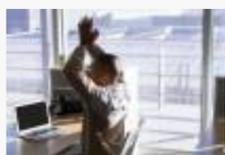




La cohérence cardiaque...



6 postures de yoga pour...



Comment éviter le mal de...



Le défi du tartare de boeuf

Bien-être

La cohérence cardiaque pour améliorer votre bien-être

Publié le vendredi 23 novembre 2018 à 11:15 | Mis à jour le 23/11/2018 à 12:31

La cohérence cardiaque est un outil qui va vous permettre, en très peu de temps, de vous recentrer et ainsi assumer votre journée trépidante sans dommage pour votre santé. Carole Mégrot, formatrice à la Fédération française du sport d'entreprise, nous donne ses conseils.

Partager sur Facebook

Tweeter

Google+

953 partages



(Shutterstock)

Dans notre société, nous sommes sans cesse en quête de performance, d'amélioration de la productivité au travail et souvent tout simplement submergés par les multiples tâches du quotidien. Stress, angoisses, problèmes de sommeil et d'alimentation augmentent et le temps que nous dédions à notre propre bien-être prend une part de plus en plus limitée dans notre journée. Et si nous prenions un peu de temps, chaque jour, pour revenir à l'équilibre ? Carole Mégrot, formatrice à la Fédération française du sport d'entreprise (FFSE), nous donne ses conseils.

Coaching

23/11 **Bien-être** La cohérence cardiaque pour se recentr...

22/11 **Bien-être** 6 postures de yoga sur chaise

20/11 **Bien-être** Comment éviter le mal de dos ?

16/11 **Fitness** Un entraînement de corde à sauter effica...

14/11 **Bien-être** 4 petits déjeuners de sportif

12/11 **Running** Éthiopiens et Érythréens pour la paix

09/11 **Médias** Yoann Riou : «Mes Jeux Olympiq... **abonné**

09/11 **Fitness** 6 bonnes raisons de faire de l'acroyoga

08/11 **Tous sports** Se motiver à garder une routine l'hiver

07/11 **Tous sports** Quels sports pratiquer en couple ?

06/11 **Bien-être** 3 recettes de pumpkin toasts

05/11 **Bien-être** 6 solutions naturelles pour affronter l'h...

< 1/10 >

tout le chrono

L'Équipe Explore



tous les Explore

top5

Tous sports

1 La cohérence cardiaque pour se recentrer

Tous sports

2 6 postures de yoga sur chaise

C'est quoi la cohérence cardiaque ?

La cohérence cardiaque est apparue aux États-Unis, il y a une vingtaine d'années et a été démocratisée en France par le docteur David Servan Schreiber. Issue des recherches médicales en neurosciences, **elle est utilisée par la Nasa comme par les sportifs de haut niveau pour mieux gérer leur stress et améliorer leur concentration.** On pourrait résumer la cohérence cardiaque comme un **état d'équilibre physiologique, physique, mental et émotionnel** qui induit un recentrage et un renforcement de chacun de ces domaines.

Il s'agit de **créer des cycles respiratoires réguliers et contrôlés pour équilibrer notre système nerveux autonome**, le mettre en état de neutralité. Sous l'effet des émotions, notre système nerveux autonome composé du système nerveux sympathique et parasympathique est déséquilibré. Cela est induit par notre cerveau qui, lors d'un stress, va faire accélérer les battements de notre cœur. Ces accélérations cardiaques vont influencer sur la production des hormones du stress telles que le cortisol.

Comment ça marche ?

Pour créer ces cycles respiratoires réguliers, vous allez devoir **inspirer et expirer à un rythme physiologique particulier.** Ce rythme va permettre à votre corps d'augmenter la libération des hormones de bien être telles que la DHEA, la sérotonine, les endorphines, la mélatonine et ainsi rétablir l'équilibre hormonale.

Pour cela, rien de plus simple, il suffit d'appliquer le 365.

- Je synchronise mon cœur à ma respiration 3 fois par jour : le matin, le midi et en fin d'après-midi. Les effets de cette respiration agissent entre 4 à 6 heures.
- J'adopte un rythme respiratoire de 6 respirations à la minute. Un adulte en bonne santé respire de façon naturelle entre 12 à 15 respirations par minutes. Pour atteindre ce rythme de cohérence, il va falloir inspirer en 5 secondes et expirer en 5 secondes.
- A chaque temps de respiration, je respire pendant 5 minutes.



Tous sports

3 Comment éviter le mal de dos ?

Tous sports

4 Un entraînement de corde à sauter efficace

Tous sports

5 4 petits déjeuners de sportif

jeux & concours

à ne pas manquer

Cet exercice se pratique debout ou en position assise le dos droit, les épaules relâchées et les pieds bien à plat sur le sol. La respiration doit se faire de préférence par le ventre de façon légère, fluide et sans forcer l'amplitude. Afin de permettre à notre corps d'intégrer cellulièrement les bénéfices de la méthode, **une régularité de pratique est nécessaire**. Il vous faudra une dizaine de jours pour observer les premiers résultats. Pour vous aider à acquérir ce rythme respiratoire, il existe des guides respiratoires pour smartphone (comme l'excellente application respirelax développée par les Thermes d'Allevard).

Exercez-vous maintenant

Vous pouvez faire cet exercice, en prévention, avant un évènement stressant (prise de parole en public...) ou lors d'un stress, d'une sensation douloureuse.

- Synchronisez votre respiration sur le rythme 5/5 : inspirez pendant 5 secondes et expirez sur 5 secondes. Respirer tranquillement, sans forcer. Une fois que vous êtes à l'aise, centrez votre attention sur la région de votre coeur.
- En continuant au même rythme, imaginez, ensuite, que votre respiration entre et sort de votre coeur, au niveau du plexus solaire.
- Tout en maintenant votre attention sur le coeur avec une respiration confortable, concentrez-vous sur le souvenir d'un moment agréable (en compagnie d'une personne, d'un animal, devant un paysage, un moment de vie etc). Essayez, alors, de laisser venir, sans forcer, le sentiment de satisfaction, de bien-être, ou de plaisir, attaché dans votre mémoire à ce moment privilégié. 🏹



La Fédération française du sport d'entreprise (FFSE)

La mission de la FFSE est d'inciter et de développer la pratique du sport en entreprise, tant pour les valeurs humaines véhiculées, que pour les bienfaits générés sur les salariés. Elle organise les prochains Jeux Nationaux du Sport d'Entreprise, du 8 au 12 mai 2019 en Martinique. [Plus d'informations par ici.](#)

5 Commentaires

les mieux notés

les plus récents



Sapretarir - 11h36

Merci

répondre

signaler



1



0

tous les commentaires (5) (5)

commenter cet article

JUDO

Championnats du Monde 2017
Teddy Riner
Lucie Décosse
Celine Lebrun
Gevrise Emame
Audrey La Rizza
Automne Pavia
Ugo Legrand

BIATHLON

Calendrier Coupe du monde

BOXE

Mohamed Ali
Floyd Mayweather
Manny Pacquiao
Jean-Marc Mormeck
Vladimir Klitschko
Lazaro Alvarez

VOLLEY-BALL

Euro Masculin
Play-offs Ligue A

ESCRIME

Championnats du Monde 2016
Palmarès

SKI-GLACE

Marie-Laure Brunet
Jason Lamy
Chappuis
Alexis Pinturault
Coline Mattel
Shaun White
Adrien Theaux
Julien Lizeroux

SKI FREERIDE

Freeride World Tour
Home from the top
Coupe du monde

CODE PROMO

SURF

Kelly Slater
Mick Fanning
World Surf League
Joan Duru
Carpe Diem
Blog Jérémy Florès
On the ride again

AUTRES

Paris 2024
Tokyo 2020
Donne-moi du mou
Coupe du monde escalade
Alpinisme
Ultra-trail
VTT de descente



compte



rss



newsletter



plan du site



crédits



CGU



mentions légales



politique de confidentialité



cookies



contacts