

LA COHERENCE CARDIAQUE

NIVEAU 1

EBOOK GRATUIT
réalisé par
ANGELIQUE de NATURE & ENERGIE

Son contenu ne peut en aucun cas être utilisé, en tout ou partie, à des fins commerciales ni être reproduit sans autorisation expresse et tacite.



RESPIRER...

La respiration est innée...

Nous respirons tout le temps sans même y penser et pourtant cette respiration automatique est essentielle, en prendre conscience permet de nous soulager de nombreux maux c'est pourquoi je vous présente la "**cohérence cardiaque**" et ses bienfaits

La cohérence cardiaque nous vient tout droit des États-Unis et fut développée dans les années 80 par l'institut HeartMat.

C'est seulement 20 ans plus tard, que la France fait sa connaissance grâce au Docteur David Servan-Schreiber dans son livre paru en 2003 :

"GUÉRIR le stress, l'anxiété et la dépression sans médicament ni psychanalyse".

C'est une méthode de respiration
CONSCIENTE et GUIDÉE

qui permet de :

- Gérer son stress
- Gérer ses émotions
- Entrer en contact avec soi-même

De nombreuses études scientifiques ont démontré les apports de cette technique sur le comportement des personnes mais aussi dans leur rapport aux autres, leur faculté de résilience face à la vie et leur optimisme contagieux au quotidien...

(Cette partie sera développée dans le niveau 2)

LA COHÉRENCE CARDIAQUE OU LA VOIE DU CŒUR

Les Américains avaient pour but de déchiffrer le cœur en faisant des études sur sa variabilité qu'ils pensaient constante.

Toutefois, quel ne fut pas leur étonnement lorsqu'ils se sont aperçus que, non seulement, le cœur varie en permanence mais qu'il s'adapte aux circonstances extérieures et notamment aux émotions ressenties.

Ainsi, à partir de ce moment, ils ont compris que la variabilité du cœur pouvait être modifiée si la respiration l'était également.

Aussi la solution était simple et résidait en un entraînement régulier afin d'obtenir une constance cardiaque optimale pour équilibrer le système nerveux uniquement par une respiration consciente sur un rythme particulier.

UNE PRATIQUE SIMPLE

I - LA POSTURE

Asseyez-vous (de préférence) sur une chaise, le dos droit, les pieds au sol, les mains posées sur les cuisses et les yeux fermés afin de vous isoler à l'intérieur de vous et vous concentrer sur votre respiration.

II - LA TECHNIQUE

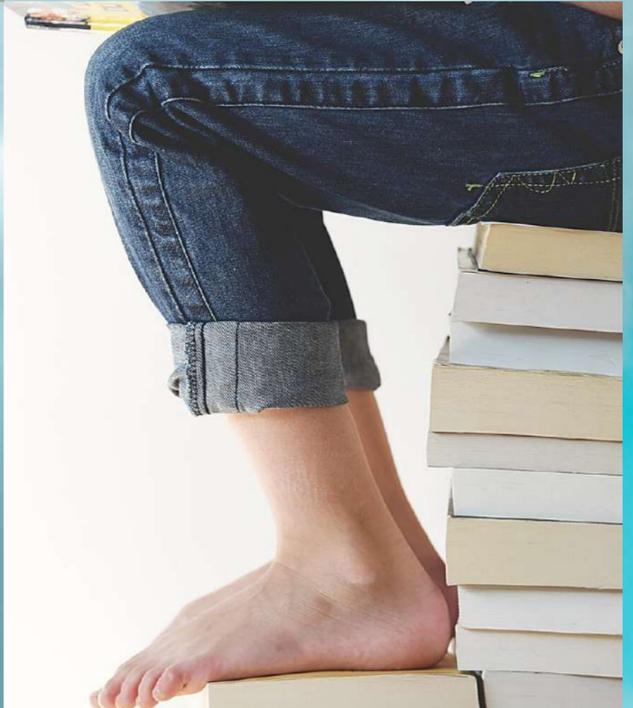
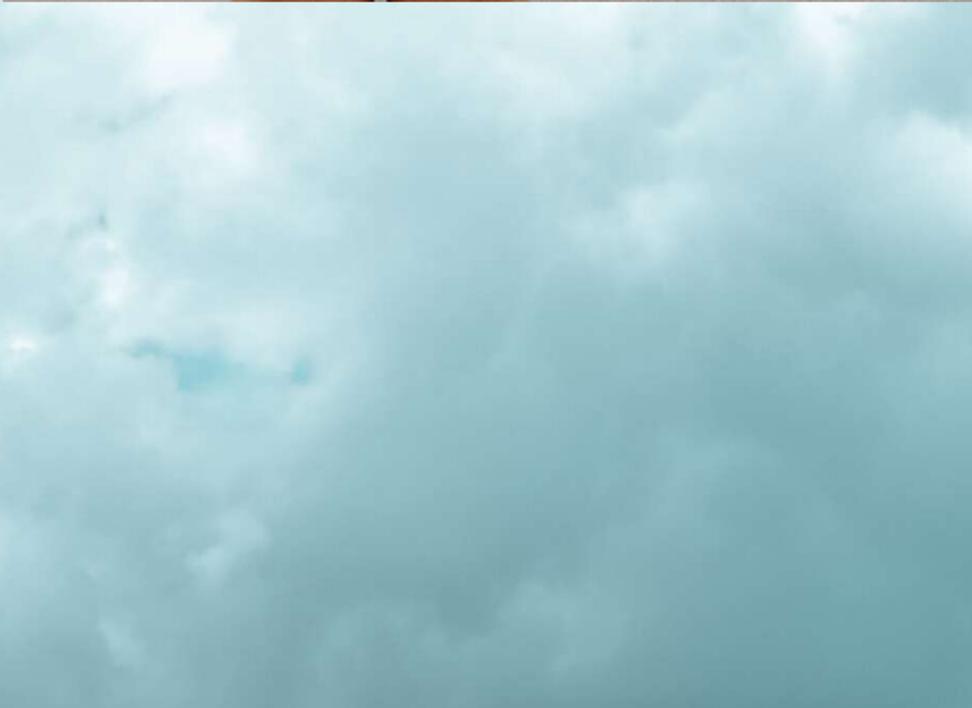
- Pratiquez une respiration abdominale :
- l'inspiration durera 5 secondes et vous gonflez le ventre,
 - l'expiration durera 5 secondes également et vous rentrez le ventre.

Essayez de visualiser le chemin de l'air dans votre corps...

III - LA DURÉE

Cet exercice dure 5 minutes, pendant chaque minute il y aura 6 respirations (une inspiration et une expiration) et le pratiquer 3 fois par jour pour des effets rapides.

Moyen mnémotechnique :
"la respiration 365"
(comme le nombre de jours dans l'année)
3 pour 3 fois par jour
5 pour 5 minutes
6 pour le nombre de respirations par minute



PETITES ASTUCES

3 FOIS PAR JOUR, oui mais quand ?

Idéalement :

- le matin au réveil,
- le midi avant le déjeuner,
- le soir avant le dîner ou au coucher.

POURQUOI ?

Cela permet de :

- débiter la journée sur un rythme serein,
- faciliter la digestion,
- retrouver un sommeil réparateur...

**Vous pouvez vous aider avec cette vidéo
que j'affectionne particulièrement et des
applications existent pour vous guider lors
de votre pratique.**

DES BIENFAITS NOMBREUX

Vous constaterez rapidement des bénéfices :

- apaisement
- digestion facilitée
- effets sur toutes les hormones sécrétées dans le corps notamment :
 - .cortisol (*hormone du stress*)
 - .sérotonine (*hormone du sommeil*)
 - .dopamine (*hormone du plaisir*)...

Puis au bout de 10 jours seulement, vous observerez des incidences positives sur :

- votre tension artérielle,
- votre récupération,
- votre concentration,
- votre sommeil...

Cette technique est simple, rapide et efficace si vous vous astreignez à un entraînement régulier et quotidien 3 fois par jour.

Mais sachez que - le mieux étant l'ennemi du bien - si vous ne pratiquez qu'une fois par jour vous obtiendrez des effets mais leur durée en sera seulement raccourcie.

Contre-indications

Tout le monde respire donc a priori aucune.

Mais il faut toujours s'écouter, respirer plus doucement et de manière équilibrée. S'adapter à sa propre capacité qui s'améliorera petit à petit.

Si au départ, il est difficile de faire 6 respirations en une minute ce n'est pas grave, la solution est l'entraînement.

Avec la cohérence cardiaque, il est question de reprendre le rythme de la vie 3 fois 5 minutes par jour.

Nature & énergie
REIKI USUI

J'espère que cet outil vous sera utile en
cette période de confinement mais
également pour le reste de votre vie...

Si vous avez envie de partager votre
expérience avec moi, vous pouvez me
contacter :

- par mail : angelique@nature-et-energie.fr
- sur [instagram](#)

N'hésitez pas à consulter mon [site](#).

Angélique

