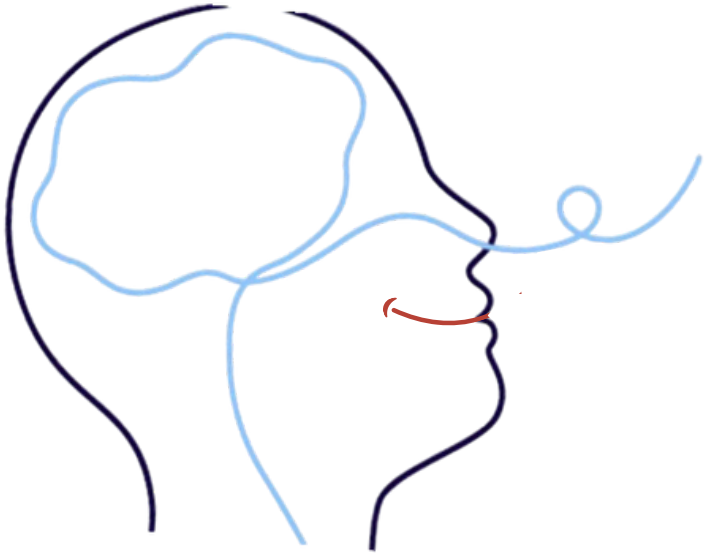




SERIE DU SAVOIR

Mes conseils de coach
pour les futurs leaders

COHÉRENCE CARDIAQUE les pouvoirs de la respiration



GÉRER SON STRESS
ET SE
RESSOURCER

Bruno Gruzon

MONATELIERCOACHING.COM



SOMMAIRE

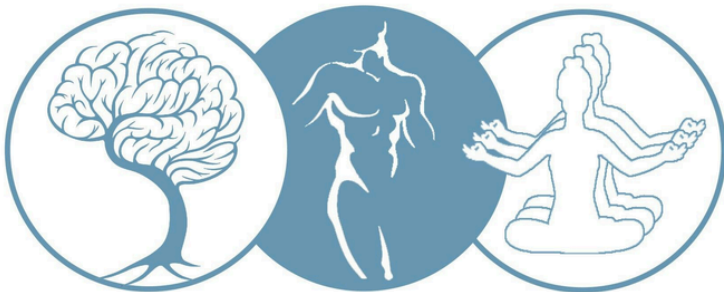
- 3 LA COHÉRENCE CARDIAQUE
- 4 VERS UN MEILLEUR ÉQUILIBRE
- 5 CŒUR & CERVEAU
- 6 LES EFFETS À LONG TERME
- 7 EXEMPLES DE SITUATIONS
- 8 LE PROTOCOLE
- 9 LA RESPIRATION
- 10 APPLICATION GRATUITE

LA COHERENCE CARDIAQUE

UNE TECHNIQUE DE RESPIRATION
POUR SA SANTÉ PHYSIQUE, MENTALE
ET ÉMOTIONNELLE.

UN OUTIL IDÉAL POUR GÉRER
SON STRESS ET SE RESSOURCER





VERS UN MEILLEUR ÉQUILIBRE DE NOTRE SYSTÈME NERVEUX AUTONOME

La cohérence cardiaque permet de retrouver un équilibre entre notre système sympathique et notre système parasympathique, ces deux systèmes composant notre système nerveux autonome.

Plus l'amplitude de la variabilité sera élevée, plus l'état d'équilibre et de santé sera important.



***Le système sympathique** active, prépare à l'action pour réagir au stress

****Le système parasympathique** ralentit nos fonctions, apaise, répare



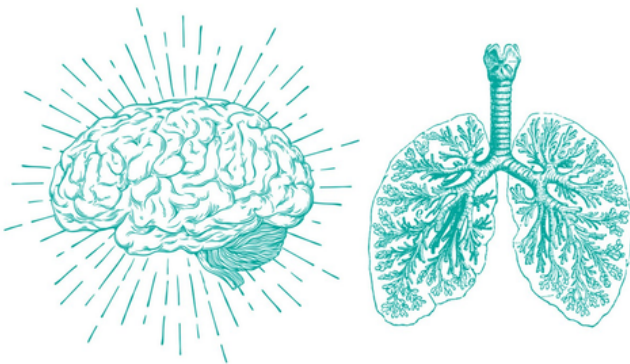
LE CŒUR, UNE COMMUNICATION DIRECTE AVEC LE CERVEAU

En mettant le cœur dans un fonctionnement optimal, nous pilotons le cerveau et apaisons l'organisme. En effet, avec un réseau complexe de neurones, neurotransmetteurs, protéines, le cœur communique directement avec le cerveau et envoie des messages positifs de contrôle. Par la respiration, qui est contrôlée par le système autonome, nous allons donc agir sur notre variabilité cardiaque et trouver cet état de cohérence cardiaque grâce à un rythme d'inspiration et d'expiration précis.



Les effets à long terme existent avec des effets cumulés d'une pratique quotidienne et régulière :

- Diminution de l'hypertension artérielle
- diminution du risque cardiovasculaire
- meilleure récupération à l'effort
- amélioration de la concentration et de la mémorisation
- régulation du taux de sucre
- diminution de l'anxiété et de la dépression
- meilleure tolérance à la douleur
- réduction de l'inflammation pathologique



Exemple

Des exemples de situations où je peux utiliser la cohérence cardiaque

- Lorsque je viens de vivre un évènement stressant
- Lorsque je souhaite me préparer avant une visioconférence, un entretien, un rendez-vous
- Pour me reconcentrer sur mes tâches à effectuer
- Pour faire redescendre mon rythme cardiaque et ma tension artérielle
- Le matin pour préparer ma journée
- Le soir avant de m'endormir pour apaiser mon esprit



A quel moment faire ce protocole ?

À appliquer durant **5 minutes, 3 fois par jours** !

Le matin, le plus tôt possible après le réveil, car c'est un moment de la journée où l'hormone du stress, le cortisol, est la plus importante si vous êtes stressé.

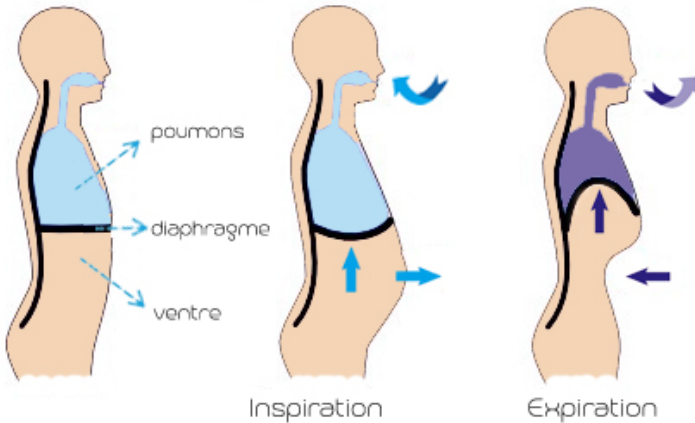
Avant le déjeuner, pour se recentrer et atténuer le stress issu des événements survenus dans la matinée. Elle prépare à une bonne digestion, limite le risque de somnolence d'après repas, favorise l'attention et la concentration.

Pour la troisième séance, la fin d'après-midi permet d'atténuer le stress de la journée, de préparer le retour à la maison, de faciliter **une soirée détendue** et un sommeil de qualité.

Pour faciliter ce travail de respiration, il est important de prendre une position confortable, allongée ou assis avec le dos droit, dans un environnement calme si possible, pour se détendre et se relâcher facilement.

La cohérence cardiaque, une technique simple, rapide et efficace pour facilement contrôler son stress et sa charge émotionnelle...

La respiration



L'inspiration : - L'inspiration se fait par bouche.
- Le diaphragme se contracte et pousse le ventre vers l'extérieur. - Il en résulte que les poumons se remplissent.

L'expiration : - L'expiration se fait par bouche. - Le diaphragme se relâche et les abdominaux poussent le ventre vers l'intérieur. - Il en résulte que les poumons se vident.

À ne pas surtout faire : - *Il ne faut pas monter les épaules ni gonfler le thorax. - La respiration abdominale ne doit pas être effectuée en forçant musculairement, elle doit être naturelle et décontractée. Il ne faut pas gonfler les joues.*

Voilà la dernière partie et la plus importante

télécharger l'application gratuite **Respira**

c'est une aide "*nécessaire*" pour un accompagnement à la respiration de cohérence cardiaque

Avec l'application **Respira**

Dites stop au stress

RelaxingApps

Respira - Cohérence Cardiaque



Plus de 500 k
Téléchargements

3
PEGI 3



faites-vous accompagner !

CHOISIR UN COACH,
c'est choisir

UN PARTENAIRE

auquel vous accorderez

PLEINE CONFIANCE



MONATELIERCOACHING.COM

MON ATELIER COACHING

MAC

passer à l'action !

BRUNO GRUZON

« JE SUIS VOTRE COACH, MON BUT EST
D'APPORTER DES SOLUTIONS À VOS BESOINS
AVEC UNE MÉTHODE RAPIDE ET DURABLE ! »



REJOIGNEZ-NOUS !



MONATELIERCOACHING.COM

A close-up portrait of a middle-aged man with short, graying hair and a slight smile. He is wearing a dark blue button-down shirt. The background is a plain, light gray color.

MON COACH
BRUNO GRUZON

COACHING & FORMATION

GUIDE EBOOK

MONATELIERCOACHING.COM