

## Exercice de cohérence cardiaque

Cette page est un mémo pour vous aider à créer un état de cohérence cardiaque.

La pratique de la cohérence cardiaque est bénéfique face au stress et à l'anxiété. Elle permet de calmer ses émotions, de se recentrer sur soi et génère très rapidement le calme intérieur.

La fréquence respiratoire n'est pas uniforme. Nous respirons généralement entre 12 et 16 fois par minute, lorsque nous sommes au repos. La fréquence respiration influence directement la fréquence cardiaque. A chaque inspiration les battements du cœur s'accélèrent et à chaque fois que l'on expire les battements du cœur ralentissent. L'accélération cardiaque est due à la stimulation du système sympathique tandis que le ralentissement cardiaque est lié à la stimulation du système parasympathique.

**Lorsque l'on ressent une anxiété ou que l'on est stressé, il faut prolonger la durée de ses expirations pour ralentir la fréquence cardiaque.**

### La cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque est un exercice de respiration qui fonctionne de la manière suivante :

Il faut inspirer pendant 5 secondes et ensuite expirer pendant 5 secondes. De cette manière, une respiration complète dure 10 secondes. Il vous faut donc respirer 6 fois par minute, en respectant le rythme des inspirations et des expirations de 5 secondes.

Vous allez sentir un bienfait dès la première minute de pratique.

Si vous voulez légèrement ralentir votre rythme cardiaque, vous pouvez adapter l'exercice de la manière suivante : inspirez pendant 4 secondes et expirez pendant 6 secondes. Cette légère modification va avoir un effet calmant.

Je vous recommande de vous aider de l'application pour smartphone RespiRelax (des Thermes Alleverd) pour vous aider à pratiquer la cohérence cardiaque.