

Comment pratiquer la cohérence cardiaque :

- Pour cet exercice de cohérence cardiaque, mieux vaut privilégier un endroit calme et confortable.
- Sachez que pour des raisons anatomiques et physiologiques, la cohérence cardiaque ne fonctionne pas bien en position couchée. Mieux vaut pratiquer assis confortablement sur une chaise, le dos bien droit (mais pas rigide), les deux pieds au sol, ou debout.
- Le rythme ?
- Inspirez pendant **5** secondes
- Expirez pendant **5** secondes
- Il faut inspirer par le nez en gonflant le ventre
- Et expirez par la bouche
- Pratiquez cet exercice pendant **5** minutes **3** fois par jour. Il faut environ deux semaines de pratique pour commencer à adopter une respiration en fréquence « **6/min** » de manière automatique et pour en observer des résultats tangibles.

Bon courage et profitez bien de cette nouvelle façon de vous détendre !!

