

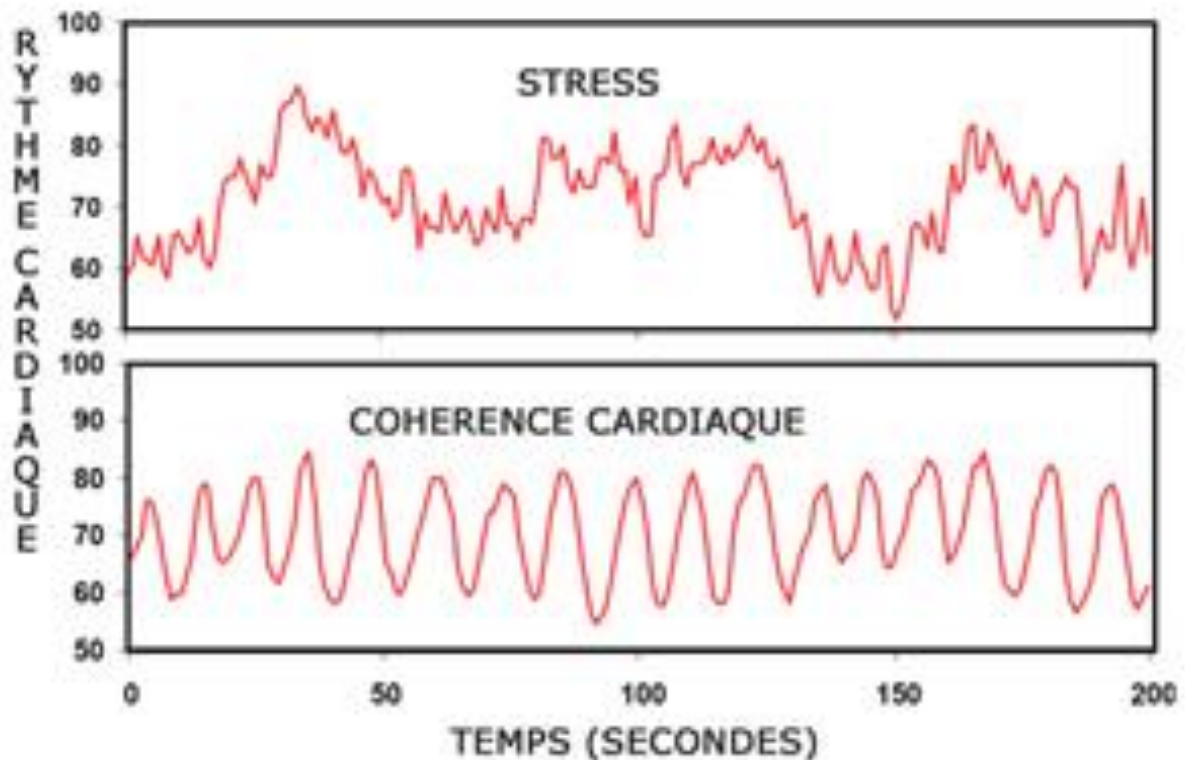
LA COHERENCE CARDIAQUE



Qu'est-ce que la Cohérence Cardiaque ?

La Cohérence Cardiaque est un **état d'équilibre physiologique, physique, mental et émotionnel** qui induit un recentrage, un ressourcement et un renforcement de chacun de ces domaines.

À la base, la Cohérence Cardiaque n'est ni une pratique ni une méthode, mais un état particulier du fonctionnement humain qui peut être induit par des pratiques simples.



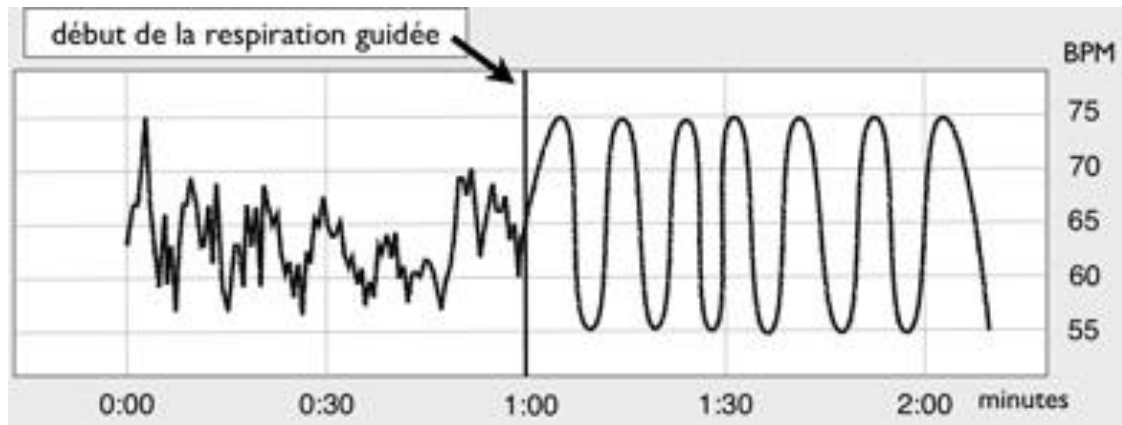
L'état de Cohérence Cardiaque n'est pas spontané, il doit être **induit par une pratique volontaire** qui peut être respiratoire, émotionnelle ou mentale.

L'état d'équilibre de la Cohérence Cardiaque est **physiologique, inné et programmé dans notre système nerveux autonome**, il ne reste qu'à y parvenir et à l'exploiter.

Pourquoi pratiquer la Cohérence Cardiaque ?

Pour **bénéficier des effets favorables** que la pratique régulière de la Cohérence Cardiaque procure.

De nombreux effets ont été documentés par des constatations, des articles et des publications, ces effets sont d'ordre physiologiques et d'ordre psychologique et mental.



Sur le plan psychologique et mental :

- **Réduction** du stress
- **Augmentation** de l'énergie et de la résilience
- **Une plus grande clarté** mentale, meilleure prise de décision
- Impression de **prise de distance** et de **lâcher prise**
- **Augmentation** des capacités intellectuelles et créatrices
- **Augmentation** de l'équilibre émotionnel
- **Amélioration** de la capacité d'écoute, de la qualité de présence

Sur le plan physiologique :

- **Réduction** de cortisol (l'hormone du stress)
- **Augmentation** du taux de DHEA (l'hormone de jeunesse)
- **Réduction** du taux de cholestérol
- **Réduction** de l'hypertension
- **Amélioration** du diabète
- **Meilleure gestion** du poids
- **Augmentation** des ondes alpha cérébrales (apprentissage, mémorisation)

Comment pratiquer la Cohérence Cardiaque ?

Il n'y a pas d'effet bénéfique à moyen ou à long terme sans pratique régulière de la Cohérence Cardiaque. Il s'agit de l'introduction d'une routine régulière de courte durée pour induire un changement positif de longue durée.

Pour introduire la Cohérence Cardiaque dans un objectif de mieux-être, il vaut mieux commencer par la **méthode la plus simple possible**.

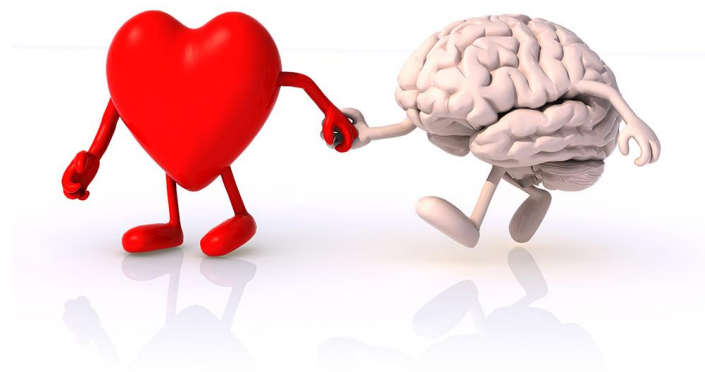
Le plus simple, c'est d'utiliser l'induction respiratoire, et nous la conseillons à tous dans un premier temps, elle peut même suffire à la majorité des personnes désirant pratiquer la Cohérence Cardiaque.

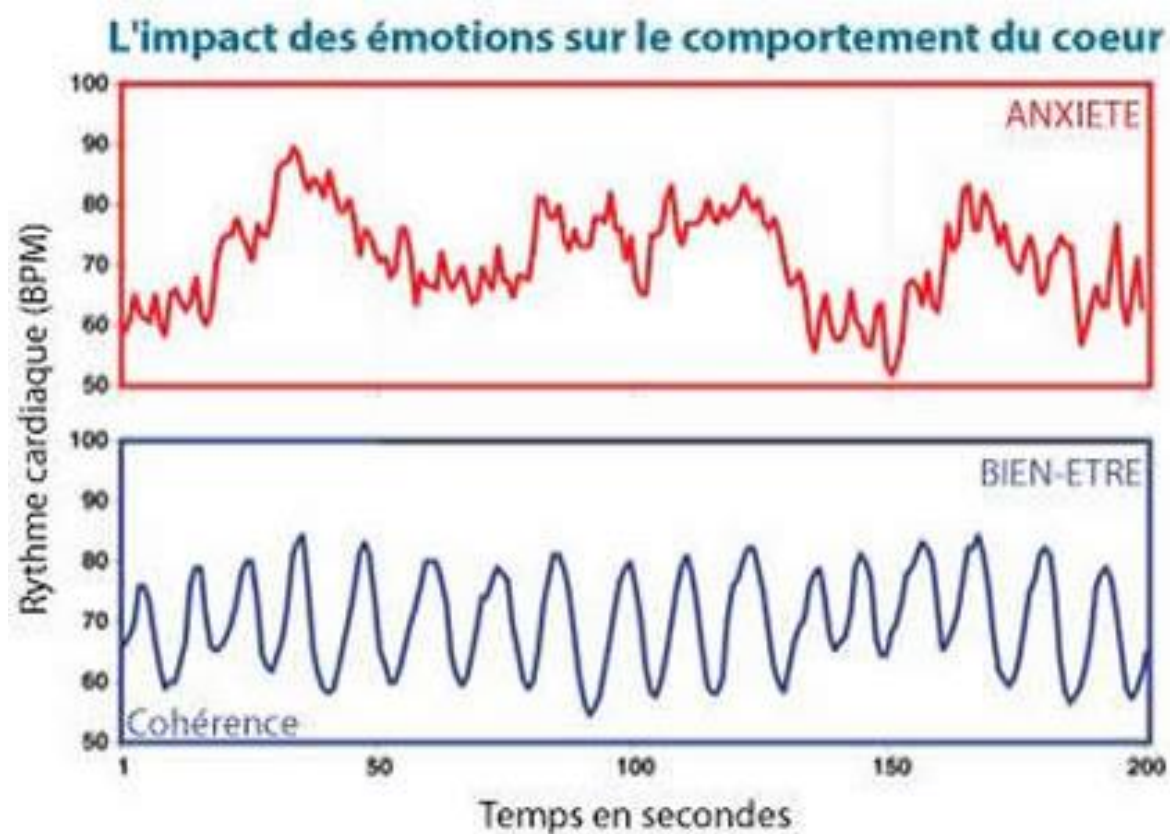
[Pour cela, adoptez la méthode simple du 365 :](#)

3 fois par jour

6 fois par minute
(5 sec inspir + 5 sec expir)

5 minutes durant



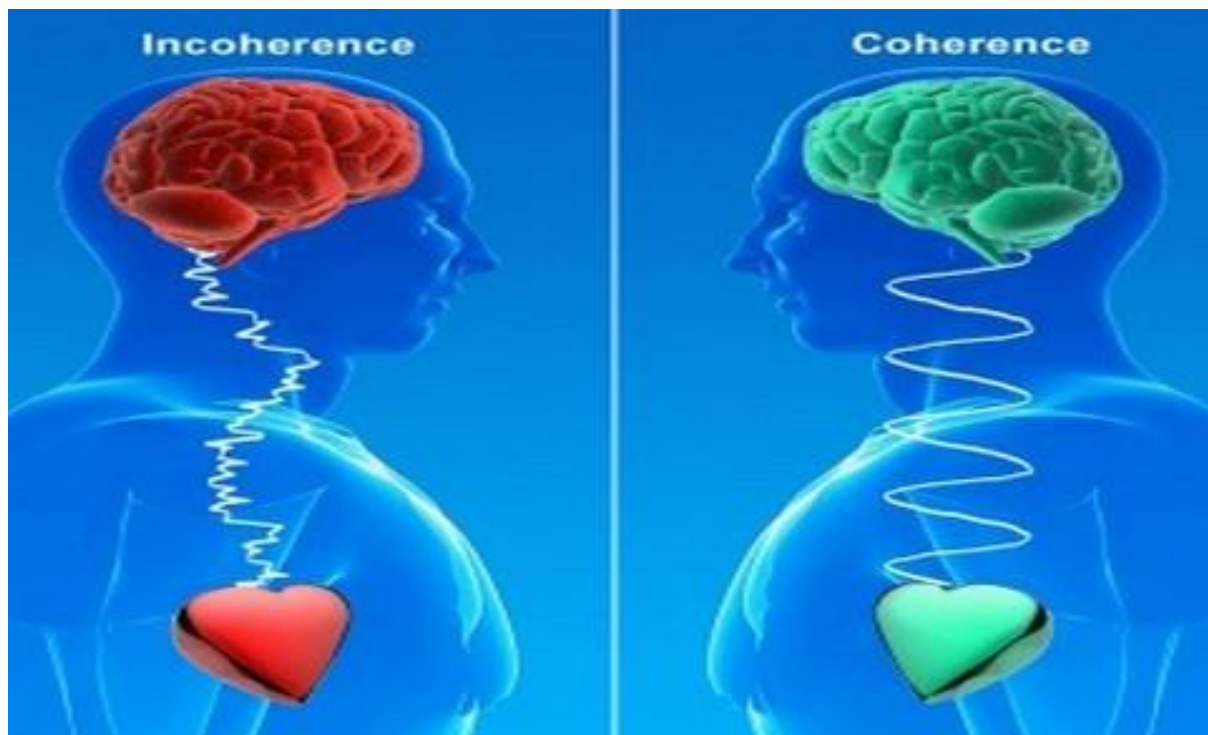


Comment apprendre la Cohérence Cardiaque ?

La Cohérence Cardiaque c'est simple, mais pas toujours facile à pratiquer régulièrement. **On apprend mieux lorsqu'on se sent pleinement accompagné et écouté.**

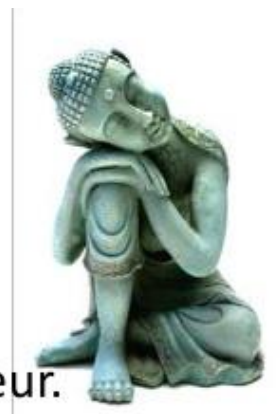
La Cohérence Cardiaque est un **état d'harmonie des fonctions vitales et cérébrales**. L'exercice que nous ferons ensemble se réalise **en seulement 5 minutes** pour des **bienfaits allant jusqu'à 3 à 5 heures après**, et que vous pourrez reproduire facilement chez vous.

Cet exercice vous sera utile pour développer un esprit calme et serein aussi longtemps que vous vous le pratiquerez régulièrement chez vous (**5 minutes 3 x par jour est l'idéal**).

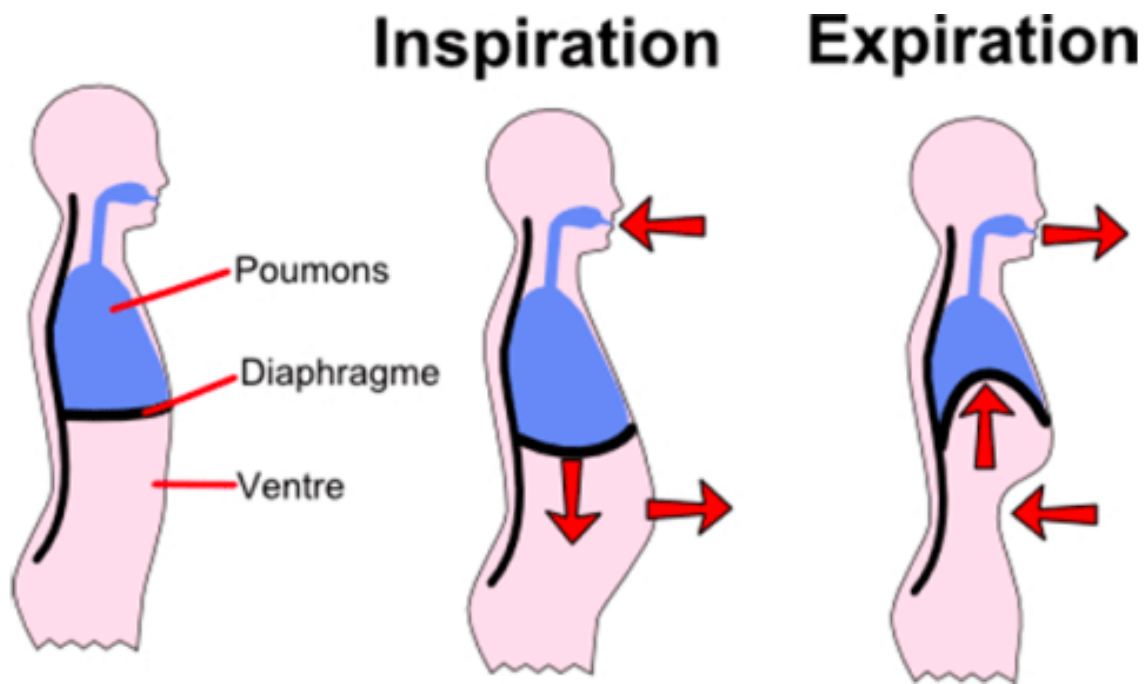


COHERENCE CARDIAQUE PRINCIPES

- Respiration en pleine conscience.
- Ralentissement et régulation du cœur.
- Le sourire intérieur.
- Séparation entre moi et mes émotions (je suis différents de mes pensées, de mes émotions).
- Un esprit serein, un corps calme.



*Ce n'est pas l'esprit qui fait les opinions, c'est le cœur.
Montesquieu*



COHERENCE CARDIAQUE

COHERENCE EMOTIONNELLE



Respirer AVANT de parler, de réagir.

Respirer APRES un événement stressant.

Respirer en cas de PEUR et revenez au présent.

Respirer en cas de COLERE et pardonnez.

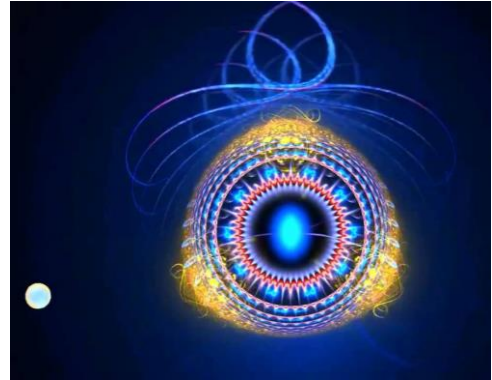
Testez la cohérence cardiaque et ses bienfaits

RDV sur

www.force-serenite.com

- > Accompagnement

- > Documentation



Visionner et télécharger la vidéo sur votre ordi ou téléphone

Cet exercice est à faire :

3 fois par jour pendant 3 semaines,

dont 1 exercice des vagues le soir

(sur une feuille A4 au format paysage avec la date notée + quelques mots brefs sur votre ressenti à la fin de l'exercice)

Il n'y a pas d'effet bénéfique à moyen ou à long terme
sans pratique régulière

