

Cohérence cardiaque



La cohérence cardiaque est une technique de respiration abdominale consciente et contrôlée. Elle permet d'apporter des bénéfices à la fois dans les situations d'urgence et en prévention. A l'inspiration on active le système sympathique pour faire monter l'énergie, l'action et à l'expiration on stimule le système parasympathique qui invite au repos, à la détente et à la digestion.



Bienfaits cohérence cardiaque

Les 4h suivant l'exercice :

- Diminution du stress
- Baisse pression artérielle
- Sensation bien-être et calme
- Meilleure digestion
- Amélioration du sommeil
- Gestion de la douleur

Après 2 à 3 semaines de pratique régulière :

- Augmentation de l'hormone de jeunesse (DHEA)
- Baisse des risques cardiovasculaires liés au stress
- Baisse anxiété dépression
- Perte de poids
- Meilleure régulation de la glycémie
- Renforcement du système immunitaire
- Amélioration concentration, mémorisation
- Décontraction et oxygénation musculaire
- Equilibre hormonal et émotionnel (ocytocine)
- Action sur la dopamine et la sérotonine

Méthode 3 - 6 - 5

- 3 fois par jour
- 6 respirations par minute (soit 5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration)
- pendant 5 minutes

Applications d'aide :

Respirelax' , Petit Bamboo, Kardia,...

Soyez bienveillant avec vous-même, si besoin commencez par 1 minute, quand vous pouvez