



BIENVENUE SUR NOTRE EBOOK



Cohérence cardiaque

Réa-Active – Centre de formation en Développement personnel et professionnel

Un mot de Tania LAFORE

directrice du centre de formation et formatrice.



« J'ai découvert la PNL il y a 30 ans, par l'intermédiaire d'un livre : « Le pouvoir illimité » d'Anthony Robbins. A l'époque j'étais infirmière, j'ai appliqué dans ma vie privée et professionnelle tous ces outils simples et efficaces.

Aujourd'hui, je mène une vie passionnante, et j'apprends chaque jour. Je me suis spécialisée dans « les sciences humaines ». Je me suis formée avec de grands noms, en PNL, en hypnose Ericksonienne, Thérapie comportementale et cognitive, HTSMA (variante de l'EMDR), et bien d'autres. Aujourd'hui, j'enseigne ces techniques, je continue de recevoir des clients en consultation, et j'interviens dans les entreprises.

Le potentiel que possède chaque être humain et les résultats obtenus me ravissent chaque jour.

Chaque jour nous pouvons progresser. Nous avons le plaisir de mettre cet ebook à votre disposition. Si vous souhaitez aller plus loin, renseignez vous, assistez à nos conférences gratuites. Contactez-nous !

Mon équipe et moi-même apprécierons vos commentaires pour nous encourager dans ce partage.

Je vous souhaite une bonne lecture et surtout une excellente application ! »





SOMMAIRE



1. LE COEUR
2. LA VARIABILITE CARDIAQUE
3. COHERENCE CARDIAQUE
4. EFFETS A COURT TERME
5. EFFETS A LONG TERME
6. CŒUR, VARIABILITE CARDIAQUE ET FREQUENCE CARDIAQUE
7. LA CRISE DE CALME
8. MANŒUVRE VAGALE
9. NOS FORMATIONS
10. RESEAUX SOCIAUX
11. NOS EVENEMENTS GRATUITS
12. NOUS CONTACTER



Le cœur



- Les neurosciences remettent le cœur au centre du système nerveux autonome, le cœur participe activement à tous les processus impliquant des émotions et des sentiments.
- Le cœur dispose d'un véritable « cerveau » avec neurones, synapses et sécrétions de neurotransmetteurs aussi appelés « molécules des émotions »
- Plus de 10 000 études publiées soutiennent le rôle de la variabilité cardiaque; la résonance cardiaque et ses exercices sont des applications pratiques d'une fonction physiologique mesurable.



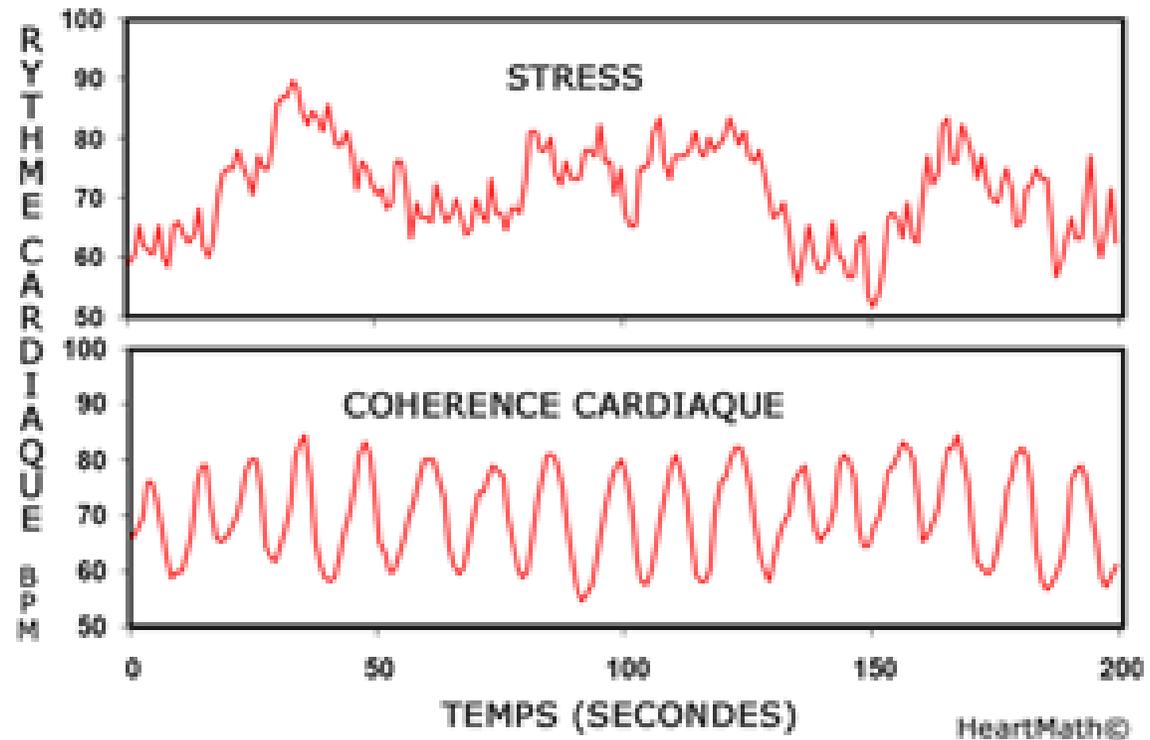
Qu'est-ce que la variabilité cardiaque ?



- Les battements du cœur ne sont pas constants.
- La distance séparant 2 pics (battements cardiaques) n'est jamais identique, c'est l'indice de variabilité cardiaque.
- Cette variabilité est imperceptible au pouls.
- La variabilité cardiaque se caractérise par son amplitude, elle est corrélée à l'espérance de vie.
- Plus l'amplitude est élevée plus l'état d'équilibre et de santé est important.
- Toute pratique qui fait du bien et qui est favorable à la santé augmente la variabilité cardiaque.



COHERENCE CARDIAQUE





Le cœur s'adapte



- L'environnement dans lequel nous vivons est en constant changement.
- Le milieu chaotique, nos pensées, nos émotions et nos sentiments activent notre système nerveux autonome.
- Le rôle du système nerveux autonome est de maintenir le milieu stable pour préserver la vie.
- Le système nerveux sympathique agit comme un accélérateur du cœur.
- Le système parasympathique agit comme un frein pour le cœur.
- La courbe de variabilité cardiaque permet d'observer l'action du système nerveux autonome.





La cohérence cardiaque : Effets à court terme



- Présentée pour la première fois en France par le **Dr David Servan-Schreiber** :
- **Les effets de la cohérence cardiaque**
 - Activation du système parasympathique (le frein)
 - Augmentation de la variabilité cardiaque (donc de l'adaptation aux situations de vie)
 - Augmentation de la cohérence émotionnelle (capacité à réagir sans « stress excessif »)
 - Effets d'apaisement et **de calme** (démarrant pendant la séance et se maintiennent pendant plusieurs heures après)
 - Baisse du **cortisol** (hormone sécrétée en cas de stress)
 - Augmentation de la **DHEA** (primordiale dans le ralentissement du vieillissement)
 - Augmentation des IGA salivaires (participent à la défense immunitaire)
 - Augmentation de l'**ocytocine** (hormone qui favorise l'attachement)



Effets à court terme



- Augmentation du facteur natriurétique auriculaire (hormone sécrétée par le cœur pour moduler la pression artérielle)
- Augmentation des **ondes alpha** (ondes en cas d'éveil calme et attentif)
- Action favorable sur de nombreux neurotransmetteurs: **Dopamine** (hormone du plaisir et de la récompense) et **Sérotonine** (hormone qui joue un rôle dans l'anxiété)
- Réduction de la perception du stress.
- Impression générale de calme, de lâcher prise et de distanciation par rapport aux événements.



Effets à long terme



La pratique régulière permet d'obtenir certains effets décrits par les recherches médicales :

- Diminution de l'hypertension artérielle
- Diminution du risque cardiovasculaire
- Diminution de l'anxiété et de la dépression
- Meilleure régulation du taux de sucre
- Réduction du périmètre abdominal
- Meilleure récupération à l'effort
- Amélioration de la concentration et de la mémorisation
- Diminution des troubles de l'attention et de l'hyperactivité
- Impact sur la réduction de l'inflammation





Le cœur et la variabilité de la fréquence cardiaque

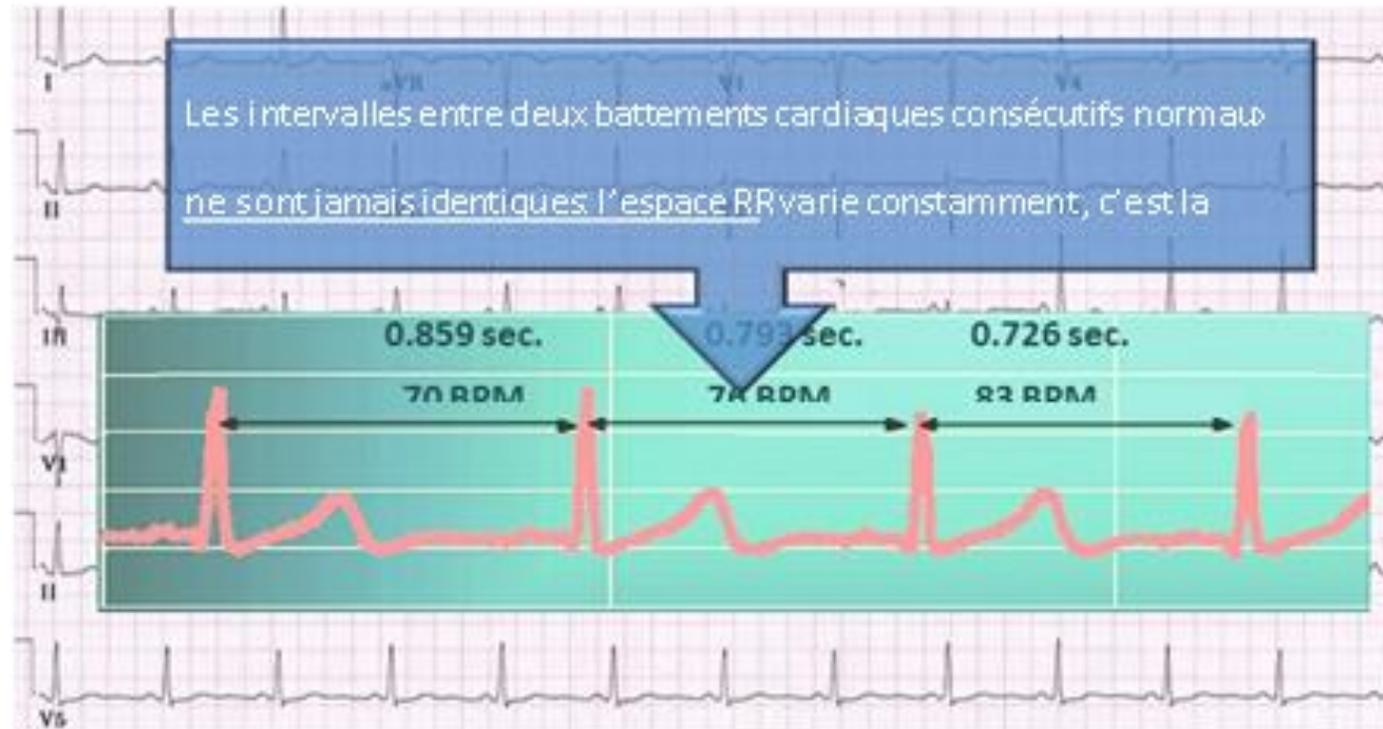


- Le cœur est un muscle qui se contracte et chaque contraction permet au sang de circuler.
- Une révolution cardiaque comporte deux périodes : la **systole** durant laquelle le sang est envoyé aux différents organes et la **diastole** qui sert au repos et au remplissage de la pompe.
- Le rythme des contractions est réglé par un système nerveux spécifique comportant plus de 40 000 neurones, organisés en **réseau synaptique**.
- Un centre spécifique, situé dans l'oreillette droite, le **nœud sinusal** sert de "**chef d'orchestre**". Il donne le rythme régulièrement.
- L'onde électrique diffuse à travers le tissu des oreillettes jusqu'à un second centre nommé **nœud auriculo-ventriculaire**, lequel dévie l'onde électrique vers le **faisceau de His** qui comporte une branche droite et une branche gauche. Les **fibres musculaires de Purkinje** complètent le système : ce sont des cellules spécialisées permettant une conduction rapide de l'influx nerveux vers le tissu cardiaque.



La variabilité cardiaque

L'indice de variabilité de la fréquence cardiaque





La crise de calme



1. Expirez comme si vous souffliez dans un ballon.
2. Inspirez et bloquez votre respiration.
3. Expirez calmement en contrôlant l'expiration.
4. Respirez normalement, en observant avec vos 5 sens.
5. Centrez votre attention sur le zone du cœur.
6. Imaginez que vous respirez par cette zone.
7. Envoyez une pensée d'amour à une personne que vous aimez.



Manœuvre vagale

- **Focalisation respiratoire**

Centrez votre attention sur le médiastin (Zone située entre les deux poumons au niveau du sternum), plus spécifiquement au niveau du cœur, assez haut dans la poitrine.

- **Respiration confortable**

Percevez votre respiration durant l'inspiration et l'expiration.

Respirez lentement, doucement, recherchez un rythme respiratoire confortable.

- **Focalisation sur une sensation agréable**

- **Évocation affective**

En maintenant la respiration agréable, évoquez un sentiment agréable.

Vous pouvez penser à une personne que vous aimez, un endroit particulier, un objet etc...



NOS FORMATIONS



Professionnels de santé :

HYPNOSE ERICKSONNIENNE

SBA

COHÉRENCE CARDIAQUE



Professionnels de l'accompagnement, personnes en reconversion :

COAH PROFESSIONNEL CERTIFIÉ RNCP

(ce cursus permet une double certification MP PNL et coach certifié RNCP)



Tout public :

PNL

RÉGULATION ÉMOTIONNELLE, COHÉRENCE CARDIAQUE

AUTOHYPNOSE

Pour télécharger nos catalogues de formation, cliquez ci-dessous





RÉSEAUX SOCIAUX



CLIQUEZ SUR LES IMAGES POUR VOUS DIRIGER DIRECTEMENT SUR LES RÉSEAUX !



Des tutos, des conseils, des conférences, des démos...



Réguler ses émotions partie 1/2

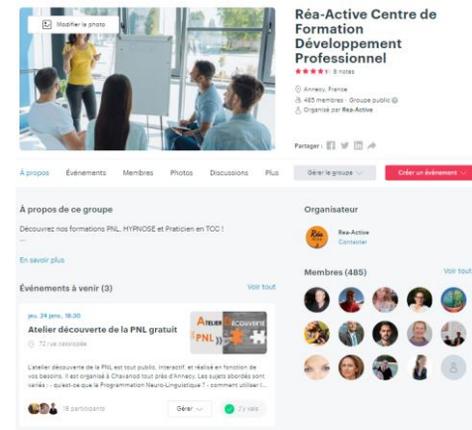
Centre de Formation Réa-Active



Nos actualités, des articles, vidéos, ...



Nos événements gratuits



Des photos, citations, ...





NOS ÉVÉNEMENTS GRATUITS



Nous organisons des **ateliers découverte de la PNL et autres conférences gratuites** (cohérence cardiaque, autohypnose, ...).

Consultez régulièrement notre

CALENDRIER EN LIGNE !



NOUS CONTACTER



RÉA-ACTIVE

72 rue Cassiopée
Parc Altaïs

74650 CHAVANOD

(à 5 min d'Annecy, 40 min de Genève et 1h30 de Lyon)

contact@rea-active.com

<https://www.mieux-vivre-pnl.fr/>

