

Conoscenza, consapevolezza e promozione del cambiamento

La **conoscenza** del proprio funzionamento psicofisiologico permette di aprire una finestra di **consapevolezza** sullo stato di salute del nostro **corpo** e della nostra **mente**.

Solo attraverso la **Conoscenza** possiamo promuovere un **cambiamento consapevole** nello stile e nella qualità della nostra vita, acquisendo abilità, competenze e strumenti atti a **migliorare lo stato di salute del nostro corpo e della nostra mente**.



In questa cornice di consapevolezza il Biofeedback Training della Variabilità della Frequenza Cardiaca si pone come strumento di apprendimento per migliorare il proprio stato di salute e benessere.

E' efficace, non solo per ridurre i sintomi legati a **patologie stress-correlate**, ma anche per incrementare le proprie **performance in ambito sportivo e scolastico/lavorativo**.

La consapevolezza è il primo passo verso il cambiamento



PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

Calypso Life Club s.r.l.
Via Montegrappa 3/a
42021 Bibbiano (RE)

tel. 0522 240157
e-mail: info@calypsoliveclub.it

Dott.ssa Cristina Rosso
Psicologa-Psicoterapeuta
tel. 339 4176380
e-mail: rosso.cristina@libero.it
www.cristinarosso.it

A tutela dell'ambiente e a favore di una politica contro lo spreco è previsto uno sconto del 10% alla restituzione della presente brochure informativa

www.calypsosalute.it



Coerenza Cuore - Cervello

*Biofeedback Training
della Variabilità della Frequenza
Cardiaca*



La nuova frontiera del Benessere

*Applicazioni pratiche per la gestione
dello stress e per il miglioramento delle
prestazioni fisiche e mentali*

Dott.ssa Cristina Rosso
Psicologa-Psicoterapeuta
Specialista in Biofeedback e Stress
Management

Connessione cuore-cervello e Coerenza Cardiaca

Il CUORE umano ha un piccolo e proprio "cervello" (Sistema Nervoso Cardiaco) formato da circa 40.000 cellule nervose e da esso viene emanato il più grande campo elettromagnetico del corpo in grado di influenzare profondamente sia le funzioni del cervello che quelle di tutto corpo.



La **coerenza cardiaca** è uno stato di equilibrio in cui il cuore e il cervello si sincronizzano emettendo frequenze (misurabili) in perfetta armonia. Quando si attiva questo stato i nostri sistemi psicofisiologici funzionano in modo più efficiente: sperimentiamo una maggiore stabilità emotiva e una maggiore lucidità mentale; le nostre capacità di recupero fisico migliorano, così come anche la qualità del sonno. Assistiamo in generale ad un incremento dell'efficienza fisica e mentale.

Emozioni, pensieri, respirazione, alimentazione e attività fisica sono tutti fattori in grado di influenzare lo stato di coerenza cardiaca.

Cattiva respirazione ed emozioni negative desincronizzano il sistema psicofisico portando a patologie da accumulo di stress; al contrario, sentimenti positivi e stabilità emotiva, correlano con uno stato di coerenza cardiaca.

Variabilità della Frequenza Cardiaca (HRV) e Respirazione

La **Variabilità della Frequenza Cardiaca (Heart Rate Variability HRV)** è una misura dell'intervallo di tempo tra un battito e l'altro ed è un **indicatore importante dello stato di salute** di un organismo. Attraverso la **HRV** è possibile ottenere una **valutazione** dello stato di **coerenza cardiaca** nonché una valutazione generale dello **stato di stress** dell'organismo.

Bassi valori di HRV si associano a sedentarietà, cattiva alimentazione, **ansia, depressione**, asma, maggiore vulnerabilità a fattori di stress fisici e psicologici, incremento di **patologie infiammatorie e autoimmuni**, maggior **rischio di patologie cardiovascolari, dolore cronico** e basso grado di adattabilità psicofisica alle diverse situazioni.

Alti valori di HRV si associano invece a soggetti sani e allenati, ad una **minore probabilità di esperire emozioni negative** di fronte a situazioni di stress quotidiano, a **risposte emozionali più flessibili** e ad un **maggior benessere soggettivo**.

Incrementando i valori della HRV si incrementano le capacità di autoregolazione emotiva e gestione dello stress.

Attraverso la **Respirazione** è possibile regolare il processo di sincronizzazione tra i vari sistemi costituenti l'organismo umano (sistema nervoso centrale, sistema nervoso autonomo, sistema immunitario ed endocrino) contribuendo ad un **innalzamento della Variabilità della Frequenza Cardica** ed ad uno **stato di profondo benessere psicofisico**.

Biofeedback Training HRV e ambiti clinici di intervento

Il **Biofeedback** è un dispositivo elettronico che consente di rilevare in tempo reale una serie di variabili fisiologiche correlate agli stati di ansia e stress (frequenza cardiaca e respiratoria, tensione muscolare, micro-sudorazione palmare e temperatura periferica). **E' uno strumento di elevata efficacia in un'ampia selezione di interventi clinici.**

Il **Training HRV** è un **processo di apprendimento**, mediato dal **Biofeedback**, attraverso il quale il soggetto impara a modulare la propria specifica **frequenza respiratoria** al fine di **ottimizzare la Variabilità della Frequenza Cardiaca**.

La **ricerca scientifica** sta dimostrando **l'efficacia del Training HRV** nei differenti ambiti clinici:

- asma;
- depressione;
- disturbi d'ansia;
- fibromialgia;
- dolore cronico muscolare;
- disturbi cardiovascolari;
- ipertensione essenziale;
- sindrome del colon irritabile;
- dolore addominale ricorrente.

Il training risulta essere molto efficace anche per gli sportivi che vogliono incrementare le proprie performance e a chiunque intenda migliorare le proprie prestazioni in ambito lavorativo e scolastico (attenzione, memoria, lucidità mentale, abilità di problem solving).