

Respiration en cohérence cardiaque contre le stress et pour améliorer digestion

Contre le stress vous pouvez tout à fait pratiquer la respiration en cohérence cardiaque.

Elle correspond à un rythme respiratoire ample et lent : 6 respirations (inspiration + expiration) par minute.

Son but : diminuer l'impact du stress sur l'appétit et améliorer toutes les fonctions digestives.

Pratiquez-la 3 fois 3 minutes par jour.

Elle vous apportera des heures de bien-être et vous aidera à réguler votre appétit.

Comment procéder :

- Asseyez-vous sur une chaise, le dos bien droit, les pieds posés au sol, les mains sur les genoux.

- Focalisez votre attention sur votre coeur en posant une main dessus et en fermant les yeux.

- Inspirez et expirez lentement 5 secondes à chaque fois. Vous pouvez vous aider en utilisant un chronomètre ou en dessinant une vague sur une feuille de papier (vous montez la vague à l'inspiration, vous la descendez à l'expiration)

- Faites l'exercice durant 3 minutes. Attention au début vous pouvez avoir la tête qui tourne.

Pour vous aider, vous pouvez aller sur www.coherencecardiaque.ca