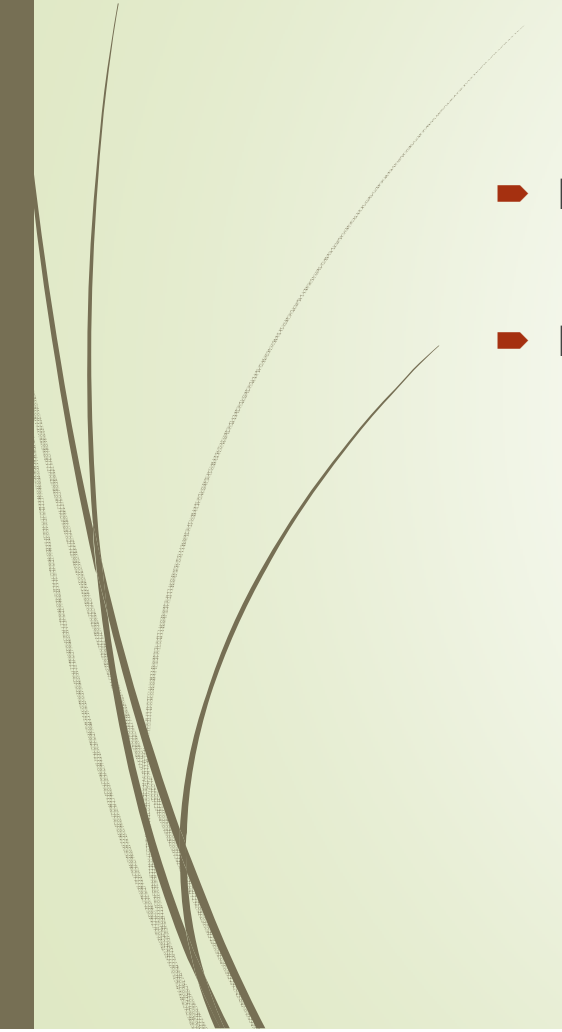




Principe de la cohérence cardiaque

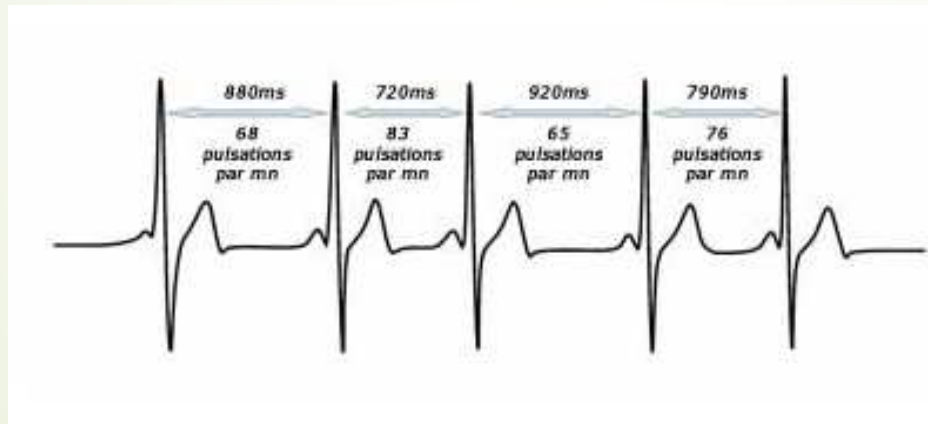


Définition:

- Pratique aidante à la gestion du stress et à la régulation des émotions
 - Elle consiste à contrôler sa respiration pour temporiser le stress et l'anxiété
- 

Principe physiologique

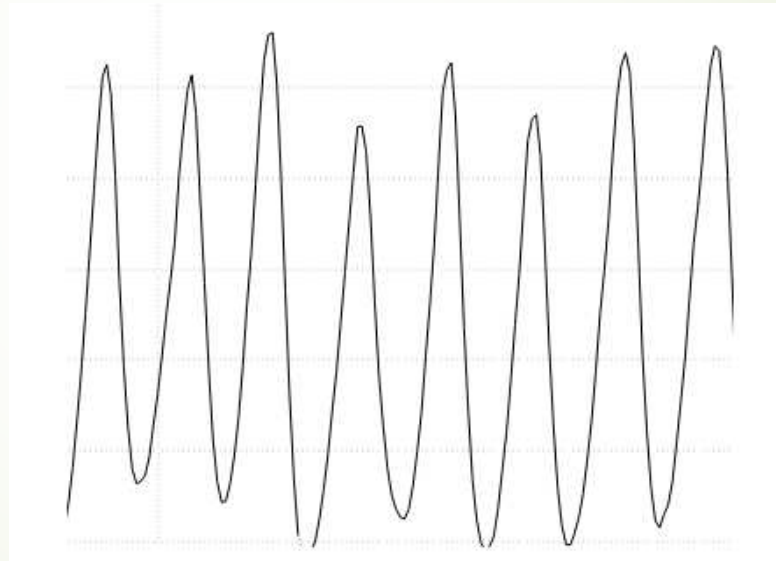
- ▶ Deux systèmes qui fonctionnent à l'équilibre:
 - ▶ Le système sympathique (effet d'activation du corps, augmente la fréquence cardiaque, la respiration...) lié à l'inspiration
 - ▶ Le système parasympathique (effet apaisant sur le corps, il ralentit le cœur)
- ▶ Il existe une variabilité de durée dans l'intervalle du battement cardiaque



- ▶ Cette variabilité s'explique par les modifications d'états internes (émotions, pensées) et externes (température, luminosité, sensations diverses...)

Principe physiologique

Moins elle est importante plus elle indique un état d'équilibre



Message à notre cerveau que tout va bien, que nous sommes apaisés

Principe pratique

- ▶ 3, 6, 5 !
- ▶ 3 fois par jour
- ▶ 6 respirations par minutes
- ▶ Pendant 5 minutes

1. On inspire lentement et profondément par le nez

2. On expire doucement par la bouche, « comme si on soufflait à travers une paille »

3. Ne pas faire de pause entre l'inspiration et l'expiration

- ▶ Respiration lente et ample, sans forcer pour ne pas hyper ventiler
- ▶ Attention à la position des épaules

Applications téléphone, exercices Youtube*

