

LA COHÉRENCE

CARDIAQUE

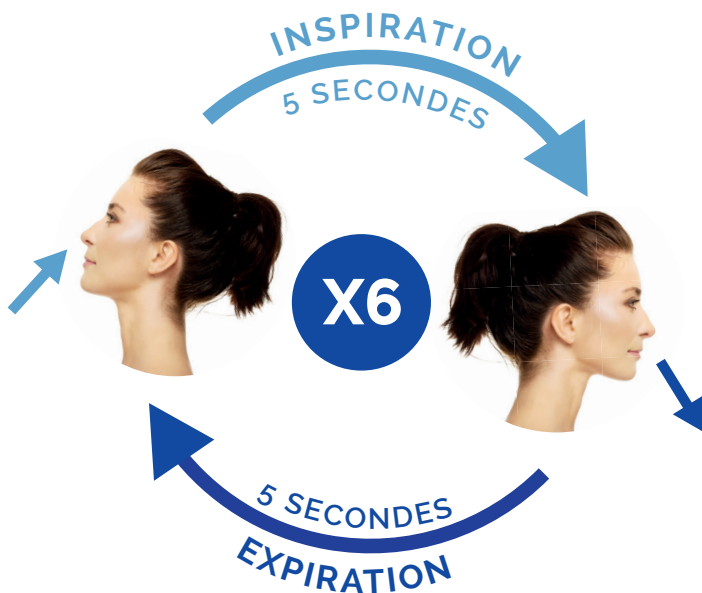
Nous pensons souvent que le cœur, au repos, bat à un rythme régulier... il n'en est rien !

Pas d'inquiétude : on appelle cela la Variabilité de la Fréquence cardiaque (VFC). Un état de cohérence cardiaque correspond à une VFC ample et régulière. C'est ce que nous ressentons lors d'émotions positives ou de grandes joies.

Bonne nouvelle ! Voilà un outil pour lutter contre le stress et l'anxiété. **Suivez le guide.**



L'exercice se fait de préférence assis, les mains sur les jambes ou la table, les pieds à plat (ne pas croiser les jambes) et le dos droit.



Il faut **inspirer pendant 5 secondes**, puis **expirer pendant 5 secondes** pour être sur un rythme respiratoire de 10 secondes. En une minute, on réalise ainsi 6 cycles respiratoires.

L'exercice se prolonge pendant **5 minutes**.

Cet exercice est à réaliser 3 fois par jour chez soi ou sur son lieu de travail : au réveil, vers 11 heures et vers 16 heures.



Plus d'infos sur
www.sport-sante.fr