



POUR MOI

PLAN  
DE LA MAISON

## UNE RESPIRATION QUI ME FAIT DU BIEN

R1

Il y a quelques années, des médecins américains (dont le Dr. Davi O'Hare) ont découvert que si notre respiration se faisait d'une manière régulière et lente, elle entraînait en «cohérence» avec les battements de notre cœur.

Ils ont constaté que cela avait un effet immédiat sur la production de cortisol (hormone du stress) et en arrêtaient la production très rapidement. **Au bout de 3 respirations déjà, le stress diminue.**

Chaque individu a sa propre fréquence de résonance sur laquelle la cohérence cardiaque est optimale. Cette fréquence se situe entre 4 à 7 respirations complètes par minutes.

**Pour réussir à faire cette respiration en «cohérence cardiaque», il suffit de respirer 6 fois en une minute, c'est à dire qu'il suffit de passer 5 secondes à inspirer et 5 seconde à expirer...**

### Pour vous entraîner...

Vous pouvez prendre un papier dans le sens de la longueur (format paysage). Pendant une minute, vous allez dessiner votre respiration : c'est-à-dire qu'à chaque inspiration, vous dessinez une vague montante, et à chaque expiration, vous dessinez une vague descendante. En comptant le nombre de vagues, vous saurez le nombre de respirations qui vous sont nécessaires.

Il existe aujourd'hui des applications sur smartphones (par exemple **RespiRelax**) et sur internet (vidéos sur Youtube...)

