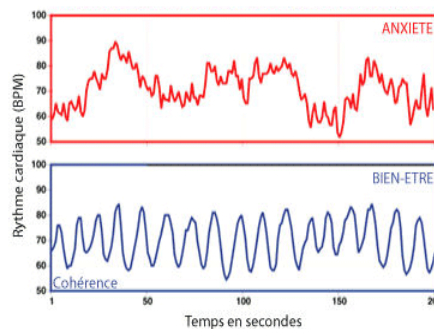




Dans notre quotidien, nombreuses sont les sources de stress qui nuisent à notre bien-être et à notre santé.

Je vous présente aujourd'hui une technique de gestion de stress très simple à pratiquer dans votre quotidien : la cohérence cardiaque. Cette respiration a pour but de ralentir le rythme cardiaque, qui a tendance à s'emballer au moindre bouleversement émotionnel. Si on est moins stressé, c'est tout notre corps qui s'en portera mieux.

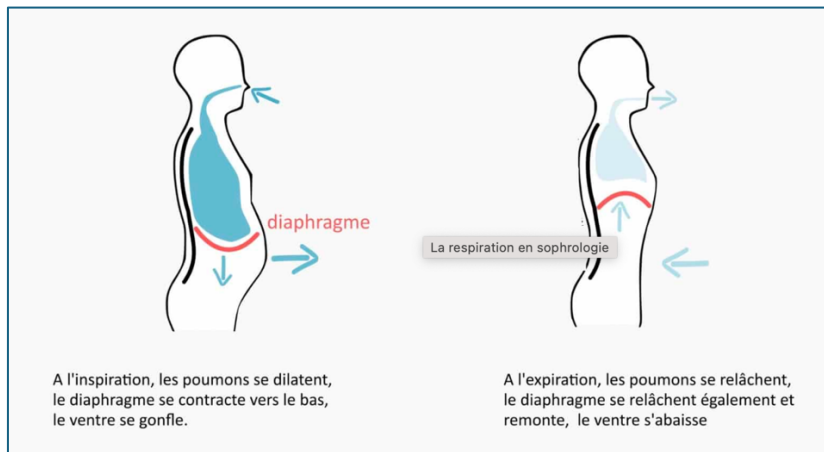


Les nombreux bienfaits de la cohérence cardiaque sur notre santé

- Diminue le stress et l'anxiété, amène équilibre émotionnel et apaisement immédiat
- Régularise le rythme cardiaque et la tension artérielle
- Améliore la qualité du sommeil
- Améliore la mémoire et la concentration, amène de la clarté mentale (augmente les ondes alpha)
- Stimule le système immunitaire via l'augmentation des immunoglobulines A
- Régule les hormones sur une moyenne de 4h après la pratique :
 - Diminue le cortisol, l'hormone du stress
 - Augmente le DHEA, l'hormone anti-âge, et l'ocytocine, l'hormone de l'amour et du bonheur
- Harmonise les neurotransmetteurs comme la sérotonine (humeur) et la dopamine (énergies, envies)
- Diminue l'inflammation, améliore les capacités pulmonaires (pour les asthmatiques)
- Améliore la résistance à la douleur
- Régule le taux de sucre dès une dizaine de jours de pratique
- Favorise la perte de poids

En pratique :

- Je vous propose la méthode du Dr David O'Hare **3 - 6 - 5**
- Cette respiration est à pratiquer **3x** par jour
- **6** cycles de respiration par minutes
(5 secondes d'inspire – 5 secondes d'expire)
- Pendant **5** minutes



Quelques outils d'aide à la pratique

- Applications mobiles de cohérence cardiaque : RespiRelax+, Top Breath, Kardia...
- Les guides respiratoires : <https://www.coherenceinfo.com/guides-respiratoires/>
- Exercice "Suivre sa respiration de Christophe André" sur YouTube, tiré du livre méditer jour après jour. https://youtu.be/JaCxFK1ttYE?list=PLP_YAUhQ_pZrPIkuYFRbfguHzua1YB53p
- Livres sur la cohérence cardiaque, également disponible pour les enfants sous forme d'histoires de super-héros.

