

Séances de 15 minutes : LA RESPIRATION

La cohérence cardiaque c'est

- 3 fois par jours (le matin au réveil, avant le déjeuner, en fin de journée)
- 6 respirations par minutes (5 secondes inspire et 5 secondes expire)
- 5 minutes par session.

Objectif : équilibrer le système autonome nerveux et surtout stimuler le parasympathique, ce qui permet au cerveau de réguler nos émotions, perceptions, jugements, pensées, comportement.

La CC n'est pas notre rythme de respiration au repos. Dès que nous sommes confrontés à une situation de stress, ou même avant, nous utilisons la respiration CC. Ça nous permettra de mieux vivre notre quotidien.

Le rythme de la respiration pour être en CC peut être plus lent, peut intégrer des Kumbhakas.

Quand nous faisons cette pratique nous n'avons pas besoin de travailler d'autres respirations. La cohérence cardiaque est suffisante à elle même.

Les autres respirations

Dans les séances de 15 minutes, nous allons explorer différentes respirations

- Apprendre à orienter sa respiration
 - Etre capable de stimuler le coté gauche (plus analytique) ou droit (plus intuitif) du cerveau.,
 - respirer par la narine droite pour stimuler le cerveau gauche
 - respirer par la narine gauche pour stimuler le cerveau droit.
 - Pour équilibrer les énergies du corps :
 - inspire droite, expire gauche pour diminuer l'énergie trop encrée ou trop diffuse - on est un peu léthargique ou trop déconnecté.
 - inspire gauche, expire droite pour diminuer l'énergie du feu. On est énervé.
- La rétention à l'expire. Une façon de faire remonter beaucoup d'émotions, de mémoire du corps et d'apprendre à trouver son calme. Ne pas laisser la suspension nous mettre en stress. Retrouver une respiration normale après la rétention.
- Une respiration expire ou inspire plus longue
 - Quand l'expire est le double de l'inspire : nous cherchons à éliminer le stress et l'anxiété. Ce control permet la détente, d'apprendre à se relaxer. Commencez doucement : 3 secondes à l'inspire, 6 à l'expire la semaine d'après passer à 4 secondes inspire et 8 expire...
 - Quand l'expire est plus longue nous rejetons plus de CO2
 - Quand l'inspire est plus longue, nous prenons plus d'O2

L'expire c'est la détente, l'inspire c'est l'action.