

Cohérence cardiaque

NIVEAU 1



La variabilité cardiaque



Le système nerveux autonome

SYSTÈME SYMPATHIQUE



- Dynamique > Fuite / combat
- Mobilise l'énergie
- Libère du Cortisol et de l'Adrénaline
- A l'extrême, émotions de peur, de colère...
- Augmentation de la tension
- Accélération du cœur

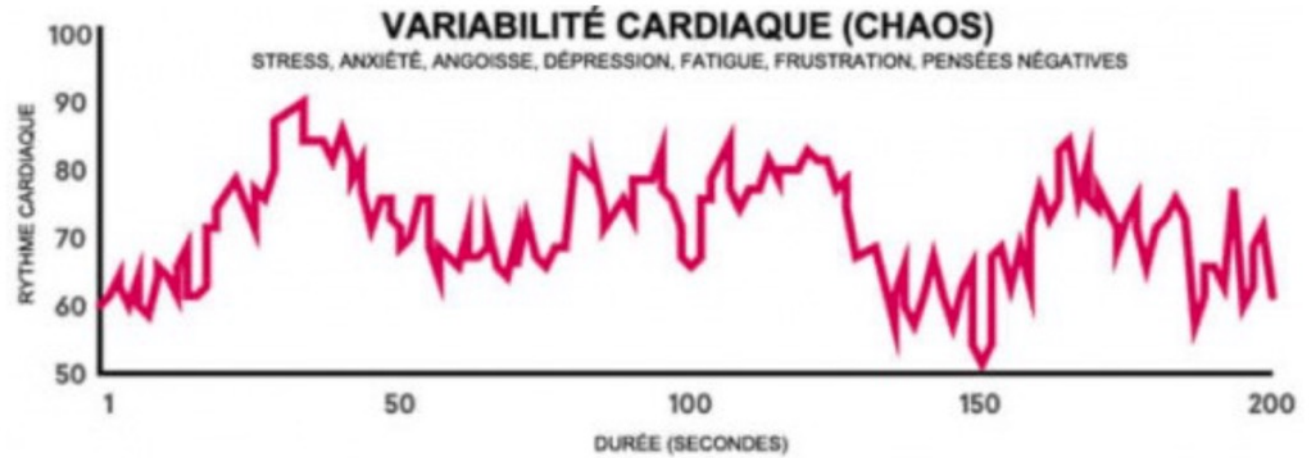
SYSTÈME PARASYMPATHIQUE



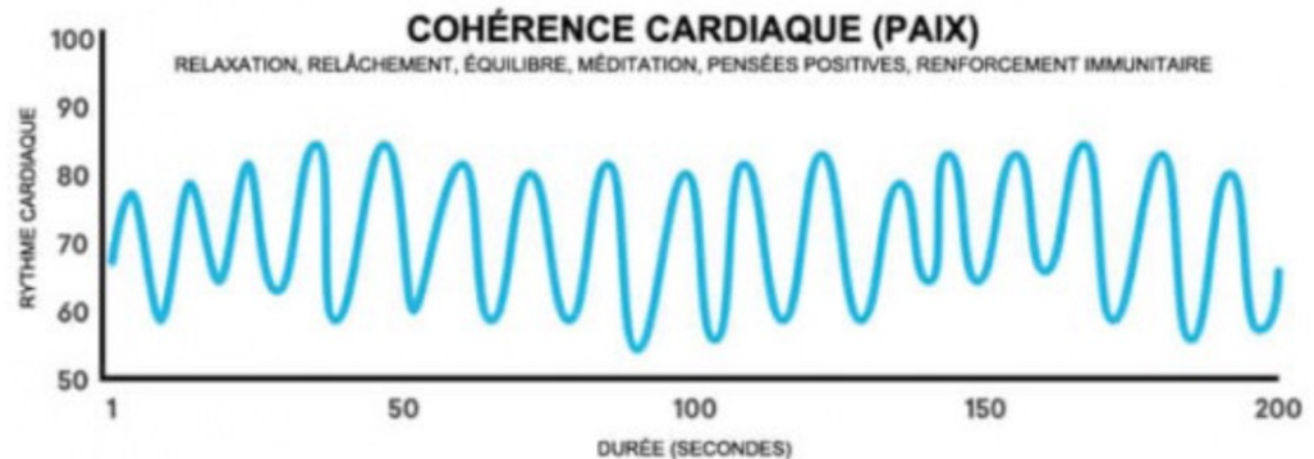
- Repos > Fatigue
- Economie d'énergie, réparation/digestion...
- Libère de la DHEA
- Sentiment de paix, relâchement...
- Baisse de la tension
- Ralentissement du cœur

Ce que permet la cohérence cardiaque

C'est de passer de :



À :



Les bénéfices

- Meilleure attention, meilleure disponibilité
- Clarté mentale
- Meilleure performance
- Moins de stress, d'anxiété, de panique
- Permet de mieux gérer les émotions au quotidien
- Améliore le sommeil
- Prévient les maladies cardio-vasculaires

Comment faire?



Prendre la bonne posture sur sa chaise :

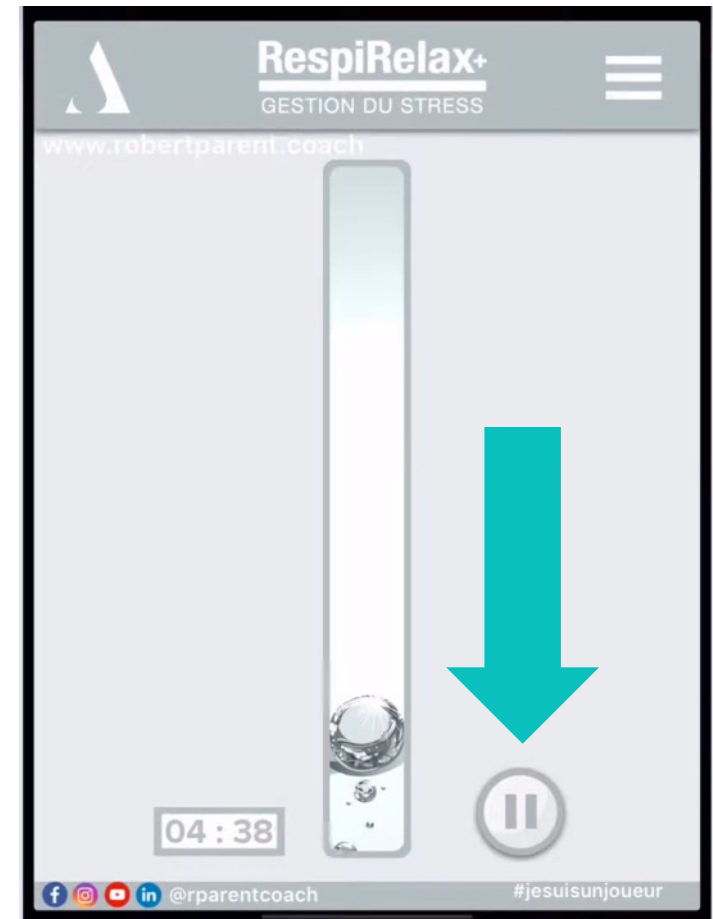
- S'asseoir confortablement
- Mettre ses deux pieds au sol
- Les mains sur les cuisses ou sur la table
- Le dos droit

Inspirez 5 secondes



Pas de panique si vous n'y arrivez pas de suite!
Cette respiration n'est pas « naturelle », donnez vous le temps d'y arriver...

Expirez 5 secondes



Cohérence cardiaque

en début de cours

- Après la récréation du matin
- Après la récréation de l'après midi

A vous de le faire une troisième fois
chez vous le soir, ou plus...

Les bénéfices pourront se mesurer après plusieurs semaines de pratique.

Le calme express

En cas d'urgence

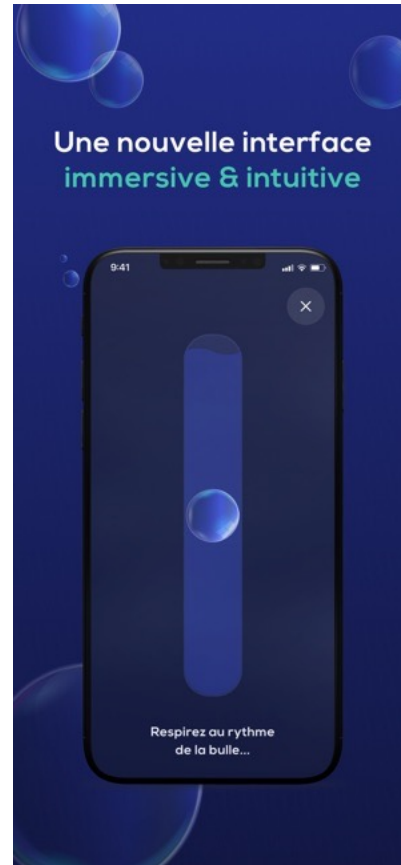
1 minute en 6 respirations



Pratiquez aussi chez vous

Application gratuite

RespiRelax+



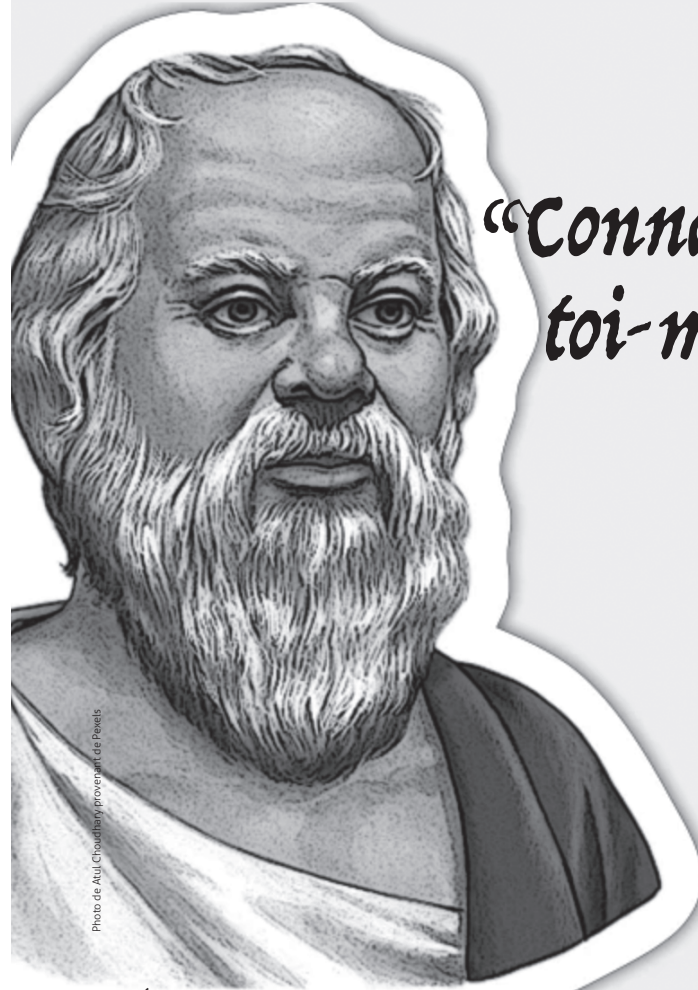


Photo de Atul Choudhary provenant de Pixels

■
« Connais-toi
toi-même »



Lycée Professionnel
HONORÉ BARADAT

LE MARDI - 12H45 à 13H30
en salle A 110 à côté du CDI
Inscriptions à la VIE SCOLAIRE.