



OUTILS
**LA COHÉRENCE
CARDIAQUE**

Permet de baisser le niveau de cortisol et de diminuer le rythme cardiaque.

On s'installe dans un endroit calme, une main posée sur le plexus solaire et l'autre sur le ventre.

1. **STABILISATION** : Commencez par 2 inspirations lentes et profondes. Accompagnez le souffle jusqu'au bout de l'expiration et laissez quelques secondes avant que l'inspiration suivante ne se déclenche d'elle-même.
2. **BAIN D'AIR PUR** : Portez votre attention sur la région de votre coeur dans votre poitrine. Imaginez que vous respirez à travers votre coeur. Tout en respirant lentement et profondément, sentez que l'inspiration apporte toute l'oxygène dont votre coeur à besoin et que l'expiration le laisse se défaire de tous les déchets dont il n'a plus besoins.
3. **COHÉRENCE ET PRÉSENCE** : Avec la pratique, vous allez sentir une chaleur s'installer dans votre poitrine. Cette sensation peut s'accompagner d'une vague de gratitude ou d'amour. Si un sourire monte doucement, c'est le signal que la cohérence s'est établie.

