***La Cohérence cardiaque***

***3…x par jour***

***6…respirations par minute***

***5…pendant 5 minutes***

**On inspire par le nez en gonflant le ventre et on expire par la bouche comme si on soufflait dans une paille, 30 fois sur 5 mns, le matin au réveil, en début d’après-midi et avant de s’endormir.**

Une méthode simple et rapide qui permet de ***réguler l’anxiété*** et ***gérer ses émotions*** en contrôlant sa respiration. Le cœur va ainsi se synchroniser avec le souffle.

Il s’en suit

Un ***apaisement, une diminution du stress*** par stimulation du système nerveux parasympathique et diminution de la sécrétion du cortisol.

Une ***diminution des angoisses et augmentation du plaisir*** par action sur la sécrétion des hormones telles que la dopamine et la sérotonine.