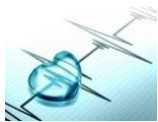


## Cohérence cardiaque



La cohérence cardiaque est un terme utilisé par les scientifiques pour décrire un stade physiologique particulier dans lequel les systèmes « nerveux, cardio-vasculaire, hormonal et immunitaire » travaillent de manière efficiente et harmonieuse.

Ce résultat physiologique est provoqué par la mise en œuvre d'une technique de respiration. Pratique qui, en équilibrant le système nerveux autonome, induit très rapidement, un état de bien-être naturel.

Elle facilite un retour, à un équilibre à la fois physiologique, psychologique et émotionnel. C'est de cette action que la cohérence cardiaque tire sa force et la grande diversité de son utilisation : stress, anxiété, dépression, douleurs, fibromyalgie, addictions, phobies, insomnies, troubles de la personnalité, dysfonctionnements neurologiques, apprentissage, performance, bien être...



Au-delà de ses évidentes implications médicales, la cohérence cardiaque a convaincu et pénétré des mondes très variés. Les militaires, l'utilisent entre autre, dans la formation des pilotes de chasse et le traitement des traumatismes de guerre. Les sapeurs-pompiers accentuent leur résistance aux chocs émotionnels, et depuis quelques années des sportifs d'élites (golf, tennis, basket-ball, tir à l'arc, apnée statique...) l'intègre dans leur programme d'entraînement.



Le monde de l'entreprise, managérial, ainsi que scolaire ou universitaire, découvre ses vertus sur la performance, l'efficacité, l'aide à la décision et la résistance au stress...

La cohérence cardiaque est donc un état particulier de la fréquence cardiaque, le cœur entre en « résonance » avec la respiration, les systèmes ondulatoires, cœur-poumons ont une fréquence propre et unique, ils se synchronisent à 0.1 Hz (Hertz).

Mais dans les faits chaque individu a sa propre fréquence respiratoire sur laquelle la cohérence cardiaque est optimale. Cette fréquence se trouve entre 0.06 et 0.12 Hz.

Le rôle du thérapeute ou coach est de définir avec précision cette fréquence en fonction de la physiologie de leurs clients.



Les effets immédiats sont l'augmentation de l'amplitude de la variabilité cardiaque avec un effet d'apaisement, ces exercices renforcent et équilibrent la pression diastolique et systolique du cœur.

La cohérence entraîne aussi des effets qui perdurent plusieurs heures après l'arrêt de l'exercice (entre 4 et 6 heures).

- Baisse du cortisol sanguin
- Augmentation de la DHEA, des IgA salivaires et de la sécrétion d'ocytocine
- Action favorable sur de nombreux neurotransmetteurs dont la dopamine (plaisir) et la sérotonine (sommeil, dépression et anxiété)
- Sécrétion par le cœur d'une hormone qui régule la tension
- Réduction de la perception du stress et des émotions désagréables
- Impression de calme et de lâcher prise

Depuis plus de 20 ans, plus de 13'000 études ont été consacrées à la recherche scientifique autour de la cohérence cardiaque, son efficacité est maintenant clairement démontrée d'un point de vue scientifique et médical.

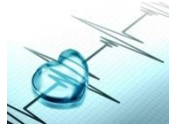
## Cohérence émotionnelle



Comprendre la puissance et l'impact de nos pensées sur notre quotidien, être capable de les transformer pour nous permettre d'actualiser de nouveaux potentiels, et ainsi attirer et vivre un meilleur présent.

Une synthèse de plus de 38 ans de recherche et de formation, dont 3 ans auprès de physiciens.

Mise en pratique du cours « Reconnectez-vous à... Vous », avec comme support la cohérence cardiaque, l'hypnose et l'autosuggestion.



**Marc ALUNNI**

Directeur, consultant et coach bien-être,  
cohérence cardiaque et émotionnelle

Agréé HeartMath®

+41 79 210 90 44



**Denise GLASSEY**

Médium, voyante, aide à la guérison

+41 79 601 06 15



**Véronique CONSTANTIN**

Libération du péricarde, géobiologie

+41 78 717 85 18



**Yannick Bender Métrailler**

Massages bien-être et soins esthétiques

+41 79 286 33 83



**Annyse KASPAR**

Massages ayurvédique

+41 79 359 64 40



**Martine MANISE**

Consultante en psycho-éducation

Analyste Transactionnelle

+41 77 432 36 83



**Sandrine PERRENOUD**

Réflexologie selon la méthode Grinberg

+41 79 658 86 06



**Marlène PERONETTI**

Rebouthérapie®

+41 77 433 41 60



**Olivier THEODOLOZ**

Magnétisme

+41 79 417 97 81



## Cohérence cardiaque Cohérence émotionnelle

---



**Marc ALUNNI**

Av. de la Gare 1  
CH-3977 Granges VS  
+41 79 210 90 44

[marc.alunni@terreetciel.ch](mailto:marc.alunni@terreetciel.ch)

[www.terreetciel.ch](http://www.terreetciel.ch)