

Accueil • Santé • Médecine douce

Anti-âge, anti-grignotage, anti-stress... La respiration contrôlée a tout bon !

Le 15 septembre 2017 à 2h00



Microsoft Teams

En savoir plus

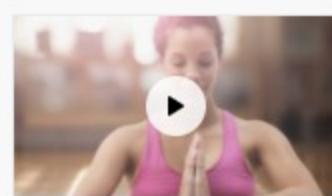


Ce rituel quotidien, facile à mettre en pratique, permet de dire bye-bye à ses tensions. Ses effets bénéfiques se font rapidement sentir... de 7 à 77 ans.

Restez informée

STRESS

Suivre ce sujet

Articles
associés

Anti-stress :
qu'est-ce que la
cohérence
cardiaque ?

Anti-âge : 10
astuces
naturelles pour
lutter contre le
stress oxydatif

La poudre anti
stress à la rose
de Mélanie
Wenzel

Huiles
essentielles : mon
mélange anti
stress en vidéo

La recette du
cocktail anti
stress en vidéo

C'est quoi la cohérence cardiaque ?

Il s'agit d'une technique respiratoire qui permet de calmer et de contrôler les battements du cœur à l'aide de la **respiration**. En tranquilisant le cœur, qui est le premier organe à réagir aux émotions, on apaise le mental.

La cohérence cardiaque aide à réduire le stress

La cohérence cardiaque augmente dans le **cerveau** les ondes alpha. "Ces dernières induisent un état de calme qui permet de se régénérer, d'éviter la "surchauffe" du cerveau et de prendre de la distance par rapport aux situations", explique Thierry Thomas, Directeur des Thèmes d'Allevard, dans l'Isère, à l'origine du développement de l'application Respirelax (disponible sur iTunes).

La cohérence cardiaque renforce les liens affectifs

Les études menées par l'Institut Heartmath (Etats-Unis) montrent que l'on observe une sécrétion accrue d'ocytocines, le neurotransmetteur lié à l'attachement. Il augmente l'affection que l'on peut ressentir envers ses enfants ou les proches.

La cohérence cardiaque fait maigrir

ACTUALITÉ DES MARQUES

VIVEZ PLEINEMENT VOTRE PASSION
DU 29 MARS AU 2 AVRIL

ANNIVERSAIRE | AliExpress
MERVEILLEZ-VOUS

Découvrir

AliExpress ! e-MERVEILLEZ-VOUS !

Inspired by inwbee

Les sensations de faim, de **satiété** et de satisfaction sont dépendantes des émotions. La **cohérence cardiaque** change la donne en permettant une meilleure régulation du taux de sucre, du cortisol, des neurotransmetteurs...

La cohérence cardiaque aide à rester jeune

Une pratique régulière favorise l'augmentation de la DHEA, l'hormone de "jouvence", qui ralentit le vieillissement. Son taux baisse régulièrement avec l'âge : à 50 ans elle est à 50% de ce qu'elle était à 20 ans ; à 80 ans, à 10%.

La cohérence cardiaque combat l'hypertension

Le Dr David O'Hare, auteur de *Cohérence cardiaque 365* (éd. Thierry Souccar), explique que la cohérence cardiaque augmente la production d'une hormone synthétisée par le cœur (la « FNA »), avec une action directe sur l'élimination du sodium dans les urines et sur le diamètre des vaisseaux permettant de réduire l'**hypertension**.

L'exo pour s'y mettre

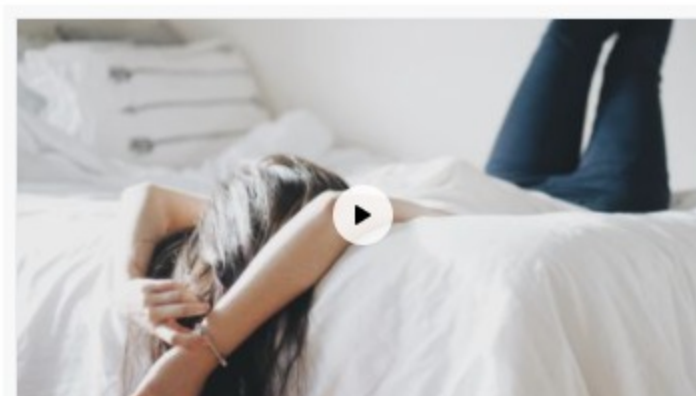
Le top : dessiner des vagues sur une feuille de papier. On inspire (sur 5 secondes) et on fait monter le crayon ; on expire (sur 5 secondes) et on le fait descendre. On se teste sur 5 minutes, et on compte le nombre de vagues sur la feuille : il en faut 30 pour être en résonance.

Avec l'appli Respirelax, on peut même pratiquer dans les transports en commun !

A lire aussi :

- Bien respirer, c'est bon pour la santé !
- Respiration abdominale vs respiration thoracique : conséquences et bienfaits au quotidien
- Vidéo : Zen et calme en 5 minutes avec la respiration carrée

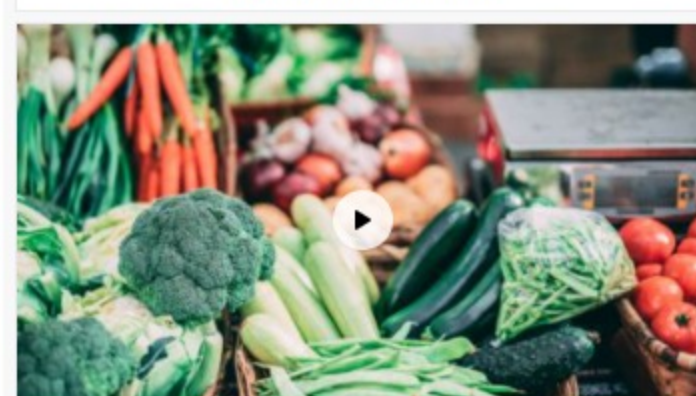
Vous allez aimer



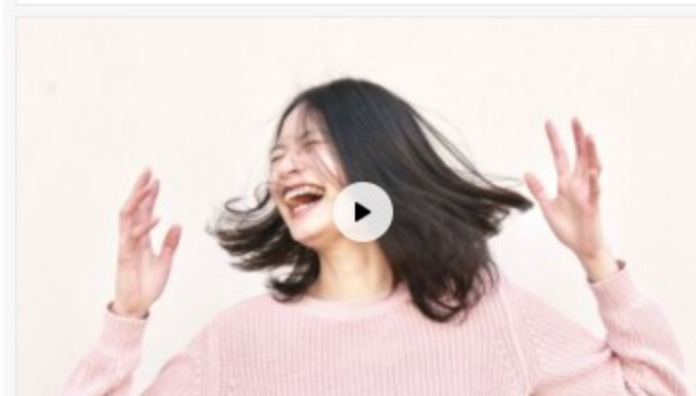
Sophrologie : nos astuces anti-stress pour prendre soin de sa fertilité



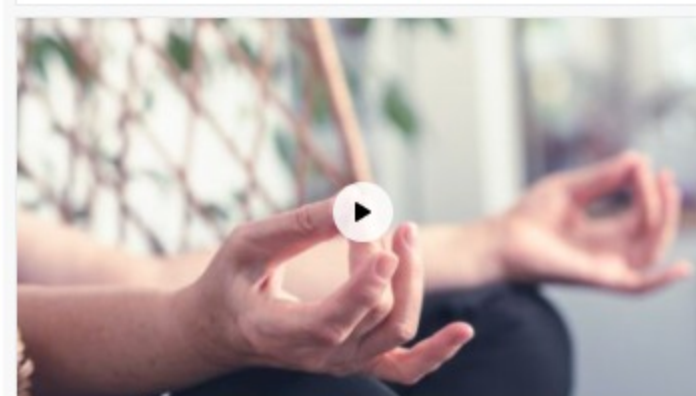
VIDEO - Les conseils anti-stress de Roselyne Bachelot



11 aliments anti-stress à consommer pendant le confinement



Antalgique, anti-stress : les bienfaits santé du rire validés par la science



Yoga des doigts anti-stress : 6 mouvements express pour se détendre immédiatement