

5. COHÉRENCE CARDIAQUE

Exercice simple pour tous les troubles du rythme

Avez-vous remarqué que depuis quelques années, de plus en plus de personnes sont sujettes à des troubles rythmiques du cœur (tachycardie, extrasystoles, désynchronisation, etc.) – je ne parle pas des infarctus qui relèvent uniquement d'une nécrose par asphyxie d'origine coronarienne. La connaissance approfondie du fonctionnement du cœur ne cessera jamais de surprendre. Déjà au départ, il s'agit d'une pompe à débit variable prévue pour – théoriquement – fonctionner sans interruption pendant 120 ans, en propulsant en moyenne 7 litres de sang à la minute, soit 400 litres à l'heure, sous une pression systolique capable d'envoyer des giclées de sang à 10 mètres de hauteur. Jolie mécanique ! Mais notre sujet est orienté sur la régulation énergétique du cœur qui s'avère avoir plusieurs portes d'entrée.

Un contrôle entièrement automatique

Fort heureusement, nous n'avons pas à nous soucier en permanence du fonctionnement de notre cœur, ni de nos intestins, de notre foie, de nos poumons, etc. Le maître d'œuvre s'appelle le système orthosympathique qui est composé d'une chaîne de ganglions para-vertébraux spécifiques à chaque organe – concernant le cœur, ce sont les deux ganglions situés de part et d'autre des vertèbres dorsales D2/D3. C'est pour cela que l'on peut intervenir sur des désordres cardiaques soit par digipuncture rythmique sur les deux ganglions cités (shiatsu), ou en frappant la vertèbre D3 un coup par seconde du bout de deux doigts (réflexologie vertébrale), ou encore en frappant poing fermé et souple sans brutalité de larges régions du dos de chaque côté, toujours 1 coup par seconde, en insistant là où il y a une légère réaction érogène (clapping chinois).

Par ailleurs, comme dans tout contrôle électronique, il existe un système d'amortissement dit de « contre réaction », qui permet d'effectuer les adaptations en douceur : c'est le système parasympathique composé de 12 nerfs crâniens, et du nerf pneumogastrique, appelé aussi nerf vague. D'où les termes de « vagotonie » lorsqu'il y a des réactions adaptatives molles et tardives pouvant aller jusqu'au blocage total (amortisseur trop puissant) – c'est ce qui se passe lorsque l'on prend des bêtabloquants – et de « sympathicotonie » lorsque les réactions adaptatives sont trop brutales (amortisseur trop faible). D'une façon générale, on dit que la sympathicotonie (système ortho prépondérant) entretient le stress, alors que la vagotonie (système para prépondérant) entretient la sérénité.

Qui connaît l'enveloppe du cœur ?

Le cœur se trouve baigné dans une poche de liquide – cette poche s'appelle le péricarde. En fait, c'est un muscle qui fonctionne un peu comme l'estomac, et qui, sous l'influence d'une excitation mécanique (ex : poussées diaphragmatiques par aérophagie), d'un produit toxique ou allergisant dans le sang, ou encore d'un stress psychologique (positif ou négatif), peut se contracter, serrant ainsi le cœur. Celui-ci réagit alors de diverses manières : accélérées (palpitation, tachycardie), ou désordonnées (blocs cardiaques, extrasystoles...) ou encore, par l'augmentation de la pression artérielle. Cette enveloppe du cœur est connue depuis des millénaires en médecine chinoise qui la considère comme le centre du *shen* (terme qui englobe en chinois les émotions, la conscience, l'esprit et le psychisme). Nous avons donc affaire à un centre de contrôle à part, en outre très influencé par la pensée, consciente ou non. À remarquer qu'en acupuncture, il existe les méridiens Cœur et les méridiens Maître du cœur, ces derniers étant reliés au psychisme.

À titre anecdotique, à l'approche de la mort naturelle, il se produit très souvent une grande amélioration de l'état général, et l'installation d'une grande paix intérieure ; ceci est dû à une

5. Cohérence cardiaque

drogue endocrine secrétée par le péricarde qui est à la fois sédatrice, relaxante, génératrice d'une grande paix, mais aussi un poison qui va déclencher l'arrêt cardiaque. C'est cela la « belle mort ».

La cohérence cardiaque

Depuis longtemps, on avait remarqué que le rythme cardiaque s'accélère légèrement à l'inspiration et décélère légèrement à l'expiration. Cela signifie que l'inspiration inhibe temporairement l'influence du système parasympathique et produit une petite accélération du rythme cardiaque. Au contraire, l'expiration stimule le système parasympathique et induit un petit ralentissement du cœur. Ces oscillations rythmiques produites par la respiration sont appelées l'arythmie respiratoire sinusale (ASR).

Les techniques de contrôle respiratoire représentent donc le moyen le plus simple pour modifier la variabilité de la fréquence cardiaque. Une respiration lente, régulière et guidée, se situant aux alentours de 6 cycles respiratoires par minute chez la majorité des adultes, produit l'effet Vaschillo consistant à mettre en résonance les variations dues à la respiration (hautes fréquences) avec les variations dues à l'activité baroréflexe des artères (basses fréquences).

Le baroréflexe est la réponse déclenchée par la stimulation des barorécepteurs. Les barorécepteurs sont majoritairement situés sur les gros vaisseaux, aorte et carotides. Lorsqu'ils sont stimulés par une distension des parois artérielles, ils envoient un signal qui active le nerf vague responsable de la vasodilatation. Celui-ci constitue la principale innervation efférente du cœur et inhibe l'orthosympathique. Ceci se traduit par une chute de la tension artérielle et une diminution de la stimulation (stress).

Cet état de résonance est appelé cohérence cardiaque.

Pour entrer en cohérence cardiaque, rien de plus simple : il suffit de respirer 6 fois 6 inspirations/expirations par minute, ce qui prend 6 minutes.

Comment atteindre la fréquence 6 ? La cohérence cardiaque est au maximum lorsque cette fréquence de résonance de 6 cycles respiratoires par minute est atteinte. **Ceci revient à inspirer pendant 5 secondes puis à expirer pendant 5 secondes, 6 fois.**

Donc :

- Inspirez profondément par le nez pendant 5 secondes en adoptant une respiration par le ventre ;
- Soufflez lentement pendant 5 secondes ;
- Faites 6 cycles de 6 inspirs/expirs.
- Sachez que pour des raisons anatomiques et physiologiques, la cohérence cardiaque ne fonctionne pas bien en position couchée. Mieux vaut la pratiquer assis confortablement sur une chaise, le dos bien droit (mais pas rigide), les deux pieds au sol, ou debout.
- Pratiquez cet exercice pendant 5 minutes, 3 fois par jour. Il faut environ deux semaines de pratique pour commencer à adopter une respiration en fréquence 6 de manière automatique et pour en observer des résultats tangibles.

Résumé des applications de la cohérence cardiaque

L'exercice quotidien de cohérence cardiaque résout rapidement :

- tachycardies ;
- rythme cardiaque instable ;
- hypertension ;
- stress en général.

La respiration 5s/5s devient automatique au bout de 2 semaines, avec les effets positifs cités.

Tout ceci a été confirmé par des études randomisées sur des groupes d'employés de bureau aux États-Unis.

Le cœur: chien de garde de notre évolution

C'est mon propre vécu qui me fait dire cela, car à chaque fois que je me laisse emporter par des colères ou des indignations qui déclenchent dans mon imaginaire des scénarios violents, mon cœur « aboie » – je sais que c'est un rappel à l'ordre, car n'étant pas le maître du monde, je ne réussirais qu'à me détruire. Alors, je conviens que je suis trop petit et je me fixe sur de belles choses positives... et mon « petit cœur » (c'est comme cela qu'il faut lui parler) se calme et l'angoisse précordiale s'endort. Lorsqu'un organe est en paix, on n'en a pas conscience.

Récapitulatif pratique

Les nouvelles fréquences cosmiques dans lesquelles nous baignons nous rendent beaucoup plus sensibles aux environnements toxiques et à nos propres désordres mentaux. C'est une forme d'examen de passage pour la construction des nouvelles générations.

Si votre cœur démarre des troubles rythmiques, il y a des gestes simples qui peuvent régler le problème en quelques minutes.

D'abord essayez de ne pas avoir peur (angoisse précordiale qui déclenche de l'adrénaline en entretenant, voire en aggravant le problème) ;

- Plan A : **inspirez et bloquez votre respiration à plein** (cela inhibe le système ortho générateur de stress) – cela marche souvent immédiatement.
- Plan B : **se faire faire un clapping chinois dans le dos par quelqu'un de l'entourage** (poing fermé souple, 1 coup/seconde de part et d'autre des vertèbres dorsales).
- Plan C : **essayez, le cas échéant, la réflexologie vertébrale en vous faisant frapper la D3** (index replié, 1 coup/seconde).

Chapitre 1 – Dernières découvertes

Ensuite :

- 1 – Pratiquez la respiration fréquence 6 trois fois par jour pour construire la cohérence cardiaque.
- 2 – Essayez de comprendre ce qui déplaît à votre cœur : une mauvaise ambiance, un point pathogène (votre lit, tout endroit où vous stagnez longtemps chaque jour, des ondes toxiques Wi-Fi...), des ruminations négatives, une inquiétude larvaire, des projets malsains ou voués à l'échec, des aliments ou boissons qui ne conviennent pas...
- 3 – Changez ce qu'il faut dans votre vie. Si le dysfonctionnement de votre cœur n'est pas d'origine organique ou infectieuse, vos ennuis cardiaques disparaîtront.