

La cohérence cardiaque (respiration 365)

Cette pratique équilibre, à travers le système nerveux autonome, l'harmonie entre le cerveau et le cœur. Ainsi, le physique, le mental et l'émotionnel vont se ressourcer. Ce qui va, automatiquement, atténuer les stress. De plus, avec une pratique quotidienne vous sentez; moins d'anxiété, une meilleure concentration, une diminution de l'hypertension artérielle, moins d'insomnie, une meilleure mémoire,...

La méthode de la cohérence cardiaque s'appelle également la « respiration 365 »:

3 fois par jour

6 respirations par minute

5 minutes

A faire ;

- 1x au lever
- 1x en fin de matinée (avant le repas du déjeuner)
- 1x en fin d'après-midi

Pratique

Assis pieds au sol ou debout.

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

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

Recommencez 6 x par minute...

Le tout durant 5 minutes

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

A partager...