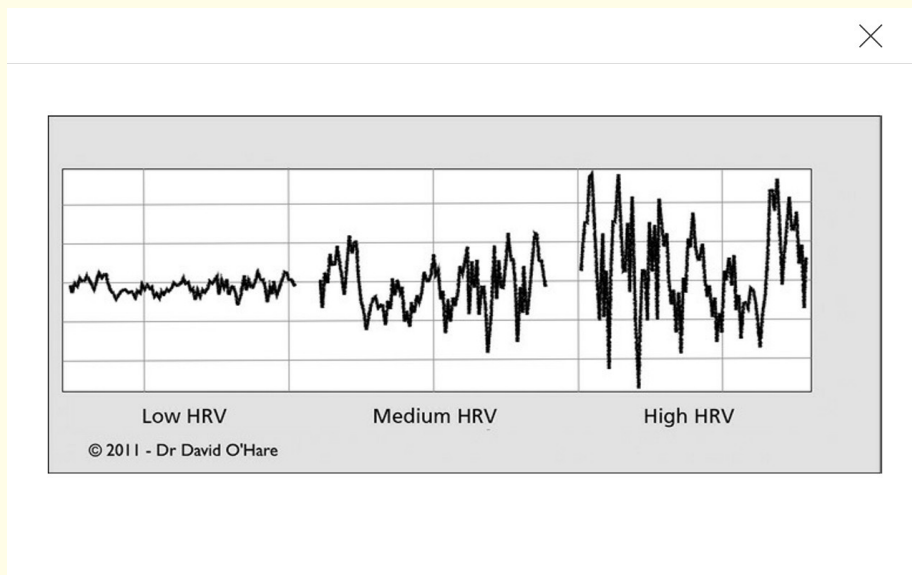
Le cœur héberge les fonctions d'un véritable cerveau. Il est prouvé qu'il possède des neurotransmetteurs connus sous le nom de molécules de l'émotion. La neurocardiologie est devenue une discipline à part entière et a déterminé que la résonance cardiaque se situe au carrefour du rythme cardiaque (*mesurée par bpm*) et des niveaux de respiration qui dépendent des niveaux physique, émotionnel ou de l'humeur. / La variabilité de la fréquence cardiaque fait l'objet de nombreuses études cliniques (*voir doc. compl. / NLM / Impact of Resonance Frequency Breathing on Measures of Heart Rate Variability, Blood Pressure, and Mood*)

La résonance cardiaque ou cohérence cardiaque, s'oppose au chaos cardiaque (*cœur réagissant à des conditions physiques ou émotionnelles extrêmes*), s'exprime par la variabilité de la fréquence cardiaque.

La VFC est le nom couramment utilisé pour décrire les variations de la fréquence cardiaque ou du rythme de pompage du cœur.

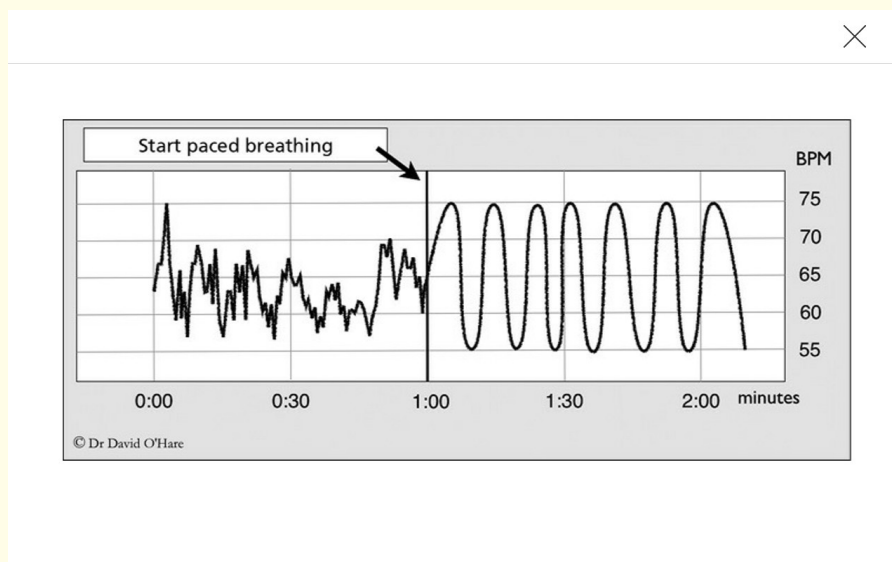
La fréquence cardiaque est **une moyenne estimée sur une période d'une minute lorsqu'un pouls est pris. Au cours de cette minute, le cœur accélère ou ralentit au moins une douzaine de fois... la fréquence moyenne d'un cœur humain est d'environ 62 bpm.**

Dans le diagramme ci-dessous, nous pouvons voir différents niveaux de VFC...



Pour mesurer ces variations, on utilise un électrocardiogramme - un enregistrement Doppler ou un capteur de pouls fixé au lobe de l'oreille et relié à un programme d'analyse graphique.

La distance séparant deux pics consécutifs (= *battements cardiaques à l'inspiration*) **n'est jamais identique** :



À gauche, le cœur est dans un *état chaotique moyen* ; à droite, le rythme cardiaque ou la fréquence est nettement moins chaotique. Il est donc possible de *contrôler les accélérations et les décélérations du cœur en utilisant des méthodes telles que 3,6,5 et des techniques de méditation de pleine conscience*.

Lorsque la courbe monte, le rythme cardiaque augmente, lorsqu'elle descend, le rythme cardiaque diminue.

Une plus grande amplitude est un marqueur de bonne santé et d'équilibre intérieur.

L'état normal de la courbe de VFC est celui d'un chaos relatif : le cœur accélère-décélère de manière apparemment aléatoire car il doit continuellement s'adapter à un environnement chaotique.

La cohérence cardiaque est un état spécifique de VFC induit par une respiration contrôlée qui entraîne une augmentation de l'amplitude, une synchronisation avec la respiration et de nombreux effets bénéfiques sur la santé et le bien-être au quotidien.

Chapitre 2 Causes de réduction et d'amélioration de la variabilité de la fréquence cardiaque : âge ; maladie chronique ; diabète ; maladies ou troubles cardiovasculaires ; cancer ; maladies inflammatoires ; obésité ; fatigue ; facteurs psychologiques tels que le stress, l'anxiété et la dépression et même des facteurs héréditaires...

facteurs externes : tabagisme et tabac ; pollution et substances addictives ; certains médicaments avec effets secondaires, mode de vie : surpoids, manque d'exercice, mauvais sommeil.

Facteurs qui améliorent la variabilité de la fréquence cardiaque : exercice régulier, repos, vacances, relaxation-méditation et pratiques équivalentes, pratique de la pleine conscience, yoga-pilates, chi gong, programmes de respiration 3,6,5, mode de vie équilibré, alimentation équilibrée, hydratation suffisante, sommeil suffisant, amour (sentiment d'être aimé, aimé l'autre, ou pratiquer respect et reconnaissance) et si nécessaire, une vie sexuelle saine.

Plus le rythme cardiaque varie dans un cycle de battement raisonnable, plus le cœur est adaptable et capable de réagir

Chapitre 3 - Le chaos cardiaque : notre triade d'existence : soi, les autres et l'environnement crée si souvent une situation dit, "chaotique" ou déséquilibrée et cela déclenche notre système nerveux autonome (mécanisme de défenses.

Le système nerveux autonome se compose de deux sous-systèmes :

Le système nerveux **ortho-sympathique** (responsable des impulsions de combat et de fuite, de la collecte des ressources énergétiques...) il génère et utilise l'hormone adrénaline, et il accélère le cœur afin d'augmenter le flux sanguin et la pression ainsi que les niveaux d'oxygène et de glucose, tous deux étant des carburants essentiels pour les muscles.

Le système nerveux parasympathique qui est responsable du repos et de la relaxation, de la récupération et de la reconstitution des ressources métaboliques. *Ce système calme et ralentit le cœur ainsi que d'autres organes vitales par le biais du nerf vague.*

Ainsi, dans notre vie existentielle, nous nous adaptons constamment aux changements perçus... en temps réel... et aux menaces possibles en activant alternativement soit le système sympathique (l'accélérateur de défense) soit le système parasympathique (le frein, l'auto-calmant). C'est cette alternance quasi chaotique que l'on peut observer sur les enregistrements de traces du pouls. *La quasi-chaos est alors la norme pour la fréquence cardiaque ; une courbe de variabilité de la fréquence cardiaque nous permet d'observer l'action du système nerveux autonome.*

Cohérence cardiaque, alias méditation cardiaque.

Lorsque nous appliquons des méthodes de respiration ou de méditation, la courbe de fréquence cardiaque devient plus régulière et plus pleine (moins irrégulière). Lorsque nous expirons, le cœur ralentit par les muscles compresseurs expiratoires de l'abdomen. Cela stimule le système nerveux parasympathique qui ralentit le cœur. ***Ainsi, il est possible de contrôler les accélérations et les décélérations (polarisations / dépolarisations) du cœur par une respiration contrôlée.***

Maîtrisez la respiration et nous aurons une certaine mesure de contrôle sur nos réflexes automatiques !!

Lorsque nous adoptons une respiration abdominale lente, profonde et régulière à un rythme spécifique de 5/6 cycles respiratoires par minute, nous pouvons provoquer une cohérence cardiaque.

L'amplitude de la courbe de pouls enregistrée est maximisée. La *courbe de variabilité du rythme cardiaque entre en cohérence par la respiration*. L'effet presque immédiat ressenti est celui d'une certaine paix et du calme ; la pression artérielle et la fréquence cardiaque sont progressivement diminuées ; *le cerveau se réinitialise en mode parasympathique*. Ces effets peuvent commencer quelques minutes après la séance... et peuvent durer plusieurs heures après la séance.

Il y a une réduction de la production de cortisol car la DHEA (déhydroépiandrostérone), une hormone qui régule le cortisol, est produite de plus en plus.

On observe une augmentation des IgA (immunoglobulines) A. / On observe également une augmentation de la *sécrétion d'ocytocine* (hormone de transfert d'informations émotionnelles) et d'*ANF (facteur natriurétique auriculaire) une hormone qui module la pression artérielle* ; / une augmentation des ondes Alpha (ondes cérébrales lentes) ; / on observe une action favorable sur de nombreux neurotransmetteurs comme la dopamine et la sérotonine ; / une diminution de la perception du stress (après un accès de colère quelques minutes de pratique de la cohérence diminuent significativement les effets néfastes de cette émotion négative).

La pratique à moyen et long terme de la respiration de cohérence cardiaque peut avoir des effets positifs sur :

- La réduction de l'hypertension artérielle,
- La réduction de l'anxiété et de la dépression
- L'amélioration de la régulation de la glycémie ; réduction du tour de taille ou perte de poids
- Amélioration de la récupération après l'effort...
- Amélioration de la concentration et de la mémoire réduction du déficit d'attention et de l'hyperactivité
- Amélioration de la tolérance à la douleur
- Améliorations pour les personnes souffrant d'asthme
- Impact sur la réduction de l'inflammation pathologique (effets secondaires des maladies chroniques)

Résonance cardiaque

La fréquence de cinq/six respirations par minute correspond à une fréquence respiratoire de 0,1 hertz.

Ce qui est une fréquence de résonance de nombreux biorhythmes...

Lorsque nous atteignons cette fréquence consciemment, les systèmes nerveux parasympathique et sympathique deviennent parfaitement équilibrés leur résonance et leur efficacité sont amplifiées.

Fondements de la respiration trois, six, cinq :

Trois = trois fois par jour : des études cliniques ont confirmé l'importance de maintenir une pratique à trois ou quatre moments différents dans la journée : le matin avant le petit déjeuner (séance la plus importante) / en fin de matinée avant le déjeuner / en fin de journée de travail / enfin, avant d'aller dormir... (un moment où **l'accumulation** des activités d'action quotidiennes **atteint un marqueur métabolique**) cependant la troisième séance peut aussi être réalisée *une fois rentré à la maison après une journée de travail. Ce moment constitue une seconde vie au sein d'une même journée *****

Six respiration par minute...environ ... cela dépend du niveau du pratiquant et des habitudes biomécaniques prise lors de la pratique de pranayam

(environ) **Cinq minute ou plus de durée de pratique à respecter.**

Le principe d'une séance de cohérence cardiaque est d'atteindre un équilibre intérieur, un réalignement émotionnel, puis faire venir à l'esprit ou à la conscience une pensée agréable (activité de l'esprit). **En psychothérapie, on appelle cela l'évocation d'un lieu sûr. ... l'évocation émotionnelle** : évoquer / des souvenirs / revivre des moments de béatitude ou des moments précieux de sa vie...

Renforcements physiques :

- Se concentrer sur les points du corps qui sont au cœur du programme, par exemple se concentrer sur le cœur en plaçant la main droite sur son cœur pour aider à rester connecté à cet organe. Placer l'autre main sur le nombril pour surveiller-gérer la respiration abdominale. La combinaison des deux points de concentration ou sensations physiques génère un message fort qui est enregistré par le cerveau et qui sera communiqué au système respiratoire.
- Alternier la respiration avec l'énoncé de « sssh » à l'expiration.

Ou pratiquer l'ujjayi et le kechari pranayama...

Il est important d'attribuer un endroit précis dans son domicile pour pratiquer la respiration 365. Cet espace peut immédiatement devenir un sanctuaire ou un continuum de lieu de méditation. .

- Respiration 365 jour après jour en général 10 ou 15 jours suffisent pour constater une amélioration de la qualité émotionnelle de notre vie.

Comme pour de nombreuses pratiques, le 365 est basé sur, ou a pour fondements, « la stabilité... dans le temps ».

Crises cardiaques et numéros d'urgence : en Europe : composez le 112 ; au Royaume-Uni composez le 999...

Le cœur génère un champ électromagnétique. Les battements du cœur sont initiés par un courant électrique provenant d'un petit noyau de nerfs situé dans l'oreillette droite. Ce nœud fonctionne comme un véritable cerveau autonome qui induit des battements cardiaques automatiques réguliers et indépendants du reste des fonctions du corps. Le champ électrique du cœur est environ 500 fois plus puissant que celui du cerveau.

En conclusion :

la durée moyenne d'un programme initial d'**une cure 3 ;6 ;5** est de deux à trois semaines. Rappelez-vous, ce sont des moments privilégiés que vous vous instaurez. Pendant ces périodes de cinq minutes, la respiration est contrôlée.

Il va de soi que nous devrions maintenir une respiration à 365 degrés pour le reste de notre vie, idéalement trois fois par jour ou au moins deux fois par jour, le matin et avant d'aller dormir.

Bonne pratique....Namaste

