

# Respiration en cohérence cardiaque

## Qu'est-ce que la cohérence cardiaque ?

La cohérence cardiaque est un exercice de respiration rythmée qui permet de rééquilibrer naturellement ton système nerveux. C'est une technique validée scientifiquement, utilisée pour réguler le stress, les émotions et améliorer la santé globale.

## Pourquoi ça fonctionne ?

En respirant à un rythme régulier (inspirer 5 secondes, expirer 5 secondes), tu stimules le nerf vague, responsable de la détente. Cela calme ton cœur, apaise le mental et aide ton corps à passer en mode sécurité (système parasympathique). Des études montrent que 5 minutes suffisent à réguler le rythme cardiaque et diminuer le cortisol (hormone du stress).

## Bienfaits :

- Apaise le stress et l'anxiété.
- Favorise la concentration et la clarté mentale.
- Aide à gérer les émotions fortes.
- Améliore le sommeil.

## Comment pratiquer ?

1. Installe-toi confortablement, le dos droit.
2. Ferme les yeux si c'est confortable pour toi.
3. Inspire lentement par le nez pendant 5 secondes.
4. Expire lentement par la bouche pendant 5 secondes.
5. Répète pendant 5 minutes si possible, ou commence par 2-3 minutes.
6. Porte ton attention sur le mouvement du souffle, les sensations dans ton ventre.

Astuce : pour t'aider, imagine une vague qui monte et descend avec ton souffle.

Et pour t'aider, tu trouveras des applications gratuites sur téléphone.

