

# La cohérence cardiaque

**La cohérence cardiaque induit un état proche de la méditation ayant de nombreux effets positifs sur la santé et le bien-être en général.**

5 minutes de respiration rythmée permettent de réguler le système nerveux autonome, notre pilote automatique, de synchroniser les fréquences cardiaque et cérébrale, de réduire l'intensité des effets du stress sur notre organisme, baisser la tension, augmenter nos défenses immunitaires et développer notre intuition afin de prendre les bonnes décisions.

×

Avant de pratiquer la cohérence cardiaque, il est recommandé de bien maîtriser la respiration diaphragmatique ainsi que la respiration freinée.

> S'entraîner à la respiration diaphragmatique

> S'entraîner à la respiration freinée.

## Mise en pratique

### Mode d'emploi

**À pratiquer 5 minutes, 3 fois par jour et dès que possible** : dans le métro, en faisant la queue, au travail, avant de s'endormir, etc. Veiller à prendre une position confortable et à ne pas porter de vêtements (ou ceinture) trop serrés.

- **Respirer de façon calme**, profonde et régulière à un rythme de 6 respirations (inspiration + expiration) par minute.
- **L'inspiration dure 5 secondes et l'expiration dure 5 secondes**. Vous effectuez donc 30 respirations en 5 minutes.
- **Observer simplement le mouvement de l'air qui va et qui vient** et profiter du calme pendant quelques instants.
- **Vous pouvez vous aider de la vidéo ci-contre** et suivre la bille qui monte à l'inspire et descend à l'expire.

**Ce mouvement respiratoire n'est pas forcé et n'implique pas les muscles abdominaux :**

- À l'inspiration le diaphragme descend, ce qui comprime les intestins et fait ressortir le ventre. Les côtés s'écartent pour laisser les poumons se gonfler.
- À l'expiration, le diaphragme remonte et les côtes se resserrent pour aider à l'expulsion de l'air.