

La cohérence cardiaque

ANGOISSE & RESPIRATION

Lorsque l'on ressent de l'angoisse, la respiration devient rapide et superficielle, ce qui la rend moins efficace. À son tour, cette réaction entraîne un état d'alerte, avec une augmentation du rythme cardiaque et de l'angoisse.

En pratique, la cohérence cardiaque c'est...

3 fois
par jour

6 respirations
par minute

pendant
5 minutes

VARIABILITÉ CARDIAQUE

Bien que notre pouls paraisse régulier, il présente naturellement des microvariations cycliques entre chaque battement. En situation de stress, ces variations deviennent irrégulières. En adoptant une respiration lente et régulière, nous pouvons harmoniser ces fluctuations, permettant ainsi au cœur de se synchroniser avec notre souffle : c'est la cohérence cardiaque.

EXERCICE

L'état de cohérence cardiaque peut s'atteindre volontairement grâce à des exercices simples.

- 1 Asseyez-vous confortablement, le dos droit, les pieds à plat sur le sol et les mains reposant sur vos genoux.
- 2 Fermez les yeux et placez une main sur votre cœur, en vous concentrant sur ses battements.
- 3 Respirez pendant 3 à 5 minutes, en inspirant par le nez pendant 5 secondes et en expirant par la bouche pendant 5 secondes.
- 4 Utilisez un repère visuel ou sonore, comme une horloge ou une application, pour maintenir un rythme régulier.
- 5 Répétez cet exercice 2 à 3 fois par jour.

BIENFAITS DE LA COHÉRENCE CARDIAQUE



Meilleure gestion du stress



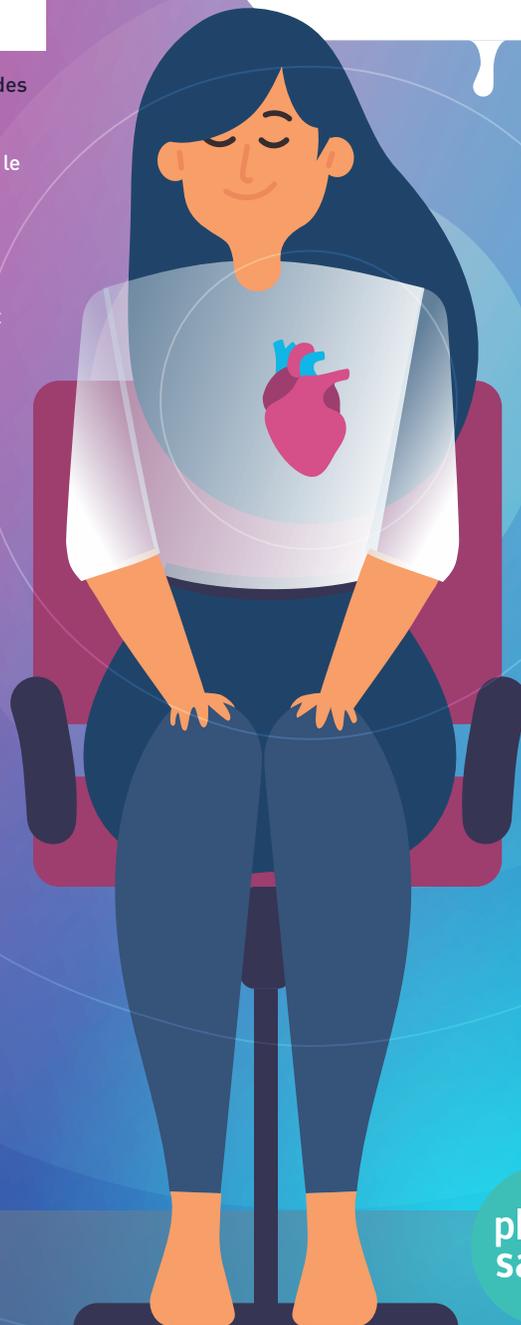
Amélioration du sommeil



Efficacité contre la dépression, l'anxiété, l'hypertension et les douleurs



Effet positif sur les capacités de concentration



planète
santé