

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Contrôler son stress, son anxiété et ses émotions



La cohérence cardiaque

Quand ?

3 fois par jour

- Au levé
- Vers 11h
- Vers 15h

Durée moyenne des effets : 4 heures

PENDANT 5 MINUTES

Il vaut mieux augmenter le nombre de séances que leur durée.

La cohérence cardiaque

Comment ?

La règle du 365

3 fois par jour

6 respirations par minute (5 secondes à l'inspiration, 5 secondes à l'expiration)

Pendant **5** minutes

Seul, en famille, avec les enfants, en visio, ...



La cohérence cardiaque

Pour m'aider : des outils à disposition

Téléphone/PC :

- Mon préféré : YOUTUBE Florence SERVAN-SCHREIBER 5 minutes de cohérence cardiaque
- Respirelax (iphone)
- Respiro guide pro (smart phone)
- [Http://vimeo.com/9869582](http://vimeo.com/9869582)

Le pulso guide :

- Prise de pouls sur 50 secondes (x3)
- Diviser par 10 = nombre de pulsation en 5 secondes

Le dessin des vagues :

- Dessiner sous forme de vagues l'inspire et l'expire pendant 5 minutes
- 30 cycles

La cohérence cardiaque

S' INSTALLER

- 1 - Dans un endroit paisible, prendre une posture confortable qui permette de relâcher les tensions et de s'intérioriser.
- 2 - Respirer calmement, accompagner le va et vient de la respiration, ralentir et approfondir graduellement la respiration à environ six respirations complètes/ minute.
- 3 - Placer une main sur le cœur, porter l'attention vers le cœur pour l'inviter au calme. Imaginer que le cœur respire, qu'il se gonfle et se dégonfle au rythme des respirations.
- 4 – Utiliser les outils (cf. diapo précédente) et Visualiser une image agréable qui puisse éveiller un sentiment de bonté, de gratitude ou d'amour : un enfant qui sourit et tend les bras, un souvenir empreint de tendresse, un paysage ... Se laisser imprégner, habiter par ce qu'évoque la scène afin d'induire le cœur dans un élan d'harmonie et de cohérence.

La cohérence cardiaque

Les bienfaits ...EFFETS ...

Immédiat : Augmentation de l'amplitude de la variabilité cardiaque, Arrondissement et régularité de la courbe, Apaisement

Sur une moyenne de 4h : Baisse du cortisol (sécrétion pendant un stress), Augmentation de la DHEA (hormone ralentissant le vieillissement), Augmentation des IgA salivaires (favorisent les défenses immunitaires), Augmentation de l'ocytocine (neurotransmetteur favorisant l'attachement), Augmentation des ondes Alpha (mémoire et capacités cognitives accrues), Actions sur la dopamine et la sérotonine

Au bout d'une dizaine de jours : Diminution du risque cardiovasculaire, Régulation du taux de sucre, Réduction du périmètre abdominal, Amélioration de la concentration et de l'hyperactivité, Meilleure récupération et tolérance à la douleur, Amélioration des maladies asthmatique et inflammatoire