

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
Les explications	9
QUATRE NOTIONS DE BASE	13
(4) LA VARIABILITÉ CARDIAQUE	15
Mise en évidence	15
L'amplitude de la variabilité cardiaque	19
(3) LE CHAOS CARDIAQUE	25
(2) LA COHÉRENCE CARDIAQUE	29
Mise en évidence de la cohérence cardiaque	30
Les effets de la cohérence cardiaque	37
(1) LA RÉSONANCE CARDIAQUE	43

LES BASES DU 365	47
Introduction	47
3 fois par jour	48
6 respirations par minute	56
L'apprentissage	66
Votre pratique	73
Pendant 5 minutes	73
RENFORCER LA PRATIQUE	77
Les inductions non respiratoires	77
Les renforçateurs physiques	81
Renforcement par l'environnement	84
365, JOUR APRÈS JOUR	87
Numéro d'urgence	88
Avant une situation difficile prévisible	90
Les relations difficiles	91
Pratiquer avec un professionnel	96
CONCLUSION	99

INTRODUCTION

CE GUIDE EST AUSSI SIMPLE QUE SON TITRE. C'EST UN manuel de sùre vie, d'apprentissage pour une vie plus sereine et plus simple, par la pratique quotidienne de la résonance cardiaque¹, un guide pour tous les jours.

365 : trois cent soixante-cinq jours par an.

Les trois chiffres qui composent le nombre titre de ce guide sont les bases d'une pratique simple mais redoutablement efficace pour la gestion du stress et une multitude d'autres applications induites par la vie moderne et ses contraintes.

365 : c'est tous les jours et c'est en trois lignes tout ce que vous devez savoir pour changer le cours de votre vie vers un meilleur équilibre, une plus grande cohérence en santé physique, émotionnelle et morale.

Habituellement, les guides pratiques commencent par les explications et finissent par un résumé. Ici, nous commençons par la fin car elle justifie les moyens que nous développerons ensemble au fil des pages.

1. Aussi appelée *cohérence cardiaque*, je vous expliquerai plus loin la différence.

Apprendre, prendre, surprendre et comprendre, dans cet ordre inhabituel :

- **Apprendre** la technique résumée en trois lignes
- **Prendre** la décision de pratiquer
- **Surprendre** par les résultats rapides immanquables
- **Comprendre** les mécanismes qui ont induit ces résultats

3 6 5

Le chiffre 3 : TROIS FOIS PAR JOUR.

Le chiffre 6 : SIX RESPIRATIONS PAR MINUTE.

Le chiffre 5 : CINQ MINUTES DURANT.

La résonance cardiaque c'est d'abord et avant tout une pratique *simplissime* et *efficacissime* à condition qu'elle soit *régularissime*. La pratique de la résonance cardiaque commence par 3 séances par jour de 6 respirations par minute pendant 5 minutes. Vous pourriez arrêter votre lecture à ce point, commencer à mettre en pratique ces trois consignes et bénéficier déjà de résultats tangibles après quelques jours seulement.

La pratique respiratoire présentée ici peut changer votre vie durablement. Lorsque vous reprendrez votre lecture et terminerez ce livre, vous pourrez lire les explications vous permettant de comprendre ce que vous faites. Mais, dans un premier temps, vous n'avez pas besoin de comprendre pour apprendre.

LES EXPLICATIONS

Que l'on parle de résonance ou de cohérence, l'adjectif « cardiaque » est apposé. Du cœur il en sera réellement question dans les pages suivantes. La culture et la science occidentales ont progressivement remis le cœur à la simple fonction de pompe, un organe vital sans âme ni émotion. Descartes a brouillé les cartes de la compréhension de la globalité de l'Homme, sa devise : « je pense donc je suis »² aurait pu être parodiée par les Shadocks³ en « je pompe donc je suis ».

Le formidable développement récent des neurosciences remet progressivement le cœur au centre du système nerveux autonome, il participe activement à tous les processus impliquant les émotions et les sentiments. Le cœur dispose d'un véritable cerveau avec neurones, synapses et sécrétion de neurotransmetteurs aussi appelés « les molécules des émotions »⁴. La neurocardiologie est devenue une discipline à part entière. La découverte, à Montréal, du Dr John Andrew Armour⁵ mettant en évidence ce petit cerveau secondaire totalement impliqué dans tous les processus émotionnels et décisionnaires, a donné les titres de noblesse fondateurs aux neurosciences.

2. Descartes R : *Le Discours de la méthode*, 1637.

3. Les Shadoks, série animée de la télévision française des années 1970.

4. Pert C. : *Molecules of Emotion*, Simon & Schuster, 1999.

5. Armour J. A. : *Neurocardiology*, Oxford University Press, 2004.

Les preuves, s'il en était encore besoin, s'accumulent et viennent étayer ce que les Égyptiens savaient, bien avant nos ères et errements digressifs : le cœur est un centre émotionnel dans toute sa puissance.

Vous connaissiez déjà l'importance du cœur, la sagesse populaire ne l'a-t-il pas inclus dans d'innombrables dictons désuets, maximes minimalistes et brèves de comptoir : « écoute ton cœur », « si le cœur t'en dit », « je n'avais pas le cœur à... », « mon cœur balance », ainsi que le fameux « le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point »⁶. Blaise Pascal ne pensait pas si bien écrire : nous avons l'habitude de dire que le cerveau raisonne, vous verrez plus loin que le cœur résonne. La pratique proposée dans les pages suivantes utilise le principe de la cohérence et de la résonance cardiaques. L'auteur des *Pensées* a aussi compris le danger de la pensée dichotomique qui privilégie soit la raison soit le cœur, n'est-ce pas lui qui a écrit « deux excès : exclure la raison, n'admettre que la raison » ?

Pourquoi le cœur ?

La résonance cardiaque est au carrefour des émotions. La démonstration scientifique n'est plus à faire, les études cliniques publiées soutenant le rôle de la variabilité cardiaque dépassent le nombre de 10 000⁷. Nous sommes en terrain

6. Pascal B. : *Les Pensées*, Paris, France, 1670.

7. Source PubMed le 7 janvier 2012 (10159 publications pour être précis).

scientifique stable. La résonance cardiaque et ses exercices sont des applications pratiques d'une fonction physiologique mesurable dont les effets sont superposables aux pratiques millénaires énoncées plus haut.

Les notions ont aussi été présentées et expliquées dans mes trois précédents livres : « Maigrir par la cohérence cardiaque », « 6 ordonnances anti stress » et « Intuitions ». Dans ce livre je rassemble l'essentiel à connaître, quelle que soit la raison pour laquelle vous désirez apprendre la résonance cardiaque.

Vous découvrirez successivement les explications concernant la variabilité cardiaque, le chaos cardiaque, la cohérence cardiaque et la résonance cardiaque.