

Comme promis mardi sur le podcast, aujourd'hui, je t'écris pour **enrichir l'épisode dédié à la cohérence cardiaque**. J'espère vraiment que tu es convaincu de tous ces bienfaits, certaines personnes sont réticentes à l'utiliser tellement cette technique peut paraître trop simple pour être efficace. Je t'assure, elle fonctionne et si tu la pratiques régulièrement, tu auras tous les bénéfices dont je t'ai parlés.

J'évoque donc avec toi 3 thèmes ce matin (les liens sont cliquables):

1. Les conseils de bases (rappel)
2. Mes pratiques avancées
3. La présentation de l'application que j'utilise



## *Les conseils de base: P.A.I.R.I.*

- Pratique allongé, les résultats sont plus importants que si tu pratiques assis ou debout.
  - Adopte une respiration abdominale, par le ventre. Si tu veux vérifier, il suffit de vérifier que ce dernier se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration.
  - Inspire par le nez et expire par la bouche, respiration utilisée dans beaucoup de disciplines comme par exemple le Yoga.
  - Rythme ta pratique en respectant 5 secondes pour l'inspiration et 5 secondes pour l'expiration, ce qui fait 6 cycles par minutes.
  - Isole toi pour profiter au mieux des bienfaits. Si physiquement c'est impossible, essaye d'utiliser une musique relaxante ou classique, dans les transports par exemple (ou d'activer la musique si tu utilises une application).
- 

## *Quelques pratiques avancées*

- Rappel de l'exercice de base: s'ancrer sur sa respiration : Il te suffit de compter dans ta tête jusqu'à 5 sur l'inspiration et 5 sur l'expiration pendant 5 (ou plus) minutes. C'est le temps idéal de la pratique, mais si tu veux en faire plus, les effets n'en seront que renforcés.
- Le compte à rebours : Imagine mentalement que tu es devant un écran qui affiche 30 (si tu pratiques pour 5 minutes: 30 inspirations et 30 expirations). A chaque cycle (inspiration + expiration), tu décrémentes ce compte à rebours.
- La vidange du cœur : tu peux visualiser ton cœur et imagine qu'il est plein de substances toxiques: stress, angoisse, rancœur,... A chaque inspiration, tu imagines que tu lui envoies des ondes positives pour les décrocher de toi. A l'expiration, tu imagines que tu gonfles des ballons remplis de ces mêmes substances et que tu les expulses dans le ciel. A la fin de l'exercice, tu auras fait ta cohérence cardiaque et tu auras un cœur épuré.
- Le remplissage du cœur (une variante de l'exercice

précédent) : à l'inspiration, tu imagines le cœur qui se remplit d'amour et à l'expiration tu imagines que tu envoies cette amour dans la nature, vers tes enfants, ton amour, tes amis...

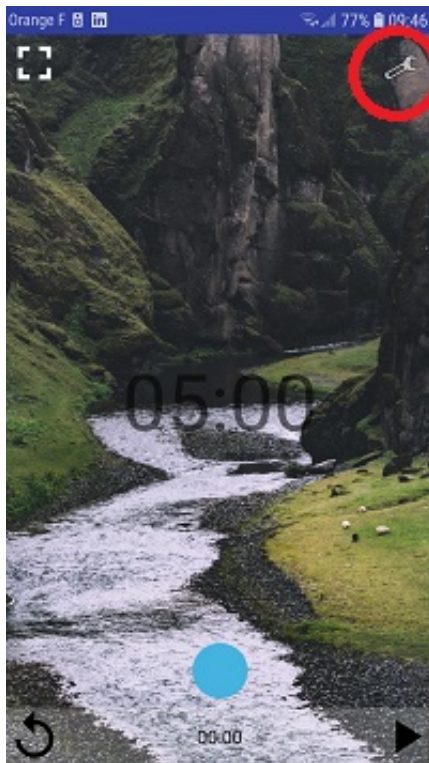
- Le rêve : tu peux coupler cet outil à la visualisation mentale. Si tu as déjà une idée de ton phare, ton objectif de vie. Visualise-toi dans cette situation rêvée (l'objectif est atteint) et fais cela pendant 5 minutes avec des expirations et inspiration de 5 secondes chacune. Ce sentiment de réconfort va te permettre de te détendre encore plus et d'accentuer les bienfaits de la cohérence.

**\*\*Astuce\*\***: Comme toi, j'essaye d'optimiser mon temps, et personnellement, j'ai couplé ma pratique de cohérence cardiaque avec mon utilisation d'un tapis de fleur. Ce dernier permet de te 'torturer' et donc permet à ton corps de libérer de l'endomorphine, hormone secrétée pour passer outre la douleur physique. J'en reparlerai prochainement dans le podcast mais si tu es curieux, je te laisse taper "Tapis de Fleur" dans Google.

---

### *L'application que j'utilise et comment la paramétrer*

- Mon application, [Respira sur android](#) : Je comptais te proposer un tutoriel mais je viens de me rendre compte que l'application t'en proposait un très exhaustif, il te suffit de cliquer sur la petite clef (outils) et de cliquer sur les "..." en haut à droite de l'écran de paramétrage. (voir les captures d'écran).



- Sur Apple, je te conseille Respirelax +:  
[515900420" > https://apps.apple.com/fr/app/respirelax/id515900420](https://apps.apple.com/fr/app/respirelax/id515900420)

J'espère vraiment que tu profiteras de tous les bienfaits de la cohérence cardiaque, **n'hésite pas à partager cet email à des amis et invite-les à s'inscrire (ICI)**. A très vite pour le prochain épisode (Chut, tu ne le répètes pas, mais semaine prochaine, on réfléchira ensemble sur comment éviter les regrets de fin de vie).

Prends bien soin de toi,

*Sylvain*



**Sylvain Viens**



Vous recevez ce mail parce que vous vous êtes inscrit sur notre site ou parce que vous avez effectué un achat.

[Se désabonner](#)