

La Cohérence Cardiaque

6 respirations /mn Pendant 5 mn

L'inspiration dure 5 secondes,
puis l'expiration dure 5 secondes

De la 1ère à la 3ème minute :

- *Imaginez un ballon qui se gonfle dans le ventre.*
- *Puis qui se dégonfle*

De la 3ème à 4ème minute :

- *Imaginez votre cœur qui respire , en laissant l'air passer à travers, en apportant un bien être.*
- *Imaginez à l'expiration ce bien être qui s'installe dans le cœur confortablement.*

De la 4ème à 5ème minute :

- *Imaginez que vous inspirez l'énergie qui vous entoure.*
- *A l'expiration évacuez ce qui ne vous appartient pas à l'intérieur de vous.*

Pendant la 5ème minute :

- *Imaginez vivre un moment agréable avec une personne que vous aimez.*

Vivez..... Respirez.....

Tableau de suivi.

	8 heures	12 heures	16 heures	Autre
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

La cohérence cardiaque... C'est quoi ?

Les recherches en cardiologie et en neurologie démontrent aujourd'hui avec précision que le cœur est en relation permanente avec notre cerveau émotionnel à travers le système nerveux autonome.

Mais la découverte la plus surprenante est que cette relation est à double sens : à chaque instant, notre cerveau influence notre cœur et notre cœur influence le cerveau.

Mais le cœur est particulièrement reconnu pour jouer le rôle du « chef d'orchestre » pour équilibrer le système nerveux et hormonal ainsi que l'équilibre du corps. Donc, chaque situation, chaque émotion, chaque sensation, chaque pensée stimule ou inhibe l'un ou l'autre de ces deux systèmes de régulation qui agissent comme un frein et un accélérateur.

La variabilité du rythme cardiaque est un indicateur physiologique important pour connaître l'état de santé d'une personne. Cette mesure est aujourd'hui reconnue en médecine et en cardiologie. C'est pourquoi la cohérence cardiaque est un état particulier de la fluctuation de la fréquence cardiaque qui permet d'équilibrer le système nerveux autonome et la gestion émotionnelle. La Cohérence Cardiaque est une pratique individuelle qui se base sur des exercices simples et accessibles à tous.

La Cohérence Cardiaque

Les applications thérapeutiques de la cohérence cardiaque

Sur le plan physique :

- * Améliore la qualité de sommeil.
- * Augmente le taux de DHEA (hormone de la jeunesse).
- * Réduit le taux de cholestérol.
- * Réduit le diabète.
- * Favorise la perte de poids.
- * Améliore les fonctions du système immunitaire.

Sur le plan psychologique et intellectuel :

- * Réduit le stress, l'anxiété et l'état dépressif.
- * Améliore la gestion des émotions.
- * Favorise la gestion des addictions.
- * Augment l'énergie et la résilience.
- * Augmente la capacité intellectuelle et créatrice.
- * Favorise une meilleure qualité d'écoute et de présence.
- * Augmente la clarté mentale et favorise une meilleure prise de décision.

Les bons outils

Sur iPhone / iPad :

Respirelax

Sur Androïde :

Ma Cohérence Cardiaque

Site de référence :

<http://www.coherencecardiaque.ca>

Utilisez une phrase 'tempo'

Exemple:

*Plus je me remplit d'une énergie profonde et intense.
Plus j'accueille en moi, tous les changements nécessaires.*

*Pendant que je respire, profondément et sereinement.
Je ressens le calme s'installer avec plaisir et sécurité.*



La Cohérence

Cardiaque

