

La cohérence cardiaque, vous connaissez ?

Oui, vous en avez au moins déjà entendu parler.

Un médecin au 17ème siècle avait remarqué que le **cœur se synchronise avec la respiration en accélérant à l'inspiration et en ralentissant à l'expiration**, du coup en agissant volontairement sur notre rythme respiratoire nous avons le **moyen d'agir rapidement sur le stress, d'améliorer la récupération**.

On a même noté un bénéfice notable sur nos **capacités de concentration et de mémorisation** !

C'est très simple à mettre en œuvre grâce à la **MÉTHODE 365**



3 fois/ jour

6 respirations/ minute : compter 5 secondes sur l'inspiration et 5 secondes sur l'expiration

Pendant 5 minutes

S'asseoir, dos bien droit, pieds posés à terre, yeux fermés et **se concentrer sur sa respiration profonde et régulière qui descend jusque dans le ventre** en comptant les secondes ou en suivant le dessin d'une **vague qui monte et qui descend** sur une application dédiée à cela.

Plus vous le ferez, plus ce sera bénéfique et facile, et quand on maîtrise cet exercice, on peut l'utiliser dans toutes les situations stressantes quelques minutes avant de passer un oral, un entretien d'embauche, un concours ...

C'est simple, gratuit et sans contre-indication !

