

Sophrologie & Cohérence cardiaque



Tableau synthétique des pratiques

Pratique	Modalités	Principaux effets	Quand pratiquer	Durée de pratique
Pratique de base de cohérence cardiaque - Calme mental	Focalisation sur le cœur et imaginer que l'on respire à travers le cœur	Sortie d'un stress croissant. Arrêt des pensées qui tournent en boucle. Atténuation des impacts du stress sur le système cardiovasculaire.	Avant une période de stress prévisible, après un stress. En préliminaire à toutes les autres pratiques.	Peuvent être très courtes à partir de 30 secondes jusqu'à 2 / 3 minutes
Pratique de cohérence cardiaque physiologique anti-stress	Calme mental puis respiration à environ 6 cycles respiratoires par minute (entre 4 et 7 cycles respiratoires par minute)	Régulièrement du système nerveux autonome. Régulièrement à l'horizontal. Diminution du stress, de l'anxiété. Baisse de la pression artérielle	Avant une période de stress prévisible, après un stress. Régulièrement dans la journée - matin, midi, soir.	de 30 secondes jusqu'à 3 minutes. Optimal à partir de 4 / 5 minutes. En entraînement de fond : 2 fois 5 minutes par jour - matin, midi, soir.
Pratique pour sortir de la confusion mentale	1ère étape : Inspiration forte et pleine avec tension corporelle et expiration relâchement d'un coup. 2ème étape : respiration à environ 6 cycles respiratoires par minute	Forte stimulation du tonus vagal. Baisse de la pression psychologique. Retour au calme mental.	En cas de confusion mentale. Lorsqu'on ne sait plus quoi faire ou que l'on se sent impuissant.	1ère étape pas plus de 1 à 2 minutes mais 2ème étape 2 minutes. Peut se répéter le processus plusieurs fois en intercalant des pauses longues que de faire une pratique unique et longue.