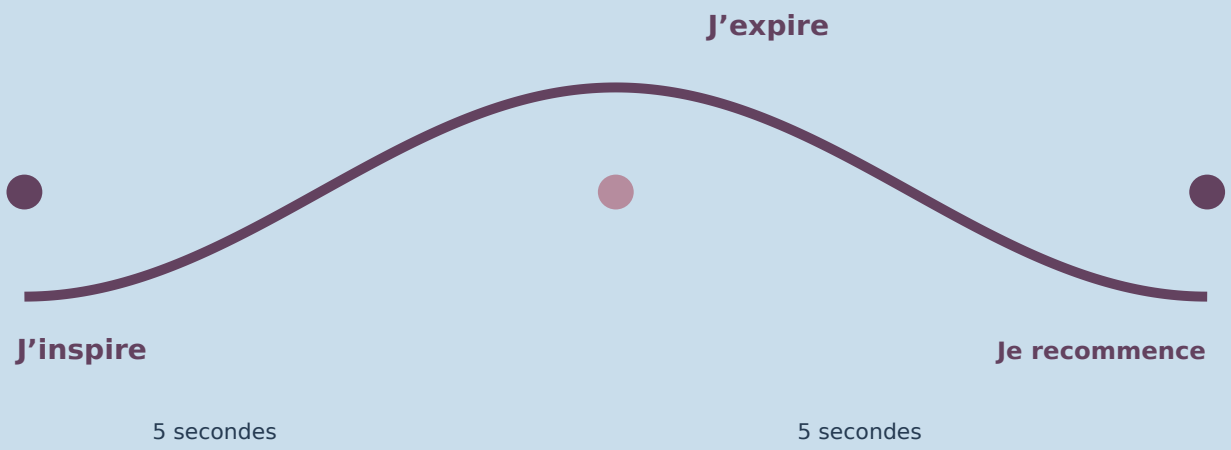
La cohérence cardiaque

Une respiration régulière à essayer lorsque cela vous paraît confortable.

Inspirez doucement pendant 5 secondes, puis expirez pendant 5 secondes. Cela fait environ 6 respirations par minute. Restez sur un rythme souple, sans forcer.

Suivez la vague avec le regard



1 Je m’installe

Une position confortable, les épaules libres. Je pose éventuellement une main sur mon ventre.

2 Je trouve mon rythme

Je suis la vague durant quelques cycles, puis je prolonge si cela me fait du bien.

À retenir

Certaines personnes pratiquent environ 5 minutes, trois fois par jour. Ce n’est pas une obligation : quelques cycles peuvent déjà servir de repère. Respirez naturellement si compter vous gêne.

Si vous ressentez un malaise ou des vertiges, arrêtez l’exercice et revenez à une respiration confortable.