

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

C'est quoi?

Il s'agit d'une technique qui consiste à **maîtriser sa respiration** pour **calmer le stress** et **l'anxiété**.

La **variabilité cardiaque**, ou l'écart entre deux battements de cœur, nous renseigne sur notre état de stress : **une variabilité *non cohérente* est signe de stress**.
Nous pouvons influencer notre système nerveux autonome et retrouver notre cohérence cardiaque à travers **la respiration**.

Comment?



Soit **6 respirations** par minute.

Ainsi, nous sommes quasi certains d'atteindre cet **état d'équilibre de cohérence cardiaque**.

Un cycle dure **5 minutes**, à pratiquer **3 fois par jour**.

Pourquoi 3 fois par jour? Parce que les **effets bénéfiques** de la pratique ne persistent que quelques heures (entre 3 et 6 heures).

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