



La gestion de l'énergie all quotidien!

www.lesgazellesdecoeur.com

La cohérence Cardiaque pour mieux gérer son énergie

Quelle est l'utilité de l'énergie vitale ?

Pour garder la forme, l'énergie vitale doit circuler de manière harmonieuse et équilibrée dans le corps.

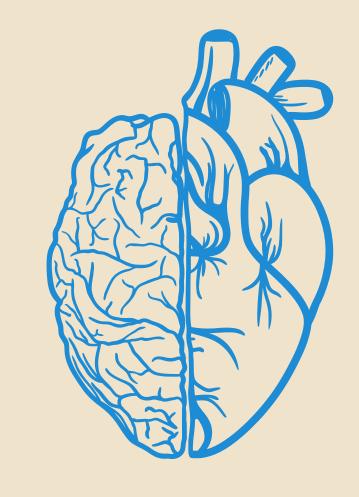
Quand l'énergie vient à manquer ou voit son flux perturbé par le stress, une mauvaise alimentation ou un problème émotionnel, le corps subit un déséquilibre, ce qui engendre différentes pathologies, comme la fatigue, le stress ou un mal-être général.

Pour rester en pleine forme, il est nécessaire de préserver son énergie vitale, en la rééquilibrant.

Il est possible d'agir en prévention pour agir pour qu'elle circule constamment de manière harmonieuse dans le corps.

La cohérence cardiaque, qu'est-ce que c'est?

C'est un état physiologique, que l'on atteint quand le cœur, le corps et le mental résonne à la même fréquence de 0,1 Hz, donc quand ils sont en cohérence. Lorsque vous êtes en état de cohérence cardiaque, vos organes cessent de fonctionner, vous vous rechargez en énergie et ils se régénèrent. C'est un état différent de la relaxation.



Quand, nous sommes stressés, ou angoissés et que notre cœur s'emballe, notre rythme cardiaque s'accélère et nous ne pouvons pas nous calmer par la seule intention de réduire nos pulsations.

C'est en agissant sur notre cœur que nous allons reprendre la main sur notre mental

Possédant près de 40 000 neurones ainsi qu'un réseau complexe de neurotransmetteurs, le cœur communique directement avec le cerveau, il est vraiment un système intelligent.

En agissant sur notre rythme cardiaque via des exercices de respiration, nous pouvons envoyer des messages positifs au cerveau. Nous agissons donc avec une grande stabilité émotionnelle, une clarté mentale et des fonctions cognitives accrues, nous sommes lucides et prêts à la performance.

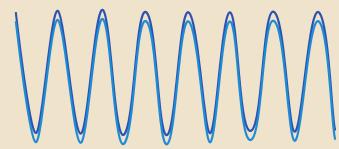
Comment ça marche?

Le corps est régi par deux grands systèmes nerveux :

- le système somatique (actes volontaires),
- le système autonome (régulation automatique).

Le cœur participe activement au système nerveux autonome dont il occupe une fonction essentielle permettant l'adaptation aux changements environnementaux. La variabilité cardiaque désigne la variabilité de la fréquence cardiaque ou la capacité du cœur à accélérer et à ralentir.

L'importance de celle-ci se mesure à son amplitude. Plus l'amplitude est élevée et plus l'état d'équilibre de la santé est important.



Le système nerveux autonome est partagé en deux sous-systèmes :

Le sympathique (l'accélérateur quand nous inspirons) qui déclenche toutes les actions nécessaires à la fuite ou au combat, mais également l'accélération de la fréquence cardiaque et respiratoire ainsi que la dilatation des pupilles ou l'inhibition de la digestion.

Le parasympathique (le frein quand nous expirons) qui favorise quant à lui la récupération, la relaxation, le repos, la réparation...

La santé étant l'équilibre entre le sympathique et le parasympathique

Les bienfaits de la cohérence cardiaque :

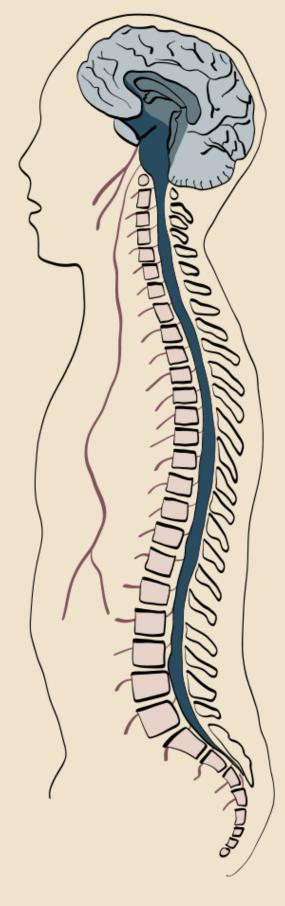
Pratiquer la cohérence cardiaque présente de nombreux bénéfices, à court terme, comme à long terme.

Mais, ce qui est le plus important, c'est qu'elle permet d'arrêter la perte d'énergie et de se recharger. À nous de fermer régulièrement les applications! d'une activité à l'autre, d'un moment à l'autre

Effets immédiats

- Augmentation de l'amplitude de la variabilité cardiaque
- Arrondissement et régularité de la courbe
- Apaisement





Effets sur une moyenne de quatre heures :

- Baisse du cortisol, la principale hormone de défense secrétée pendant un stress.
- Augmentation de la DHEA, hormone de jouvence qui ralentit le vieillissement.
- Augmentation des défenses immunitaires.
- Augmentation de l'ocytocine, neurotransmetteur qui favorise l'attachement (aussi appelé « hormone de l'amour »).
- Agit sur l'hypertension artérielle.
- Augmentation des ondes alpha qui favorisent la mémoire, l'apprentissage, la communication et la coordination.
- Action favorable sur de nombreux neurotransmetteurs (hormones qui véhiculent les émotions) dont la dopamine (plaisir) et la sérotonine (prévention de la dépression et des angoisses).

Effets à long terme (au bout d'une dizaine de jours) :

- Diminution de l'hypertension artérielle
- Diminution du risque cardiovasculaire
- Régulation du taux de sucre
- Réduction du périmètre abdominal
- Meilleure récupération
- Amélioration de la concentration et de la mémorisation
- Diminution des troubles de l'attention et de l'hyperactivité
- Meilleure tolérance à la douleur
- Amélioration de la maladie asthmatique
- Amélioration des maladies inflammatoires



La routine

Comme mamans, vous êtes les héroïnes de vos propres vies et celles de vos enfants. Prendre soin de vous est essentiel pour maintenir votre équilibre et votre bien-être au quotidien. La création d'une routine vous propose une structure rassurante dans le tumulte de la vie quotidienne.

Accordez-vous des moments de détente et de soin personnel, car vous méritez tout autant d'attention que vos enfants.

La cohérence cardiaque est un outil puissant pour apaiser le stress et retrouver un calme intérieur, même dans les moments les plus agités.

Enfin, pensez à vous adonner à des activités qui vous ressourcent, qu'il s'agisse d'une balade en nature, d'une séance de méditation ou simplement de prendre un moment pour vous plonger dans un bon livre.

Vous êtes votre propre priorité, et en prenant soin de vous, vous serez mieux équipées pour prendre soin de vos enfants.

