

## Besoin de gérer son stress, ses émotions ?

### La Cohérence Cardiaque

**La cohérence cardiaque est une pratique de respiration (ventrale) qui permet d'améliorer la gestion du stress et des émotions.**

Il s'agit d'un état de variabilité cardiaque (capacité qu'a le cœur à accélérer ou ralentir afin de s'adapter à son environnement).

Cette variabilité est un bon indicateur de la capacité à gérer les émotions.

Notez que *l'inspiration* stimule le système nerveux sympathique donc la **fréquence cardiaque augmente**. Quant à *l'expiration*, elle stimule le système parasympathique entraînant une **diminution de la fréquence cardiaque**.

- ❖ **La cohérence cardiaque. A faire 3 fois / jour, 6 respirations / minute et pendant 5 minutes.**

#### Effets immédiats :

- Oxygénation
- Apaisement

#### Effets sur 4H environ :

- Diminution du cortisol (hormone de défense contre le stress)
- Augmentation de la DHEA (hormone qui ralentit le vieillissement)
- Augmentation de l'ocytocine (hormone de l'attachement)
- Action bénéfique sur la dopamine (neurotransmetteur lié au plaisir) et la sérotonine (neurotransmetteur lié à la plénitude et au contentement)
- Augmentation des Ig A salivaires (immunoglobulines A) qui participent à la défense du système immunitaire

D'autres effets à long terme sont constatés au bout d'une dizaine de jours...

Alors ...

**RESPIREZ !**