

LA COHERENCE CARDIAQUE

*Augmenter sa résistance au stress, mieux gérer ses émotions,
améliorer sa santé*

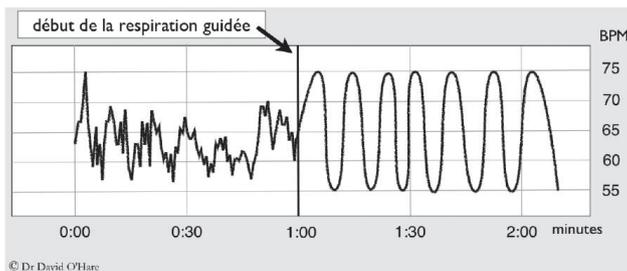
LA COHERENCE CARDIAQUE, C'EST QUOI ?

C'est une respiration guidée, simple, facile à pratiquer.

Vous allez apprendre à respirer au rythme de 6 inspirations/expirations par minute, un rythme qui permet physiologiquement d'équilibrer le système nerveux et d'augmenter la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC), c'est-à-dire la variation de l'intervalle entre 2 battements de coeur.

Un logiciel de biofeedback permet, à l'aide d'un capteur placé sur le lobe de votre oreille, de voir votre variabilité cardiaque sur un écran d'ordinateur.

De grandes variations et des vagues régulières sont un indicateur fiable d'un bon équilibre du système nerveux autonome.



LES EFFETS POSITIFS

La cohérence cardiaque fait baisser le rythme cardiaque, la fréquence respiratoire, la pression vasculaire, le taux de cortisol (l'hormone du stress), et augmente le taux de DHEA (hormone anti-stress et anti-âge).

A long terme elle permet un renforcement du système immunitaire.

LA COHERENCE CARDIAQUE, POUR QUI ?

La cohérence cardiaque est pour vous si vous souffrez de problèmes de sommeil, de stress, de crises d'angoisse, de phobies, de troubles du comportement alimentaire, d'épuisement professionnel, de douleurs chroniques, de maladies inflammatoires, d'asthme, si vous souhaitez perdre du poids, arrêter de fumer, augmenter vos performances sportives, si vous préparez des examens...

L'efficacité de la cohérence cardiaque dans le temps repose sur une pratique régulière et ses bienfaits peuvent être constatés très rapidement.