

## La cohérence cardiaque (respiration 365)

Cette pratique, très connue, a fait ses preuves pour établir un équilibre entre le cerveau et le cœur. Ainsi, le physique, le mental et l'émotionnel vont se ressourcer. Ce qui va, automatiquement, atténuer les stress, et avec une pratique quotidienne à long terme ; moins d'anxiété, une meilleure concentration, une diminution de l'hypertension artérielle, moins d'insomnie, une meilleure mémoire,...

Ceci s'appelle aussi la « respiration 365 »: 3 fois par jour, 6 respirations par minute et pendant 5 minutes.

**Il n'y a pas de contre-indication et cela ne vous prendra  
que 3x 5 minutes par jour !**

Cette pratique est à faire ;

- 1x au lever
- 1x en fin de matinée
- 1x en fin d'après-midi

Assis pieds au sol ou debout en position relaxante.

Inspirez par le nez pendant 5 secondes lentement et gentiment, sans blocage  
(le ventre se gonfle un peu)

Expirez par la bouche, en soufflant, pendant 5 secondes très lentement et  
gentiment, sans blocage (le ventre se dégonfle)

Recommencez... Le tout durant 5 minutes

*Pour les enfants, aussi pendant 5 minutes:*

*-De 4 à 8 ans ; 3 expirations / 3 inspirations / 3 expirations / 3 inspirations...*

*-De 9 à 12 ans ; 4 expirations / 4 inspirations / 4 expirations / 4 inspirations...*