

RESPIRER C'EST

LA CLÉ DE LA

GESTION DU STRESS!

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

L'effet principal de la cohérence cardiaque est l'équilibrage et la modulation du cortisol, l'hormone du stress.



LA COHÉRENCE CARDIAQUE

5 secondes à l'inspiration abdominale par le nez et 5 secondes à l'expiration par la bouche.
(imaginez vous souffler dans une paille)



LA POSTURE

La position assise, le dos droit est recommandé.

La cohérence cardiaque ne fonctionne pas bien en position couchée pour des raisons anatomiques et physiologique.



LA PRATIQUE

3 fois par jour, 6 respirations par minute et 5 minutes pour obtenir des résultats : il s'agit du fameux 365.

Une durée moyenne de 4 heures entre chaque pratique est recommandée.

LES EFFETS IMMÉDIATS



Augmentation de l'amplitude de la variabilité cardiaque



Arrondissement et régularité de la courbe



Apaisement

