

# La respiration de cohérence cardiaque

365

3 fois par jour

6 respirations par minute

5 pendant 5 minutes

inspiration sur 5 secondes ,expiration sur 5 secondes, inspirations et expirations se succèdent sans temps de pause

## Au quotidien :

Première séance de respiration de cohérence cardiaque au lever, c'est la plus importante de la journée, car elle va permettre de réguler votre taux de cortisol.

Elle peut vous sembler difficile à mettre en place et à maintenir chaque jour.

C'est comme pour se brosser les dents, cela peut paraître contraignant , c'est pourtant une habitude saine et préventive !

Le docteur David O'Hara recommande de la pratiquer 3 fois par jour, au lever, puis environ toutes les 4 h.

Instituée en rituel du matin, elle vous permettra déjà de sentir une vraie différence dans votre état intérieur puis vous pourrez l'utiliser ponctuellement :

**Après une émotion vive**, pour retrouver votre calme : 6 respirations de cohérence (1minute)

**Avant une situation difficile prévisible** : pratiquez la respiration de cohérence pendant 2 à 3 minutes)

**Avec des relations difficiles**, adoptez une respiration de cohérence cardiaque en imaginant que vous influencez la respiration de l'autre personne...voyez ce qui se passe... Attention cela fonctionne bien uniquement si vous pratiquez au quotidien cette respiration !

## La pratique :

avec intention posée en début d'exercice (ça permet d'expliquer au mental qui peut faire de la résistance!) par exemple :

« Je pratique cet exercice pour vivre mieux, pour développer ma capacité d'adaptation et de changement » ou tout autre formule vous convenant pour soutenir votre motivation à pratiquer.

Porter l'attention à l'inspiration, sentez le trajet de l'air de vos narines jusqu'à vos poumons tout en comptant 5 secondes (tic tac de réveil en appui) puis expiration par la bouche comme si vous souffliez dans une paille, en freinant légèrement avec la sensation du passage de l'air entre les lèvres....

En plus de ses bénéfices sur le métabolisme, c'est un excellent exercice de concentration, vous êtes là, complètement présente à votre respiration....à vivre l'instant présent.

## Les bienfaits de la cohérence cardiaque :

(extrait de la 4e de couverture du livre du Dr David O'Hare, Cohérence cardiaque 365 aux éditions Thierry Souccar)

- ◆ Gestion du stress, de l'anxiété et de leurs conséquences
- ◆ Meilleur sommeil
- ◆ Diminution des fringales, perte des kilos émotionnels
- ◆ Mise à distance des émotions négatives
- ◆ Diminution du risque cardiovasculaire
- ◆ Amélioration de l'apprentissage
- ◆ Aide à la prise de décision

