

Programme Je Redeviens Zen

La cohérence cardiaque pour gérer mon stress

1

Voici dans cet article une aide simple et efficace pour faire tomber la pression du quotidien.



La cohérence cardiaque : votre atout pour accompagner votre stress

S'il est impossible d'agir volontairement sur le rythme cardiaque pour le réguler, nous pouvons agir volontairement sur notre système respiratoire. Grâce à notre respiration nous pouvons intervenir sur notre fréquence cardiaque.

La cohérence cardiaque est une bonne alternative pour gérer son stress.

Une pratique régulière permet de s'adapter aux stressseurs de la vie quotidienne et recouvrer sérénité.

Le principe de la cohérence cardiaque

S'installer sur une chaise, le dos bien droit, inspirer profondément et lentement pendant 5 secondes en se concentrant sur la région du cœur, souffler lentement pendant 5 secondes. Le cycle respiratoire est donc de 10 secondes, à répéter pendant 5 minutes, soit 30 respirations.



Programme Je Redeviens Zen

Pendant cet exercice, porter son attention sur le souffle lent, sur l'oxygène qui entre dans le cœur et qui alimente les cellules, sur le gaz carbonique expulsé, qui détoxine l'organisme.



Ramener sa concentration sur la zone cardiaque dès que des pensées surgissent.

La fréquence cardiaque normale est comprise d'ordinaire entre 10 et 14 respirations par minutes. Avec cet exercice, elle se situe à 6 respirations par minutes.

Cet exercice, très simple, peut être effectué 2 à 3 fois par jour.

Au début, on peut pratiquer la méthode du Docteur David O'Hare. Utiliser un minuteur, le régler sur 3 minutes, et dessiner des vagues sur un papier : inspirer en montée, souffler en descente. Au bout des 3 minutes, le dessin doit compter 18 vagues. Très vite le réglage des 18 vagues en 3 minutes s'opère.

Vous pouvez également vous servir des différents timer que l'on peut trouver sur internet en tapant cohérence cardiaque.

Les bénéfices sont multiples, après quelques jours, la physiologie sera adaptée pour se mettre en cohérence cardiaque n'importe où, à n'importe quel moment, dès qu'un stress survient.

Pratiquez la cohérence cardiaque à l'aide du podcast qui accompagne cet article. 2 fois par jour, matin et après-midi et dès qu'un stress survient.

