

La cohérence cardiaque en termes de pratique consiste à *créer des vagues de signaux de sécurité qui sont envoyés au cœur et au cerveau en même temps*. Les stimuli extérieurs – cycles de respiration co-ordonnées et piste sonore ou audio-visuel – servent comme générateurs de ces signaux.

Le résultat est *la création d'un cercle vertueux de synchronisation interne de nous*, au service de notre équilibre corps et esprit. Les résultats thérapeutiques dépendent de la régularité de la pratique.

Les effets bénéfiques au fil de la pratique d'une durée de 5 minutes d'exercices se prolongent sur une durée de 3 à 6 heures.

La cohérence cardiaque, si pratiquait régulièrement, contribue à 1) équilibrer le fonctionnement de notre cœur et à 2) activer nos défenses immunitaires. Cette pratique stimule 3) également nos hormonaux naturels relaxants, 4) favorise notre distanciation face aux événements du quotidien et 5) donne plus qu'une impression générale de calme du mental et du système cardio-respiratoire.

Favorisez la respiration nasale, la bouche fermée, (respiration classique) ou mieux, beaucoup mieux, exponentiellement mieux, la pratique de la respiration yogique dit ujjayi – kechari ... bâtie sur la respiration diaphragmatique.

Notre organisme alterne les phases de mobilisation (actions défensives -système nerveux sympathique) et phases de récupération (système nerveux parasympathique) à tout moment, tous les jours

Ainsi, le corps et le mental travaillent-échangent en permanence pour assurer notre bien-être. La respiration cardiaque fonctionne comme un véritable économiseur d'énergie vitale au même titre que l'activité « intelligente » physique. La pratique de la respiration cardiaque permet de renforcer notre corps, ses défenses, et d'améliorer nos capacités respiratoires.

3, 6 , 5 idéalement (pour optimiser l'impact thérapeutique) 3 x fois par jour, la séances la plus importante étant au lever le matin ; un tempo de 6 x respirations per minute (varie de 4 / 6 par minute selon le niveau de maîtrise des méthodes de respiration) et pour une durée de 5mn minimum.