

## **Vous avez des difficultés d'endormissement, vous vous réveillez la nuit en raison de votre stress ?** (3ème article)

Je suis Evelyne, réflexologue et bénévole à l'AFD. Dans les précédentes newsletters, vous avez pu tester la respiration abdominale (1er article) et la respiration 4-7-8 (2ème article). Dans celle-ci, je vous propose une autre technique de respiration.

### Connaissez vous la **cohérence cardiaque 365** ?

Technique de relaxation basée sur la respiration afin de ralentir notre rythme cardiaque qui a tendance à s'accélérer au moindre bouleversement émotionnel. Elle a de nombreux effets physiologiques, biologiques et physiques, dont l'amélioration de notre bien-être, ainsi que de la qualité de notre sommeil et de prendre en charge le stress et la gestion des émotions. L'apaisement et le calme sont des effets quasi immédiats. Les effets positifs seront perçus rapidement en général au bout de 7 à 15 jours selon les personnes, à condition de pratiquer tous les jours. Plus vous pratiquerez, plus vous aurez d'effets bénéfiques. Il n'y a aucune contre indication ou effet indésirable.

#### Méthode :

Prenez un moment pour vous au calme, en position assise, confortable, dos droit, les mains sur vos cuisses et les pieds au sol, ou bien debout.

365 signifie 3 fois par jour, 6 respirations abdominales par minute, pendant 5 minutes..

Chaque respiration dure 10 secondes : 1 inspiration de 5 secondes et 1 expiration de 5 secondes.

Technique de respiration à pratiquer tous les jours, en pleine conscience.

Après la fin d'une séance, les effets physiologiques et psychologiques ont une durée de 3 à 6 heures.

3 séances quotidiennes espacées de 4 heures environ permettent de maintenir tout le jour les effets sur l'équilibre général :

- une séance après le lever, avant le petit déjeuner (pour diminuer le taux de cortisol);
- une avant le déjeuner (pour une meilleure digestion, pour éviter la somnolence postprandiale et diminuer le taux de cortisol sécrété en début d'après-midi);
- une 4 heures environ après le déjeuner, avant le dîner (pour préparer à un meilleur sommeil).

Vous pouvez vous aider des vidéos suivantes :

Suivre des yeux l'image (bulle, fleur, coeur ou autre).

Quand l'image monte, inspirez lentement et profondément par le nez, en gonflant votre ventre, en prenant conscience de l'air qui entre par votre nez et ceci jusqu'à ce que l'image atteigne le haut de la vidéo.

Quand l'image descend, expirez lentement par la bouche comme si vous souffliez dans une paille, en prenant conscience de l'air qui sort de votre bouche et ceci jusqu'à ce que l'image atteigne le bas de la vidéo

Répéter cette respiration jusqu'à la fin de la vidéo. Durée 5 mn.

- Thème la mer et le bruit des vagues :  
<https://www.youtube.com/watch?v=W3OVCOekcSk&feature=share>
- Thème champ de coquelicots, chants des oiseaux et des grillons :  
<https://www.youtube.com/watch?v=JJzZRjocvv0&feature=share>
- Thème méditatif :  
<https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E&feature=share>
- Ou le thème de votre choix parmi ces 50 propositions :  
<https://www.youtube.com/playlist?list=RDJJzZRjocvv0&feature=share&playnext=1>  
Appuyer sur la flèche à droite sous la vidéo pour accéder aux 50 vidéos puis sélectionner celle qui vous plait.
- Vous pouvez également télécharger sur votre téléphone l'application RespiRelax+
- Ou la visualiser sur YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=Tr5NI74ifgw&feature=share>

Si vous désirez plus d'informations sur la cohérence cardiaque, je vous conseille le livre Cohérence cardiaque 365 du Dr David O'Hare, un des meilleurs spécialistes internationaux, aux éditions Thierry Souccar, 102 pages, 7,90€.

Vous pouvez aussi pratiquer tous les jours cette technique de respiration, dans la journée, où que vous soyez lorsque vous ressentez le stress vous envahir, au moment du coucher afin de favoriser l'endormissement, et lorsque vous vous réveillez dans la nuit afin de trouver le sommeil. Cela ne vous demandera que quelques minutes et la régularité de cette technique vous procurera un grand bien être.

Vous connaissez maintenant 3 techniques de respiration afin de retrouver votre calme et votre sommeil. Vous pouvez toutes les tester puis utiliser celle qui vous convient le mieux. La régularité quotidienne vous procurera des bienfaits, elle est la clé d'un endormissement plus rapide et d'une gestion plus efficace de votre stress.