

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 votre 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), vous stimulez le nerf vague, responsable de la détente. Cela calme votre cœur, apaise le mental et aide votre 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. Installez-toi confortablement, le dos droit.
2. Fermez les yeux si c'est confortable pour vous.
3. Inspirez lentement par le nez pendant 5 secondes.
4. Expirez lentement par la bouche pendant 5 secondes.
5. Répétez pendant 5 minutes si possible, ou commencez par 2-3 minutes.
6. Portez votre attention sur le mouvement du souffle, les sensations dans votre ventre.

Astuce : pour vous aider, imaginez une vague qui monte et descend avec votre souffle. Et au besoin, vous trouverez des applications gratuites sur téléphone.

