

# La cohérence cardiaque

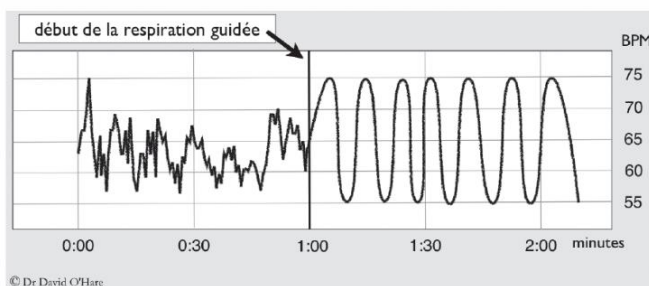
ALLEZ VIENS  
TOI ET MOI ON A BESOIN  
D'UN ENDROIT CALME



OU ON PEUT SE POSER, DISCUTER,  
ET SE METTRE D'ACCORD

## 1. Pourquoi pratiquer la cohérence cardiaque ?

- **Elle induit une meilleure variabilité cardiaque** : On parle de cohérence cardiaque car cette méthode de respiration permet de passer du chaos initial du rythme cardiaque au repos à une courbe plus harmonieuse, comme on peut le voir sur ce schéma



- **Elle agit sur de nombreux autres critères :**

BAISSE LE CORTISOL (HORMONE DU STRESS)	RÉGULE L'INSULINE (BAISSE LE DIABÈTE)	AUGMENTE LA DHEA (HORMONE DE JEUNESSE)	AUGMENTE L'OCYTOCINE (HORMONE AMOUR BONHEUR)
RÉDUIT LA TENSION ARTÉRIELLE			AUGMENTE L'ACÉTYLCHOLINE (HORMONE APAISEMENT BIEN-ÊTRE)
AMÉLIORE LE SOMMEIL	<b>LES BIENFAITS DE LA COHÉRENCE CARDIAQUE</b> 3 FOIS / JOUR 5 MINUTES WWW.HIJAMA-NATUROPATHIE.COM © Stéphanie Mezeraï		AUGMENTE LA SÉROTONINE ET DOPAMINE
AUGMENTE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE	AIDE A LA PERTE DE POIDS	AUGMENTATION DE L'ÉNERGIE ET DE LA RÉSILIENCE	AUGMENTATION DE L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

## 2. Comment pratiquer la cohérence cardiaque ?

### Exercice

- Pratiquer une inspiration sur 5 secondes et une expiration sur 5 secondes (soit 6 cycles respiratoires par minutes).
- A renouveler pendant au moins 5 min.
- A faire 3 fois par jour

**Vidéo** : <https://www.youtube.com/watch?v=dGJkzyKHKUE> (inspirer lorsque la bulle monte et expirer lorsqu'elle redescend).