

Dominer ses impulsions par la cohérence cardiaque

(colère, prise de nourriture, trac)

la cohérence cardiaque permet de réguler notre système nerveux autonome. Ce dernier est composé de deux sous systèmes : le système sympathique et le système parasympathique. Ces deux systèmes régulent en permanence toutes les fonctions automatiques de notre corps. Le système nerveux sympathique nous prépare à l'action, au combat ou à la fuite en mobilisant l'énergie nécessaire. (Adrénaline)

le système nerveux parasympathique nous prépare à la relaxation et au repos il est cardio-ralentisseur.

Si on compare ces deux systèmes à l'accélérateur et au frein d'une automobile les deux sont nécessaires pour rouler mais vous n'appuyez pas sur le frein et l'accélérateur en même temps, l'utilisation alternée des deux commandes vous permettra d'arriver à votre destination.

Donc lorsque le système nerveux sympathique est stimulé le rythme sanguin augmente le corps devient tendu et en alerte et se prépare à l'action. Lorsque le système nerveux parasympathique est stimulé c'est le contraire qui se produit : le rythme cardiaque diminue l'organisme récupère, se relâche et se repose.

Chaque situation, chaque émotion, chaque sensations, chaque pensée stimule ou inhibe l'un ou l'autre de ces deux systèmes de régulation

Le but avec la pratique de la cohérence cardiaque sera d'établir un équilibre harmonieux entre ces deux systèmes par une respiration calme, lente et harmonieuse vous stimulerez alternativement les deux systèmes de régulation automatique du corps.

L'impulsivité est un trait de personnalité qui intervient à votre insu dans vos comportements notamment alimentaires.

L'impulsivité possède quatre dimensions qui jouent un rôle dans ces troubles du comportement :

l'urgence qui est la tendance à céder à de fortes impulsions

le manque de préméditation qui est la difficulté de penser aux conséquences d'un acte avant de s'y engager

le manque de persévérance qui est la difficulté à rester concentré sur une tâche

la recherche de sensations qui renvoient à la tendance à rechercher l'excitation

les exercices de cohérence cardiaque proposent de se désensibiliser à chacune des quatre dimensions de l'impulsivité.

En quelques semaines la pratique de la cohérence cardiaque permettra donc de gérer ses émotions :

lorsque notre corps se sent menacé (quelque soit la menace), lorsque les émotions négatives sont trop nombreuses (stress), il stocke l'énergie, une arme pour les combats futurs, réels ou supposés. L'énergie de notre corps est le glucose, carburant unique de toutes combats, qui est stockée sous forme de graisse.

Quelques minutes de cohérence cardiaque par jour induiront des changements biologiques dans notre organisme au niveau hormonal et immunitaire : ainsi il y aura une baisse de cortisol (hormone du stress), une augmentation de la DHEA (hormone antistress), une augmentation des immunoglobulines (facteurs essentiels de la résistance aux agressions).

Le rôle curatif de la cohérence cardiaque a été démontré. Lors d'un accès de colère, d'une brutale tristesse, d'une peur, l'intensité émotionnelle empêche de prendre le recul nécessaire. L'émotion est instantanée, la décharge d'adrénaline a déjà fait son oeuvre. Il est souvent trop tard pour mettre en oeuvre les exercices respiratoires pour réguler le système : c'est dans ce cas, qu'il s'agit plus de prévention que de traitement curatif en pratiquant la cohérence cardiaque quotidiennement pour qu'elle puisse s'adapter à vos réactions de façon de plus en plus adéquate afin que la vie devienne plus confortable et profitable.

Les émotions alimentaires qui initient la prise de nourriture :

la faim, l'appétit, le désir est l'envie de manger.

Les émotions alimentaires qui inhibent la prise de nourriture :

la satiété, le rassasiement, la satisfaction, la réplétion (avoir l'estomac plein), le dégoût, le contentement.

Ces émotions oubliées et dépassées vont être gérées par la pratique de la cohérence cardiaque.

Ces exercices auront donc pour but d'installer un renforcement émotionnel, l'alternance rythmique de la stimulation du système sympathique et parasympathique envoie un signal de plaisir : j'aime, j'approuve, je m'en souviendrai. Leur répétition est un apprentissage indispensable.

(lien : maigrir par la cohérence cardiaque Dr DAVID O'HARE)

