

Cohérence Cardiaque 3.6.5

La cohérence cardiaque est une pratique qui vise à réguler le rythme cardiaque par des exercices de respiration, améliorant ainsi la gestion du stress et des émotions. Voici un guide étape par étape pour pratiquer la cohérence cardiaque :

1. TROUVEZ UN ENDROIT CALME

- Assurez-vous d'être dans un lieu où vous ne serez pas dérangé pendant quelques minutes. Un environnement calme est préférable pour faciliter la concentration.

2. ADOPTEZ UNE POSTURE CONFORTABLE

- Vous pouvez pratiquer la cohérence cardiaque assis sur une chaise, les pieds bien à plat sur le sol, le dos droit mais non tendu, ou bien allongé. Assurez-vous que votre posture soit confortable.

3. CONCENTREZ-VOUS SUR VOTRE RESPIRATION

- Fermez les yeux pour minimiser les distractions et commencez à vous concentrer sur votre respiration naturelle, sans chercher à la modifier pour le moment.

4. COMMENCEZ LE RYTHME DE RESPIRATION 5-5

- La pratique de la cohérence cardiaque repose sur un rythme spécifique de respiration, qui est généralement de 5 secondes pour l'inspiration et de 5 secondes pour l'expiration (soit 6 inspires & expires par minute). Utilisez un chronomètre ou une application de cohérence cardiaque pour vous guider.

5. INSPIREZ PENDANT 5 SECONDES

- Inspirez doucement et profondément par le nez, en comptant jusqu'à 5. Essayez de remplir vos poumons d'air progressivement, sans forcer.

6. EXPIREZ PENDANT 5 SECONDES

- Expirez lentement par la bouche, également en comptant jusqu'à 5. Imaginez que vous soufflez doucement à travers une paille, ce qui vous aidera à contrôler l'expiration.

7. RÉPÉTEZ LE CYCLE PENDANT 5 MINUTES

- Continuez ce cycle de respiration (5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration) pendant 5 minutes. Essayez de maintenir un rythme régulier et de vous concentrer uniquement sur votre respiration.

8. OBSERVEZ VOS SENSATIONS

- Pendant la pratique, portez attention à votre corps et à vos sensations. Vous pourriez commencer à ressentir une sensation de calme et de détente.

9. CONCLUSION DE LA SÉANCE

- À la fin des 5 minutes, arrêtez de suivre activement votre respiration et revenez progressivement à une respiration normale. Prenez un moment pour observer comment vous vous sentez avant d'ouvrir les yeux et de reprendre vos activités.

CONSEILS POUR LA PRATIQUE

- Pratiquez la cohérence cardiaque trois fois par jour pour des bénéfices optimaux.
- Utilisez des applications mobiles ou des vidéos qui proposent des guides visuels ou sonores pour vous aider à maintenir le rythme de respiration 5-5.

La cohérence cardiaque 3.6.5 (3 fois par jour, 6 inspires et expires/ mn, 5 minutes durant) est une méthode accessible et efficace pour améliorer la gestion du stress et favoriser un bien-être émotionnel.

Avec de la pratique régulière, vous pourriez constater des améliorations dans votre capacité à gérer les émotions et dans votre santé générale.



3

3 fois
par
jour

3 FOIS PAR JOUR

Pour profiter des bienfaits de la cohérence cardiaque, pratiquez 3 séances par jour (matin, mi-journée, soir)

6 RESPIRATIONS PAR MINUTE

A noter :

1 respiration est composée d'1 inspiration et d'1 expiration

Pour respirer 6 x par minute :

Inspirez sur 5 secondes et expirez sur 5 secondes

6

respirations
par minute



5

5
minutes
durant

5 MINUTES DURANT

Respirez ainsi sur une durée de 5 minutes à chaque séance

SÉANCE EXPRESS !!!

Au moindre coup de stress, respirez en cohérence cardiaque durant 1 à 2 minutes