



# Relaxation et cohérence cardiaque

Conseils pour une séance adaptée



**« NOUS SOMMES CE QUE NOUS REPETONS CHAQUE JOUR. L'EXCELLENCE  
N'EST ALORS PLUS UN ACTE, MAIS UNE HABITUDE »**

ARISTOTE

1

**JE DÉCIDE DE  
M'ACCORDER  
UN TEMPS POUR MOI  
JE ME FIXE UN OBJECTIF**

**Assis les pieds bien à plat au  
sol, les mains posées sur  
mes cuisses.**

2

**JE ME CONCENTRE,  
JE ME RECENTRE SUR MOI  
JE ME SITUE DANS MON  
ESPACE ET JE FERME LES  
YEUX**

**Je prends conscience de  
chaque partie de mon corps,  
je me visualise tel que je  
suis. je me concentre sur ma  
respiration et laisse mon  
corps se relâcher à son  
rythme progressivement.**

3

**J'APPRENDS À VIVRE CETTE  
VIE QUI EST EN MOI**

**Je prends régulièrement  
conscience d'être bien présent  
« ici et maintenant »**

**Si je ressens des tensions ou  
des douleurs je les observe et  
les accepte. J'oriente mon  
attention sur les parties du corps  
qui se relâchent.**

4

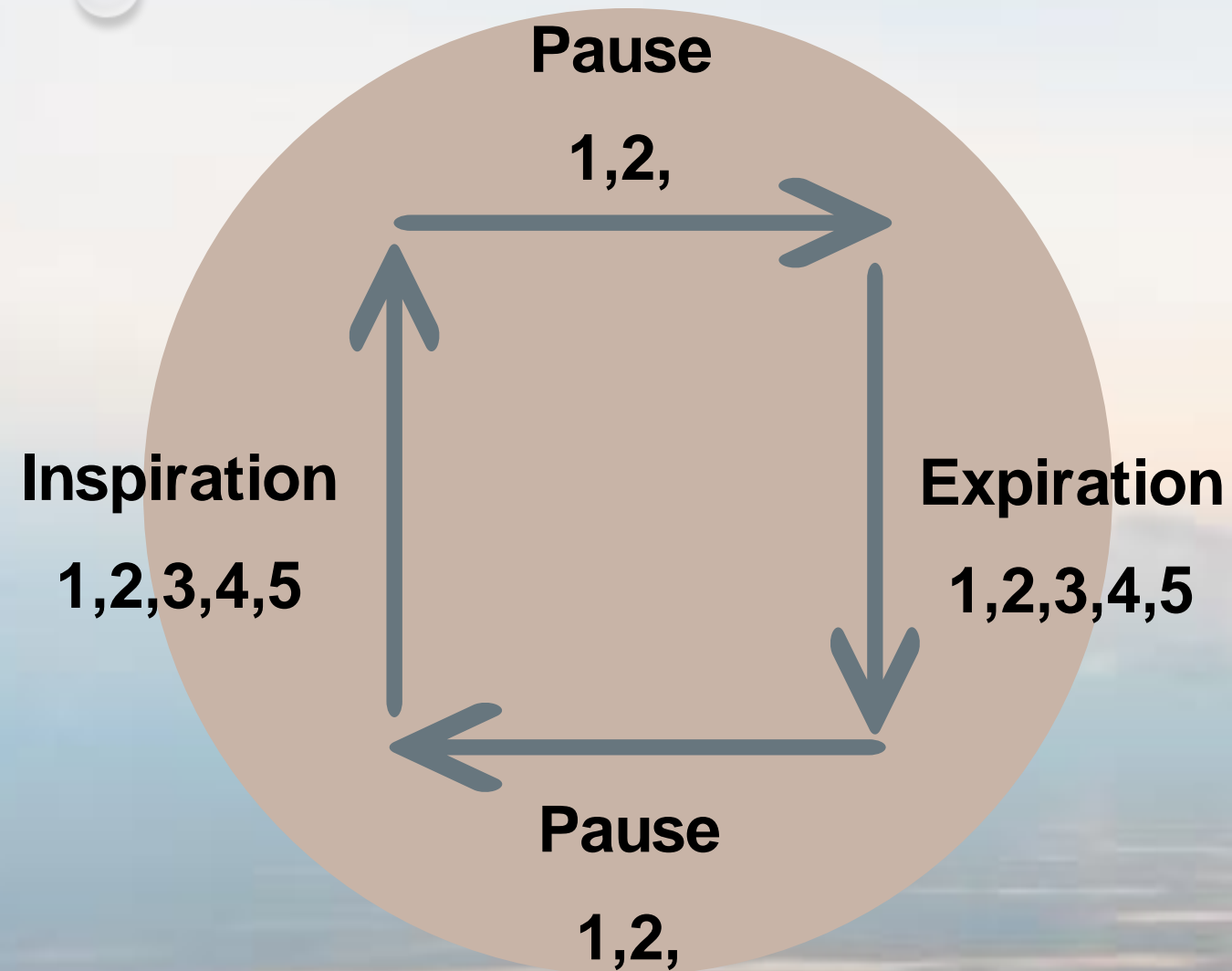
**Si des bruits sont présents, je les accueils et les acceptes, je me concentre sur ma respiration pour revenir à moi ici et maintenant**

5

**Si des pensées ou des idées parasites viennent à mon esprit, j'en prends conscience, les accueils pour les laisser passer comme un nuage au-dessus de ma tête.**

**Doucement je ramène doucement mon attention à ma respiration et sur mes sensations corporelles.**





- Bien installé en position assise, les pieds bien à plat au sol, je place une main sur mon ventre et l'autre sur ma poitrine.
- J'inspire tranquillement par le nez en prenant conscience que mon ventre se gonfle comme un ballon. Pendant que j'inspire l'air je compte mentalement de 1,2,3,4,5.
- Je prends conscience de l'air qui monte dans ma poitrine, mes côtes s'écarte et ma poitrine se gonfle.
- Un petit temps de rétention (quelques secondes en fonction de mes capacités) puis j'expire par la bouche doucement comme si je souffle dans une paille et pendant que j'expire je compte mentalement 1,2,3,4,5. L'expiration se fera dans la longueur (plus allongée)
- Je peux prendre conscience que ma poitrine s'abaisse lentement paisiblement, que mes côtes se resserrent et que mon ventre se dégonfle entièrement.
- Un temps de récupération (1 à 2 secondes).
- Je peux effectuer cet exercice selon mes capacités et mes besoins par cycle de 4 à 6 fois successivement.
- Répétez l'exercice plusieurs fois dans la semaine, la répétition et l'entraînement permettent d'ancrer les sensations et vous aider à mieux repérer vos besoins.