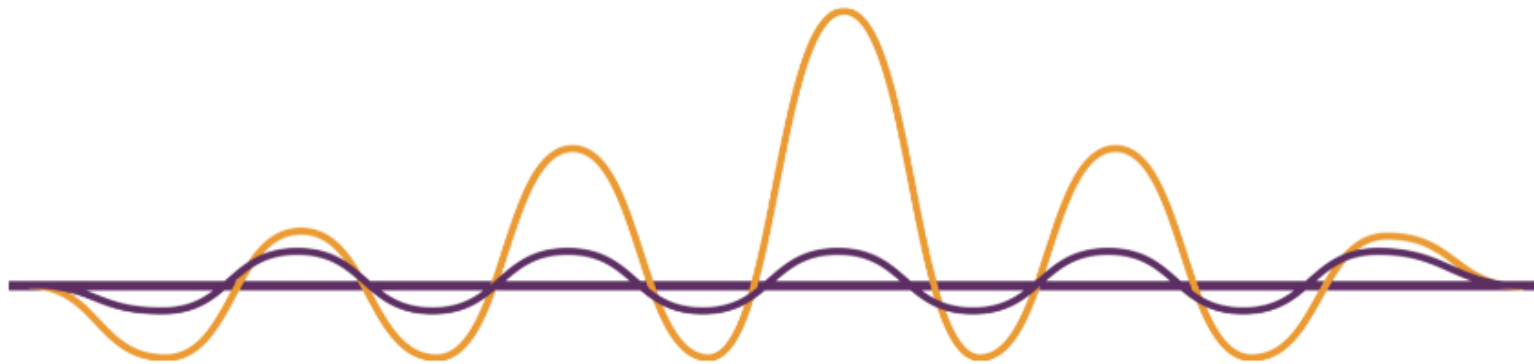


La respirazione

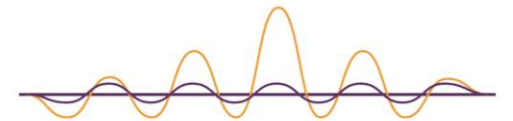


coerente

TEORIA

Cosa è la respirazione coerente

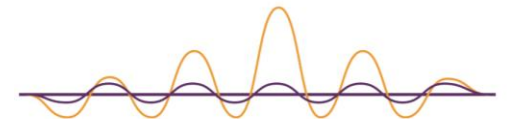
Sinteticamente, è un metodo o una tecnica di respirazione profonda che induce la coerenza cardiaca.



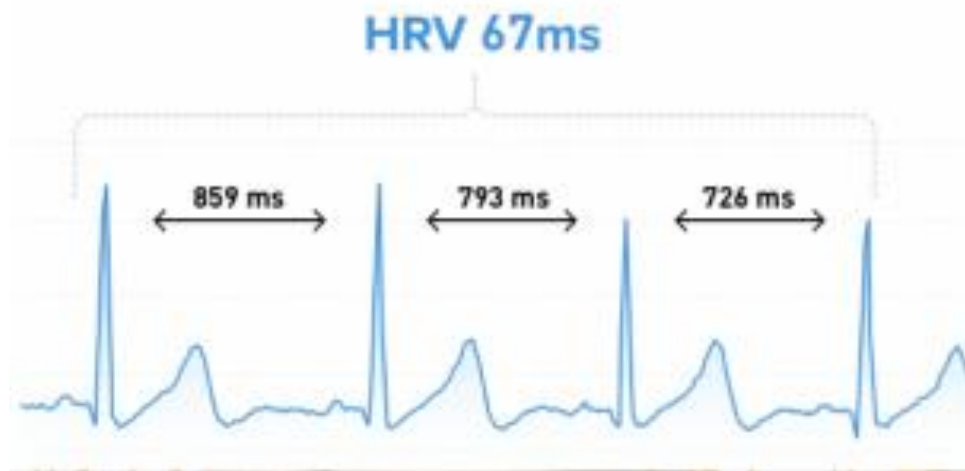
Cosa è la coerenza cardiaca

Con coerenza cardiaca o controllo della variabilità della frequenza cardiaca (HRV) ci si riferisce ad un metodo terapeutico e tecnica di rilassamento, ... , volta a regolare tramite la respirazione e la visualizzazione la variabilità della frequenza e del ritmo cardiaco.

(wikipedia)



HRV

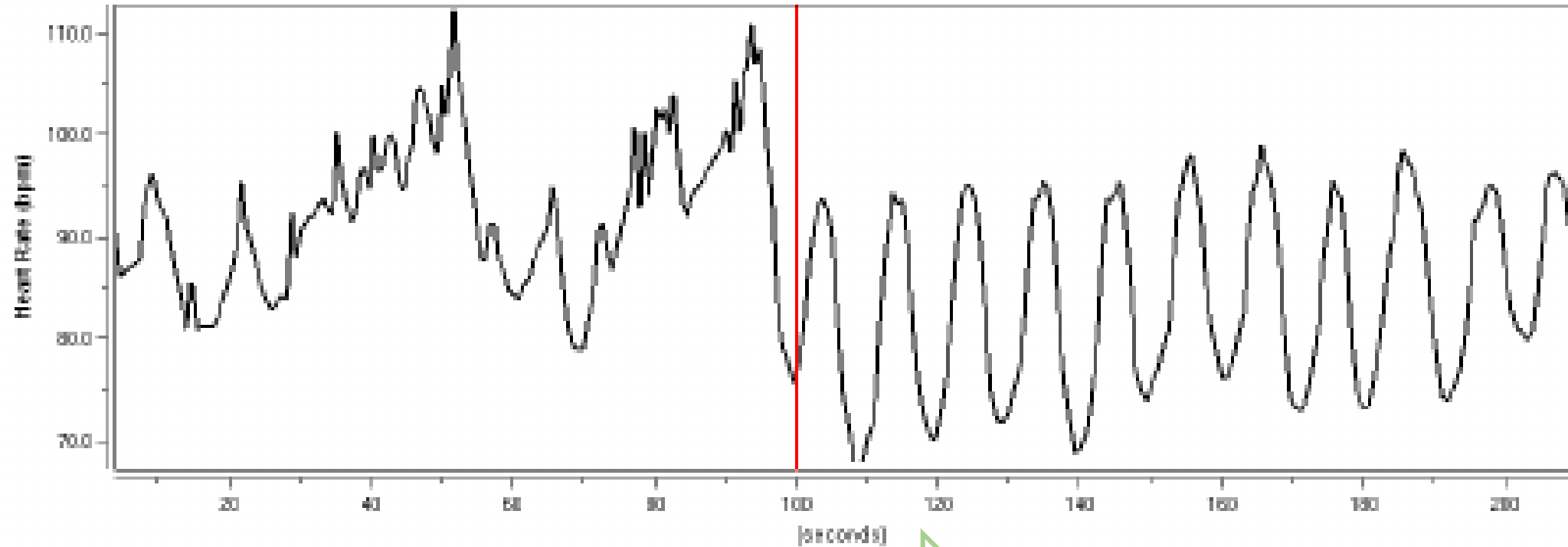


Un valore HRV elevato indica che il cuore funziona bene e che il sistema nervoso autonomo si sta adattando alle richieste che gli stiamo ponendo.

Un HRV più basso, a sua volta, può essere un segnale di avvertimento di una malattia o di un sistema di adattamento anormale e insufficiente.

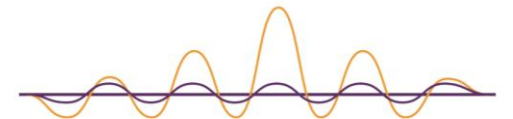


Un'immagine ...



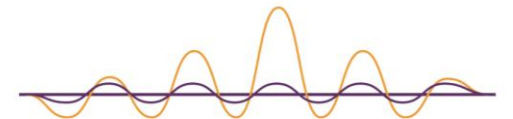
6 bpm

(A smartphone based cardiac coherence biofeedback system - Julien De Jonckheere)



Coerente

dal latino: **cohaerens**, da **cohaerere**; composto di **co-** insieme e **haerere** essere attaccato.

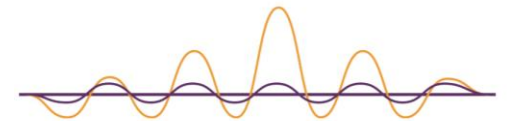


In cosa consiste

Alternare fasi di inspirazione ed espirazione della stessa durata.

La durata di una singola fase può variare da 4 a 7 secondi.

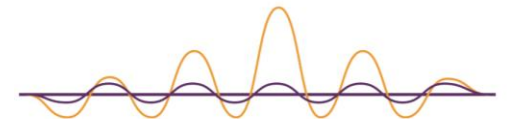
James Nestor, nel suo libro Breathe, riporta che **5,5** secondi è la durata a cui sono associati i maggiori effetti.



Benefici

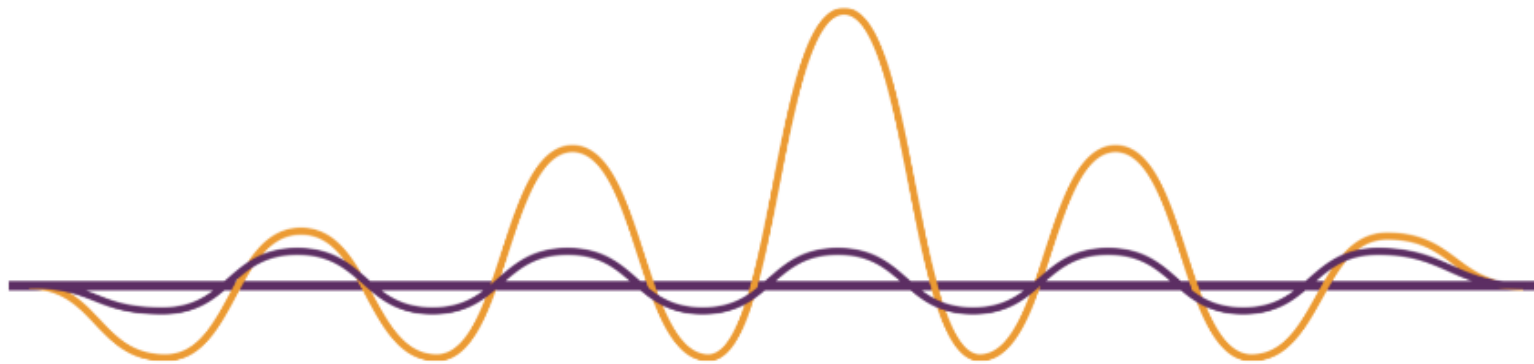
I vantaggi della coerenza cardiaca sono innumerevoli:

- gestione dello stress, dell'ansia e delle loro conseguenze;
- miglioramento del sonno;
- diminuzione della voglia smodata di cibo, perdita di "chili emotivi";
- diminuzione del rischio cardiovascolare;
- miglioramento dell'apprendimento;
- aiuto nel prendere decisioni.



15 minuti

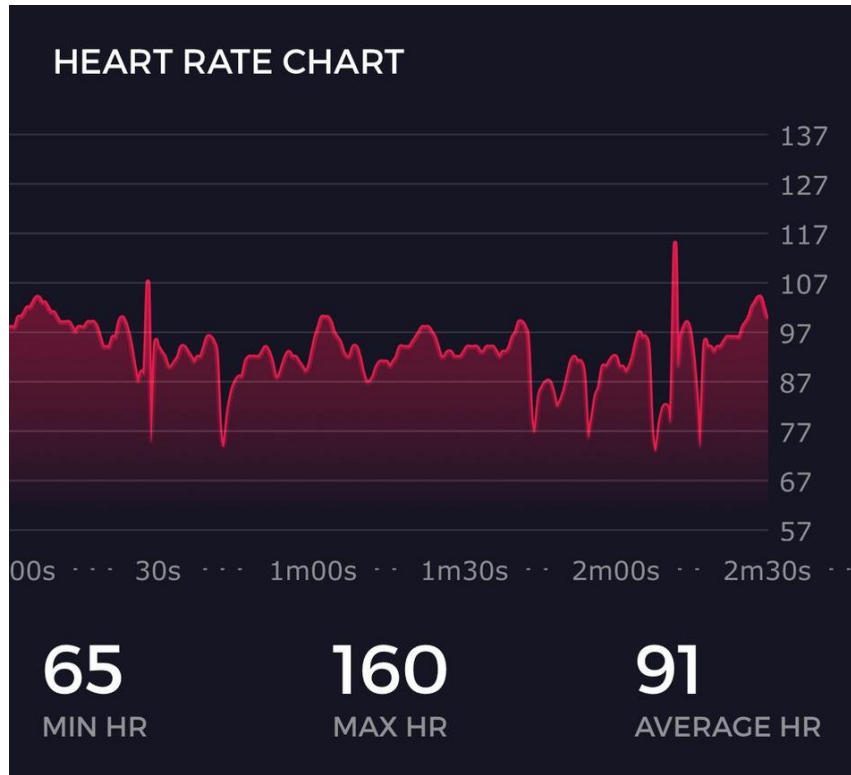
La respirazione



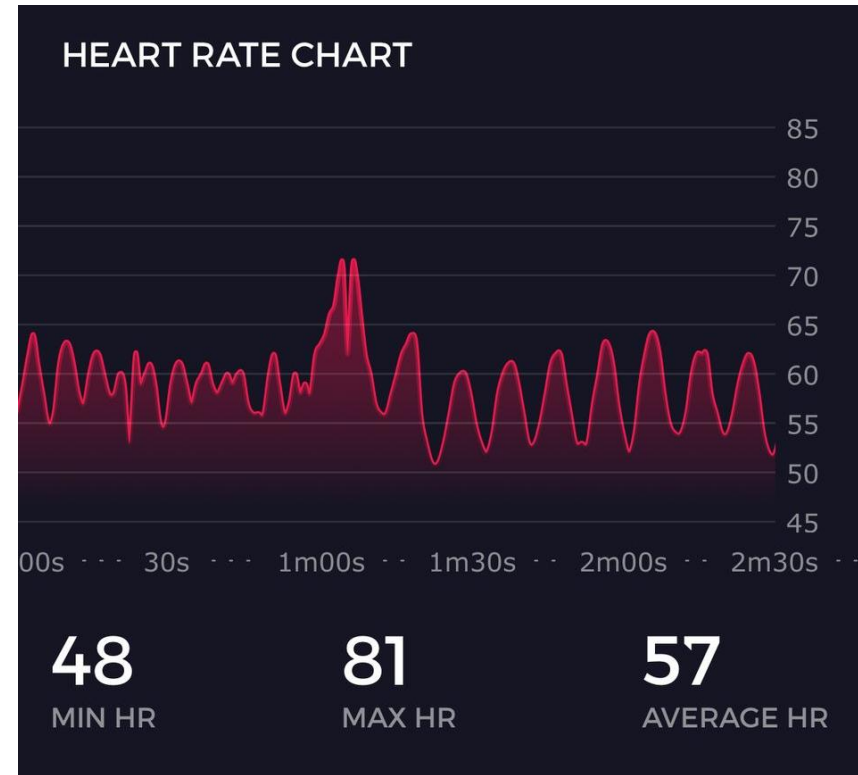
coerente

PRATICA

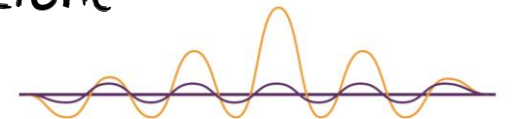
Il mio HRV



Durante la presentazione



Durante l'ultima
sessione di meditazione



Indirizzo dell'applicazione

www.br3ath.org

Sessioni di follow up (solo pratica)

09.04 e 16.04 ore 19:45