

Fiche respiration : cohérence cardiaque

Bienfaits

- Régule le système nerveux
- Mieux gérer les émotions
- Améliore le sommeil
- Favorise la digestion
- Diminue les inflammations

Quand pratiquer

- Au réveil
- En milieu de journée
- Avant de s'endormir

A savoir

La cohérence cardiaque est basée sur la respiration rythmée. Le cœur et le cerveau sont liés et de ce fait en régulant notre rythme respiratoire nous pouvons agir sur notre état émotionnel.

Pratique

La méthode 3-6-5

3 fois par jour/ 6 respirations par minutes/ pendant 5 min

Application mobile : Respirelax, happyrespi, cohérence cardiaque.
Ou support you tube

Visuel : <https://www.youtube.com/watch?v=dGJkzyKHKUE>

Sonore : https://www.youtube.com/watch?v=FmS_URB_tEc