



[ACCUEIL](#)

[QUI SUIS-JE ?](#)

[ENTREPRISES](#)

[SPORTIFS](#)

[BLOG](#)

[OUTILS](#)

# Mieux vivre avec la cohérence cardiaque

## **Mieux vivre avec la cohérence cardiaque**

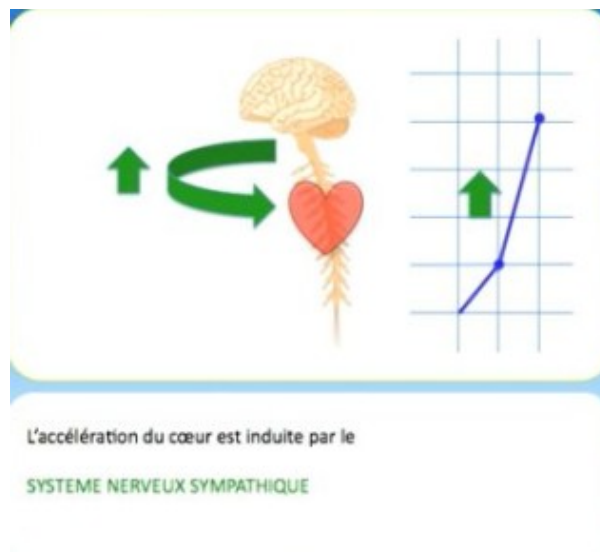
Mes émotions, mes pensées ... ont un impact sur la variabilité de mon rythme cardiaque.



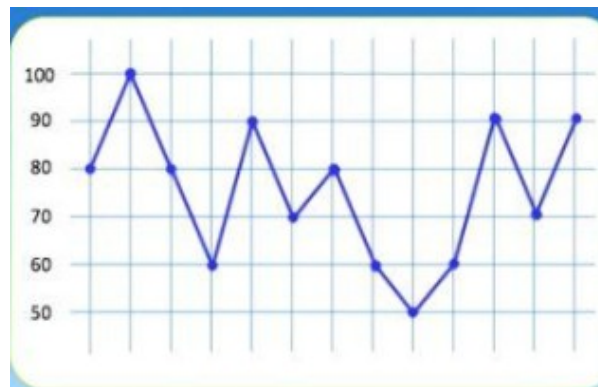
Que se passe-t-il lorsque je prends le départ d'une course, lorsque je vais prendre la parole devant mon conseil d'administration ?



Mon cœur bat plus vite sous l'influence du système nerveux sympathique.



En fait le rythme de mon cœur est très variable et pas seulement lors d'un effort physique.



**Le cœur accélère et ralentit sans cesse.**

Le cœur réagit à l'environnement en temps réel pour adapter sa fréquence aux besoins de l'organisme.

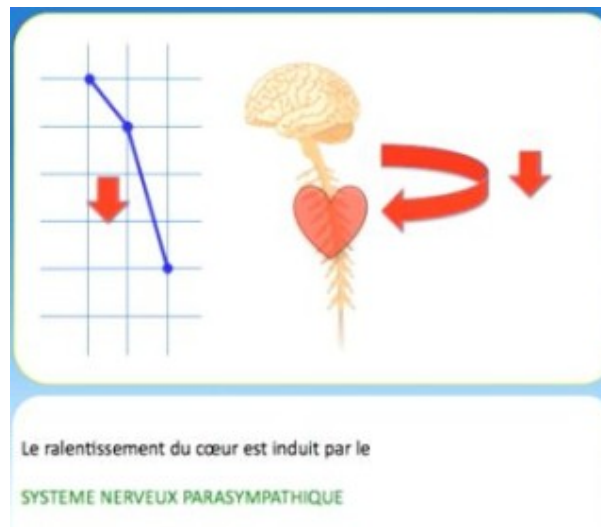
Mais chacun peut réduire l'importance de ces variations.

Il y a juste à respirer.

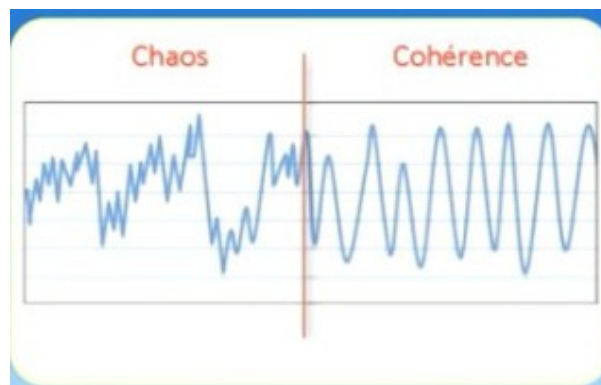


➤ C'est par la respiration que nous allons intervenir sur la fréquence cardiaque

En effet, la respiration va contribuer à ralentir le rythme cardiaque par l'intermédiaire du système nerveux parasympathique.



Et voilà comment passer du chaos à la cohérence cardiaque.



C'est la fréquence respiratoire qui est importante.

Objectif : 6 respirations par minutes pendant au moins 3 minutes.

inspirez 5 secondes et expirez 5 secondes

La cohérence cardiaque est un état particulier de la fluctuation de la fréquence cardiaque qui permet d'équilibrer le système nerveux autonome et la gestion émotionnelle. Son impact sur le cortisol (hormone du stress) prévient les maladies cardio-vasculaires et permet de s'affranchir des médicaments anxiolytique ou antidépresseur.

Essayez je vous offre un assistant pour vous entraîner.

Inscrivez vous à ma liste et hop « No stress » avec la cohérence cardiaque

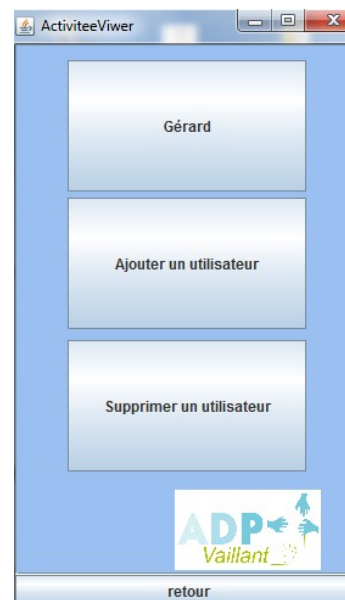
Et faite moi savoir ce que vous en pensez 😊

Merci à Manon Barthélémy, Sébastien Guilloux, François Lehericey et Nicolas Maloeuvre qui ont développé ce programme dans le cadre d'un projet d'étude à l'INSA de Rennes.

Pour un coaching et un mieux être, je vous propose de travailler avec un biofeedback. C'est à dire une mesure instantanée de votre variabilité cardiaque. Un capteur à l'oreille et sur le PC s'affiche dans l'instant l'impact de vos émotions et pensées sur votre rythme cardiaque.

Utilisez cela pour préparer vos prochaines performances.

Au plaisir de lire vos remarques et commentaires 😊



## Share This Event!



### ADP VAILLANT

🏠 28 rue du  
Roncelay  
35510 Cesson  
Sévigné

### ARTICLES RÉCENTS

› Bonne année  
2021  
1 janvier 2021

### OUTILS

Action | Type®  
Neuro-  
harmonisation®

### MENTIONS LÉGALES

Consulter