

Respiration & cohérence cardiaque

Un outil simple et puissant pour réguler le système nerveux au quotidien.

5min

DE PRATIQUE RECOMMANDÉE

3x

PAR JOUR IDÉALEMENT

6

RESPIRATIONS PAR MINUTE

4h

DE BÉNÉFICE APRÈS UNE SESSION

LE PRINCIPE

Comment ça fonctionne

- **Variabilité cardiaque** — la cohérence synchronise rythme cardiaque et respiration.
- **Système nerveux autonome** — bascule du mode stress vers le mode repos.
- **Effet mesurable** — réduction du cortisol dès les premières minutes.
- **Méthode 365** — 3 fois par jour, 6 respirations/min, pendant 5 minutes.
- **Accessible à tous** — sans matériel, en quelques minutes.

LA TECHNIQUE PAS À PAS

Pratiquer simplement

- **Position** — assis ou allongé, dos droit, épaules relâchées.
- **Inspiration** — 5 secondes par le nez, ventre qui se gonfle.
- **Expiration** — 5 secondes par la bouche, ventre qui se relâche.
- **Répéter** — 30 cycles, soit environ 5 minutes.
- **Régularité** — l'effet se construit avec la pratique répétée.

QUAND PRATIQUER

Intégrer à sa routine

- **Le matin** — pour démarrer la journée en mode apaisé.
- **Avant un événement stressant** — entretien, présentation, rendez-vous important.
- **En milieu de journée** — pour réguler le stress accumulé.
- **Le soir** — pour faciliter la transition vers le sommeil.
- **En cas de crise d'angoisse** — effet rapide sur les symptômes physiques.

VARIANTES RESPIRATOIRES

D'autres techniques complémentaires

- **Respiration en carré** — inspirer 4s, retenir 4s, expirer 4s, retenir 4s.
- **Respiration 4-7-8** — inspirer 4s, retenir 7s, expirer 8s, très relaxante.
- **Respiration abdominale** — focus sur le ventre, stimule le nerf vague.
- **Cohérence cardiaque guidée** — applications avec rythme visuel ou sonore.

BÉNÉFICES DÉMONTRÉS

Ce que disent les études

- **Réduction du stress** et de l'anxiété, effet mesurable en quelques semaines.
- **Amélioration du sommeil**, pratiquée le soir, favorise l'endormissement.
- **Régulation de la tension artérielle** chez les pratiquants réguliers.

CONSEILS PRATIQUES

Pour bien démarrer

- **Utiliser une application** — guide visuel ou sonore pour débuter facilement.
- **Pratiquer dans le calme** — au moins au début, avant de généraliser.
- **Être patient** — les bénéfices se construisent avec la régularité.

⚠ **Quand consulter ?** En cas de troubles anxieux sévères ou de crises de panique fréquentes, la cohérence cardiaque est un outil complémentaire — un accompagnement professionnel (psychologue, médecin) reste indiqué.

MG

Marine Gutfreund
MG Ostéopathie

✉ osteo-gm@hotmail.com
☎ 07 56 81 16 60
🌐 www.osteo-gm.fr