

# LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Le rythme cardiaque reflète notre état émotionnel, il varie continuellement. Et ce lien cœur-cerveau marche dans les deux sens : en régulant le rythme cardiaque on peut avoir une influence sur notre état émotionnel. La méthode de cohérence cardiaque est considérée comme un anti-stress rapide, naturel et efficace.

## La cohérence cardiaque, un anti-stress assuré

La synchronisation du système cœur-cerveau crée ainsi un système de « balancier physiologique » que l'on appelle cohérence cardiaque.

Pour entrer dans l'état de cohérence cardiaque, il suffit **d'atteindre une fréquence de 6 cycles respiratoires par minute atteinte.**



Il est recommandé de pratiquer la cohérence cardiaque **3 fois par jour, pendant 5 minutes, à raison de 6 respirations par minute.**

L'effet procuré dure environ quatre heures.

L'objectif étant de conserver les effets bénéfiques tout au long de la journée. De plus, le fait de pratiquer cette méthode de respiration trois fois par jour permet d'établir un réflexe de pratique et ainsi de bénéficier des bienfaits à long terme.

## CONTACT

## Secrétariat du service médecine préventive et conseil médical

02.38.75.66.21

medecine.preventive@cdg45.fr

# ASSISTANT DE PRÉVENTION



Centre de Gestion de la Fonction Publique Territoriale du Loiret

20 avenue des Droits de l'Homme - BP 91249 - 45002 ORLÉANS Cedex 1

Tél. : 02.38.75.85.45 - [www.cdg45](http://www.cdg45)

# ! LES BONNES PRATIQUES

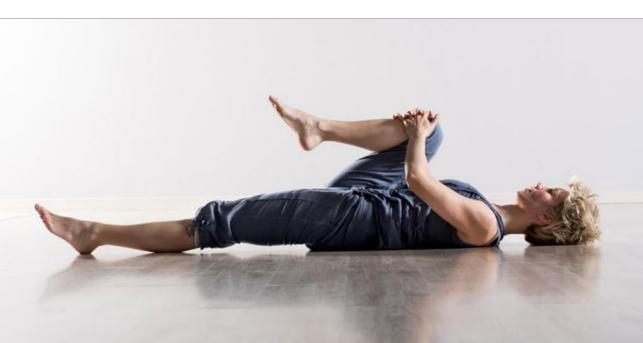
# ON FAIT UN BREAK



# UNE ROUTINE DE MOUVEMENTS

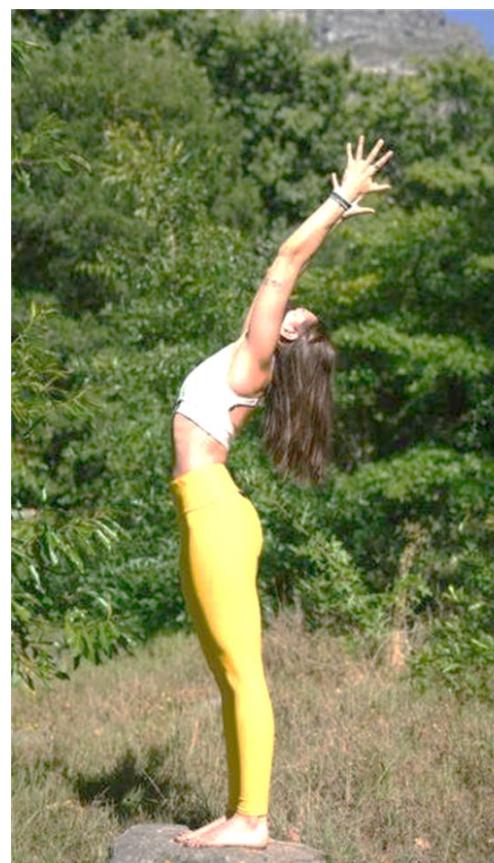
## Position 1

Inspirez par le nez.  
Soufflez par la bouche, les yeux sont fermés.  
Concentrez vous sur votre respiration pour faire le vide dans votre tête.



## Position 2

Prenez votre jambe et ramenez-la sur votre poitrine.  
Le dos est bien plaqué au sol.  
Maintenez 20s.  
Etendez la jambe lentement et recommencez avec l'autre jambe.



## Position 3

Prenez vos 2 jambes et ramenez-les sur votre poitrine.  
Le dos est bien plaqué au sol.  
Maintenez 20s.



## Position 4

Mettez les bras en croix.  
Basculez vos 2 jambes groupés d'un coté.  
Les épaules restent au sol. Tournez la tête du coté opposé des jambes.  
Maintenez 20s.  
Et faites la même chose de l'autre coté en repassant par la position allongée.



## Position 16

Inspirez et levez vos bras vers le ciel.  
Les paumes de mains se regardent.  
Inclinez le dos et la tête légèrement en arrière.  
Maintenez le temps de 2 respirations.  
Et redescendez les bras puis revenir les mains jointes.

Répétez 3 fois.

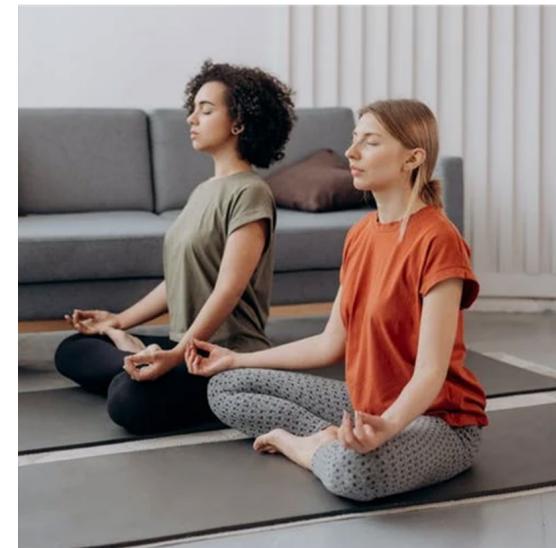
L'important est de bien exécuter chaque mouvement à fond, sans précipitation ni douleur mais avec fluidité. Privilégiez la qualité à la quantité ! Bien que cela soit un effort, gardez du plaisir pour persévéérer. En pratiquant sérieusement ces exercices, vous préviendrez l'apparition de douleurs lombaires et améliorerez votre confort.

**C'est un temps pour soi, une parenthèse dans le quotidien qui fait du bien**

# UNE ROUTINE DE MOUVEMENTS

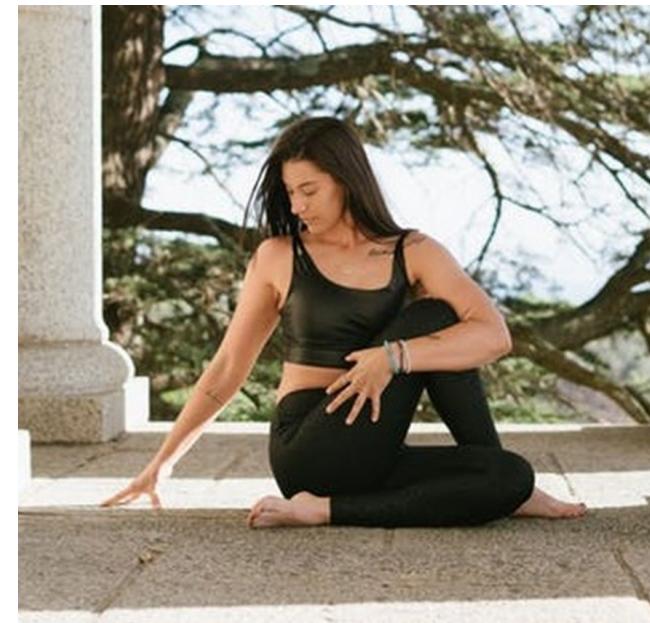
## Position 13

Assise, jambes en tailleur, bras relâchés, mains déposées sur les genoux, paumes vers le ciel, index et pouce pincés. Gardez le dos droit en étirant la colonne vertébrale vers le haut et en dégageant les épaules de manière à resserrer les omoplates, mais sans contraction. Respirez calmement. Inspirez par le nez. Soufflez par la bouche.



## Position 14

Les fesses enfoncées dans le sol. Les jambes et les pointes de pied tendues en avant. Elevez les bras en inspirant au dessus de la tête. Les mains se regardent. Redescendez les devant vous en soufflant.



Une jambe repliée au sol, vers les fesses, le genou opposé replié par dessus cette jambe, plante du pied sur le sol. Le buste est en torsion vers l'arrière, côté opposé au genou plié. Un bras tendu derrière son buste, main posée à plat, doigts bien ancrés dans le sol. L'autre bras se coince par-dessus le genou opposé. Le regard vers l'arrière. Répétez en changeant de jambe.

## Position 5

On inspire par le nez  
Souffle par la bouche  
On passe sur le ventre  
Quand j'expire par la bouche  
j'essaie d'enfoncer mon nombril dans le sol



## Position 6

Sur les genoux, les fesses sur les talons. Tranquillement, déposez le front au sol. La tête est relâchée. Les coudes sont légèrement soulevés. Les mains pressées dans le sol. Fermez les yeux, respirez calmement.



## Position 7

Les épaules alignées sur les poignets et les hanches sur les genoux. Répartissez également votre poids entre vos mains et vos genoux et détendez vos pieds. Contractez vos muscles abdominaux et allongez votre colonne vertébrale. Le regard est orienté vers vos mains.



## Position 8

Appuyez sur vos mains pour arrondir le haut de votre dos, comme si une ficelle tirait le milieu de votre dos au plafond. Laissez tomber la tête en avant. Et serrez votre menton contre la poitrine, en rentrant le ventre, en le poussant contre la colonne vertébrale. On répète entre 7 et 8. **3 fois**

# UNE ROUTINE DE MOUVEMENTS

## Position 9

Pieds en pointes, les jambes écartées à la largeur du bassin. Le bassin est plaqué au sol et n'en bougera pas de tout l'exercice. Placez les avant-bras et les paumes des mains au sol. Veillez à bien aligner les coudes sous les épaules, pliés à 90 degrés. Relevez la tête et la poitrine : les épaules doivent être loin des oreilles. Contractez vos fesses pour protéger les lombaires puis restez le temps de 3 à 5 respirations. Redescendez lentement.



## Position 10

Repassiez sur le dos. Inspirez par le nez. Soufflez par la bouche. Les yeux sont fermés. Concentrez vous sur votre respiration pour faire le vide dans votre tête.



## Position 11

Départ allongé sur le dos, jambes pliées de façon à avoir les pieds au sol et les genoux à la verticale des pieds. A l'expiration, soulevez les fesses suffisamment haut pour aligner les genoux, le bassin et les épaules. Maintenez 10 secondes en gardant le contrôle du neutre lombaire, c'est-à-dire sans cambrer le dos, nombril rentré, respirez calmement. Redescendez doucement. Répéter 3 fois.



## Position 12

Relevez vous doucement. Allongé sur le dos, roulez sur un coté. Prendre appui sur les bras. Arrivez en position 4 pattes. Rapprochez les mains au niveau des genoux. Posez un genou au sol, prenez appui sur la jambe opposée et poussez pour vous relever.



POUR ME RELEVER

