

# NaturoPhine

Gestion du Stress  
Cohérence cardiaque



<https://naturophine.net>

07 49 81 34 61

## LA COHERENCE CARDIAQUE

La Cohérence cardiaque est une technique de respiration qui permet d'influer sur les hormones du stress. Les bienfaits de cette technique sont nombreux : baisse du cortisol, réduction du stress et des émotions négatives, lâcher prise, prise de recul, meilleur équilibre glycémique.

La cohérence cardiaque agit directement sur le cortisol, l'hormone qui gère l'énergie de l'organisme.

Entrer en cohérence cardiaque permet de déconnecter le système nerveux autonome de son environnement pour une durée limitée.

Il existe plusieurs manières d'entrer en cohérence cardiaque. La méthode la plus simple et la plus connue est la méthode des 3,6,5 présentée par le Dr David O'Hare.

Elle consiste à effectuer une respiration abdominale de manière volontaire 6 fois par minute, ce qui signifie 5 secondes par inspiration et 5 secondes par expiration. L'idéal pour voir un résultat est de pratiquer 3 fois par jour.

L'effet bénéfique de cette méthode se fait ressentir pendant en moyenne 4 heures. Exercer 3 fois par jour permet donc de couvrir une période de 12h.

La 1<sup>ère</sup> séance est à effectuer de préférence quelques minutes après le lever : la sécrétion de cortisol est à son maximum à ce moment de la journée.

La deuxième séance est à effectuer avant le repas du midi. Elle permettra de diminuer le stress ressenti dans la matinée et d'aborder le repas de manière sereine. La digestion se fera ainsi dans le calme, car qui arrive à bien digérer en étant contrarié ?

Cette deuxième séance permettra également de réguler le pic de cortisol de début d'après-midi et ainsi d'aborder l'après midi de manière paisible.

La troisième séance permet une transition en douceur entre la fin de la journée de travail et le retour à la maison, avec son lot de tâches quotidiennes. Cette 3<sup>ème</sup> séance permet de préparer un sommeil de qualité.

En option, une 4<sup>ème</sup> séance peut avoir lieu avant le repas du soir ou avant le coucher pour des personnes dont le taux de stress est important et/ou qui n'ont pas un sommeil réparateur.