

## Une autre vision du coeur ?

La médecine conventionnelle occidentale décrit le cœur comme une pompe et les artères comme des tuyaux. La différence entre la définition physique du cœur et sa définition émotionnelle est enracinée dans la division entre le Corps et l'Esprit et ne fait pas assez le lien entre le rôle de nos pensées et de nos stress quotidiens et leurs désastreux effets sur le corps physique.

Depuis 20 ans les scientifiques vont de découverte en découverte sur les rôles et fonctions du cœur. On sait de façon certaine que le cœur possède son propre système nerveux qui est capable grâce à ses 40.000 neurones, d'envoyer des signaux émotionnels et intuitifs pour nous aider à gérer nos vies.



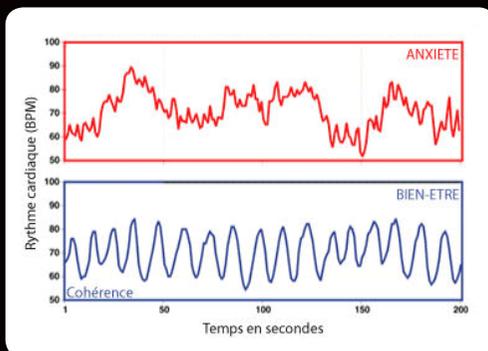
Il dirige et aligne plusieurs systèmes du corps afin qu'ils puissent fonctionner en harmonie avec le cerveau.

Et il n'a pas besoin de lien physique avec le cerveau pour cela.

Lorsque des émotions désagréables déséquilibrent le système nerveux, elles créent un rythme cardiaque en dents de scie, désordonné. (Cf courbe rouge)

A contrario, les émotions agréables augmentent l'ordre et l'équilibre du système nerveux en produisant des battements cardiaques réguliers et harmonieux.

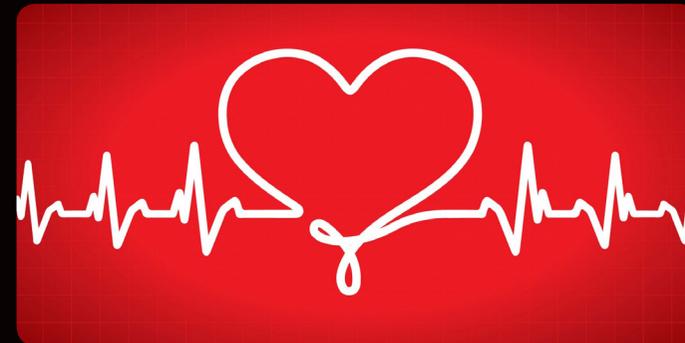
(Cf courbe bleue)



## Le langage du cœur, un nouveau circuit de conscience si nous le souhaitons.



## LA COHÉRENCE CARDIAQUE...



Une pratique personnelle  
de prise en charge du stress  
et de la gestion optimale  
des émotions.

Une méthode  
de transformation profonde  
qui ne passe pas  
par le cerveau.

Maya CRISTIEU

INFOS - CONTACT & RENDEZ-VOUS

Relaxologue / Sophrologue  
Coach en Cohérence Cardiaque  
Tél : 06 60 52 96 15

 [facebook.com/maya.cristien.5](https://www.facebook.com/maya.cristien.5)

Site : [maya-relaxation.bzh](http://maya-relaxation.bzh)  
[contact@maya-relaxation.bzh](mailto:contact@maya-relaxation.bzh)

## Un peu d'histoire

La Cohérence Cardiaque est directement issue de la recherche médicale en neurosciences. Tout commence aux États Unis dans les années 60, où des travaux sont menés sur la détection de la mort subite du nourrisson.

Dans les années 90, d'autres études apparaissent sur les troubles de la fonction cardiaque, le stress et comment y remédier.

Aujourd'hui, elle est reconnue comme une des techniques les plus simple et performante pour lutter contre le mauvais stress mais pas que !

Elle donne lieu à une nouvelle spécialité en médecine, la neuro-cardiologie.

On ne compte plus les études et publications scientifiques sur le sujet.



## La Cohérence Cardiaque, pour quoi faire ?

Il serait plus pertinent de parler de cohérence psychophysologique tant la technique concerne plusieurs de nos systèmes : les systèmes nerveux central, autonome, cardio-vasculaire et respiratoire principalement.

Ce n'est pas un état particulier dans lequel on « bascule ».

Nous sommes en permanence à un certain niveau de cohérence et, surtout majeur de la technique, ce niveau est mesurable grâce à un logiciel.

Plus le niveau de cohérence cardiaque est élevé et plus notre physiologie fonctionne harmonieusement et de façon optimale.

## C'est bon pour qui, pour quoi ?

TOUT LE MONDE peut pratiquer la Cohérence Cardiaque.

Il y a ZÉRO contre-indication. Plutôt rare non ?

Son champ d'application est très vaste :

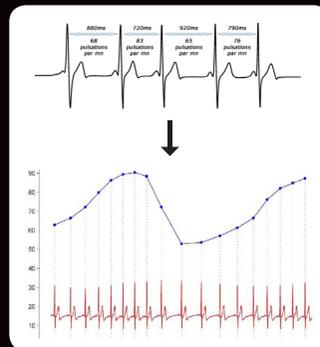
- Gestion du mauvais stress
- Anxiété/déprime/dépression
- Prévention des maladies cardio-vasculaires
- Hypertension artérielle
- Récupération post accidents cardiaques, avc, infarctus
- Troubles du sommeil
- Dépendances
- Meilleure récupération à l'effort et tolérance à la douleur
- Amélioration de la concentration et de la mémorisation

## Comment cela fonctionne ?

La notion importante à comprendre en Cohérence Cardiaque est celle de la Variabilité de la Fréquence Cardiaque, autrement dit l'intervalle entre 2 battements.

Avoir une VARIABILITÉ ÉLEVÉE indique une bonne capacité immédiate d'adaptation du cœur aux différentes sollicitations.

C'est un signe et un facteur de santé.



Si la fréquence cardiaque est le nombre de battements du cœur par minute, la variabilité de cette fréquence est la variation de l'intervalle de temps entre 2 battements de cœur consécutifs comme illustré sur le schéma ci-contre.

D'un battement à l'autre notre cœur n'est jamais à la même vitesse. En reliant les pics du haut entre eux, on obtient une courbe figurant la Variabilité de La Fréquence Cardiaque

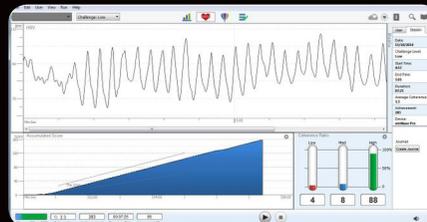
## Comment pratiquer la Cohérence Cardiaque ?

Pas besoin d'un logiciel pour faire de la Cohérence Cardiaque mais en contactant un coach, il enregistrera vos paramètres sur le logiciel dédié, au moyen d'un capteur sur le lobe de l'oreille ou sur l'index et vous ferez un certain nombre d'exercices. C'est un entraînement au quotidien, la séance la plus importante étant celle du matin.

Peu de séances sont nécessaires pour être autonome.

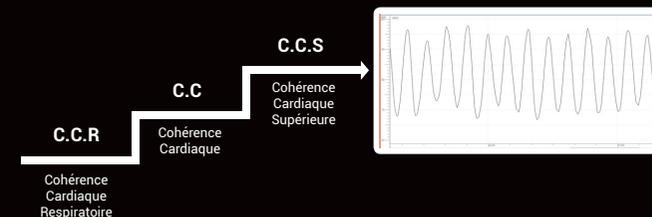
Il faut juste comprendre deux ou trois petites choses pour optimiser vos résultats et leur permettre de durer dans le temps.

Il s'agit d'une manière spécifique de respirer à certains moments de la journée et dans certaines circonstances.



## Plusieurs niveaux de cohérence cardiaque ?

Oui, le premier stade est plus de la Cohérence cardio-respiratoire ce qui en soi est déjà très intéressant sur un plan physiologique et biologique : ajustement de la fréquence cardiaque – régulation du rythme – profondeur respiratoire – baisse du cortisol sanguin et salivaire - augmentation de la DHEA (hormone de la jeunesse).



Ensuite, travailler le bon état émotionnel est la clé pour arriver à un état de cohérence.

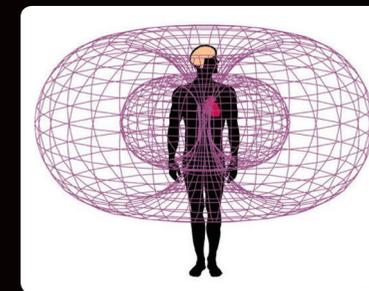
Lorsque nous éprouvons un sentiment positif, cela repositionne le cœur dans sa fréquence de résonance et facilite un nouvel accueil des situations. Ici, outre le plan physiologique, vous allez bénéficier sur un plan psychique et cognitif d'une baisse de l'anxiété, une augmentation à ressentir des émotions agréables et un retour au calme plus rapide en cas de stress.

Enfin, le dernier niveau celui où on va travailler avec le logiciel sur de très hauts niveaux d'amplitude.

Cet entraînement amène à une véritable transformation intérieure et ce à tous les niveaux.

C'est LE lieu d'élaboration des grandes motivations : Augmentation du discernement, plus de recul, plus de hauteur. Une plus grande facilité à prendre des décisions pertinentes et à gérer des situations complexes.

Moins d'affects perturbateurs et une bien meilleure perception des choses. Alors notre cœur s'ouvre et il n'y a pas de retour en arrière possible...



Le champ électromagnétique de notre cœur est 5 000 fois plus important que celui de notre cerveau.