

Coerenza



Cardiaca

**Respirare all'unisono
con il cuore**

EFFETTI BENEFICI

Apporta
equilibrio alle
funzioni primarie
del nostro
organismo,
mantenendo una
relazione precisa
fra **respirazione** e
battiti del cuore.



**La coerenza cardiaca è UNA
SINCRONIA FUNZIONALE fra i
sistemi organici del corpo.**

IL RUOLO DEL CUORE



FULCRO
EMOTIVO

TRADIZIONI
ANTICHE

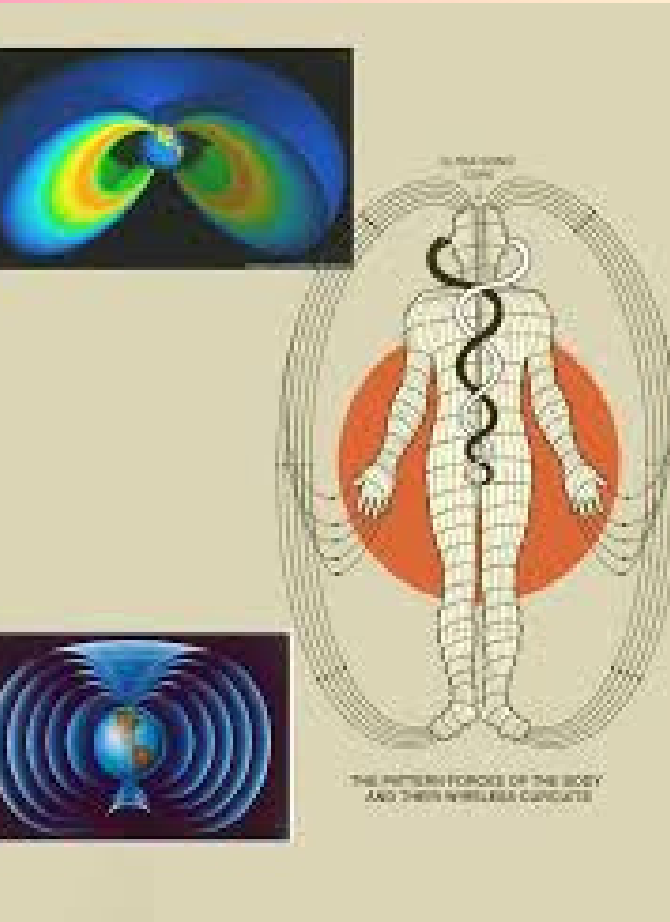
POMPA

INTERAZIONI
FRA SISTEMI

NUOVE
SCIENZE

CIO' CHE DA SEMPRE ACCOMUNA GLI STUDI INERENTI IL **CUORE** E' LA
FUNZIONE DI **VETTORE ATTIVO D'INFORMAZIONI**
FRA SISTEMI CHE STANNO INTERAGENDO

INTERAZIONI FRA SISTEMI



- Nella **tradizione Ayurvedica** il cuore è l'organo più **importante**, considerato come il trave per una casa è raffigurato **vuoto al centro** poiché custode dell'anima, per essere tenuto in armonia, fra le tecniche Pranayama troviamo in particolare **Nadi Shuddi** che è una pratica di respirazione a narici alternate atta a ripulire tutti i canali energetici e fisici, proprio grazie all'effetto del **respiro ritmico** sul **cuore** quale poi dipana emozioni ai chackra per mezzo dell'intelletto, modulando l'energia degli stessi.
- Esistono oggi studi che dimostrano come ci sia una **«vulnerabilità emotiva» del sistema immunitario**, mediata proprio dal sistema nervoso. Una dimostrazione è data dal sistema nervoso parasimpatico, durante l'azione antinfiammatoria, quando viene secreta ACTH vengono sopprese le citochine TNF. (vedi CAP « Colinhergic Anti-inflammatory Pathway di Tracey, 2002) *

** Il sistema nervoso autonomo (simpatico e parasimpatico) ha la funzione di mantenere l'ambiente interno stabile*

IL SISTEMA NERVOSO

SISTEMA
NERVOSO
CENTRALE

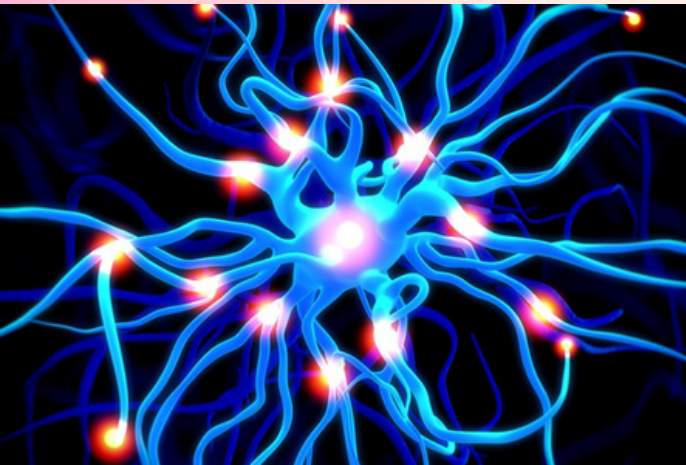
SISTEMA
NERVOSO
PERIFERICO

AUTONOMO :
controlla organi
interni e ghiandole

SOMATICO :
controlla organi di
senso e muscoli
volontari

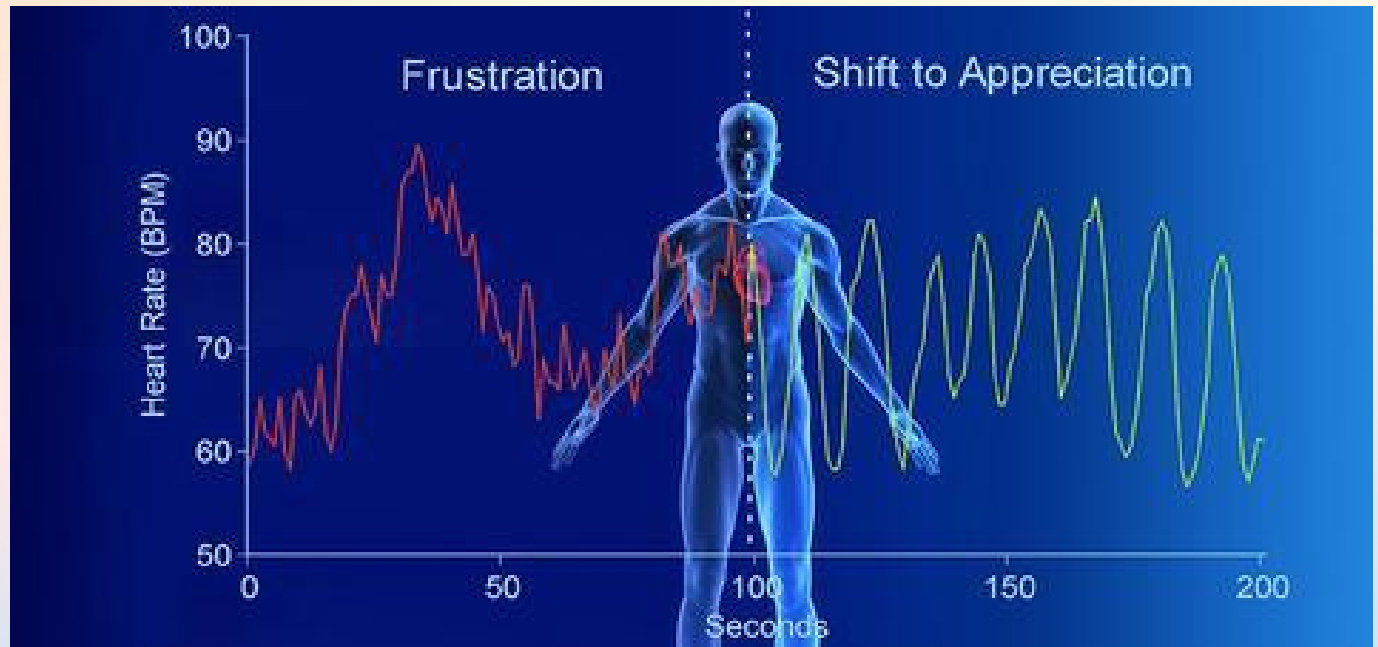
ORTOSIMPATICO:
eccitatori, emergenza, attacco,
fuga

PARASIMPATICO:
quiete rilassamento,
riposo



LA VARIABILITÀ CARDIACA

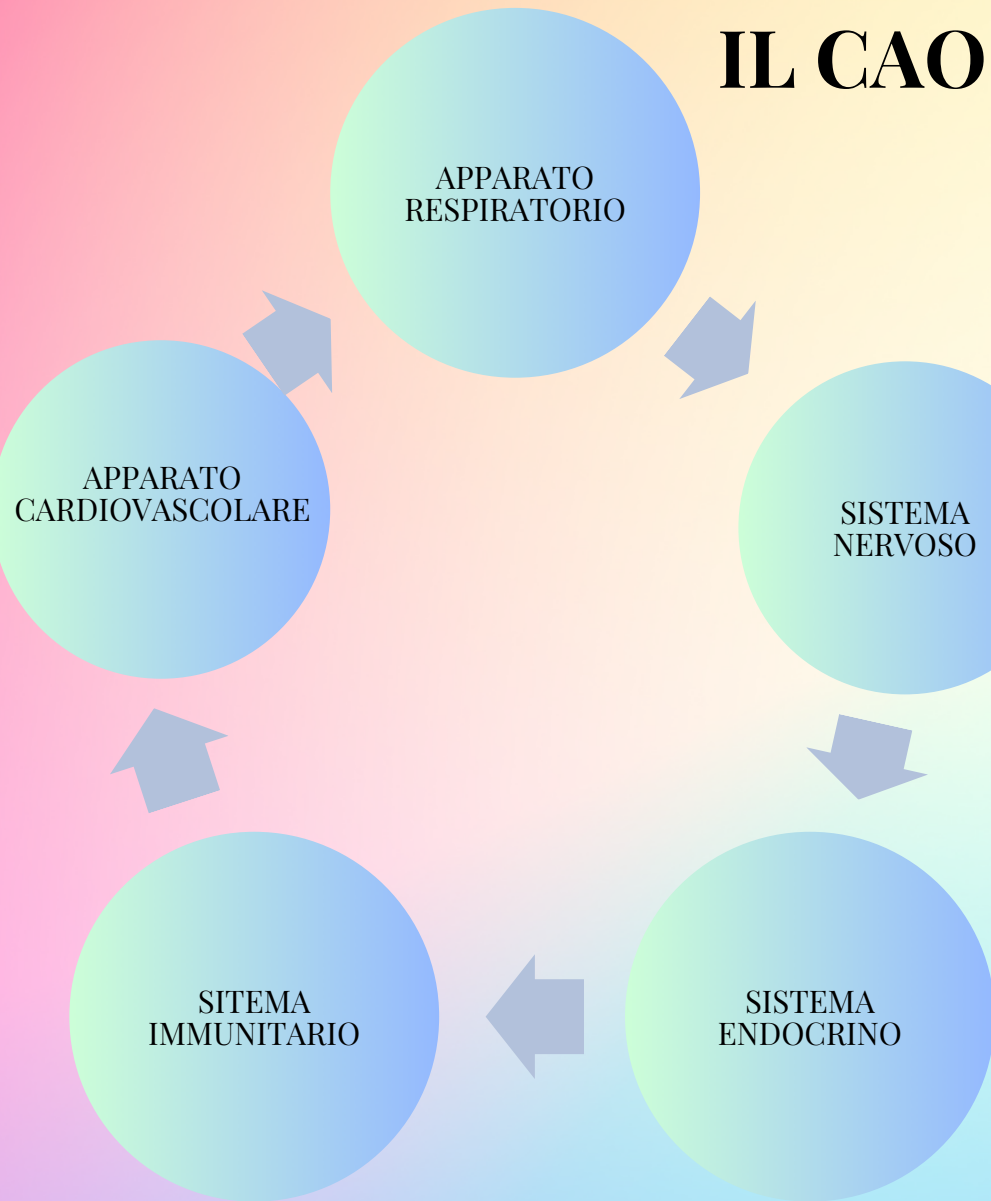
«Maggiore è l'ampiezza migliore è la capacità di adattamento agli stimoli dell'ambiente, dunque la capacità di mantenere lo stato di salute.»



LA FREQUENZA E' LA DISTANZA FRA DUE PICCHI ENTRO UN DATO TEMPO

L'AMPIEZZA E' LA DISTANZA FRA IL PICCO PIU' ALTO E IL PIU' BASSO DELLA CURVA DI VARIABILITÀ

IL CAOS CARDIACO

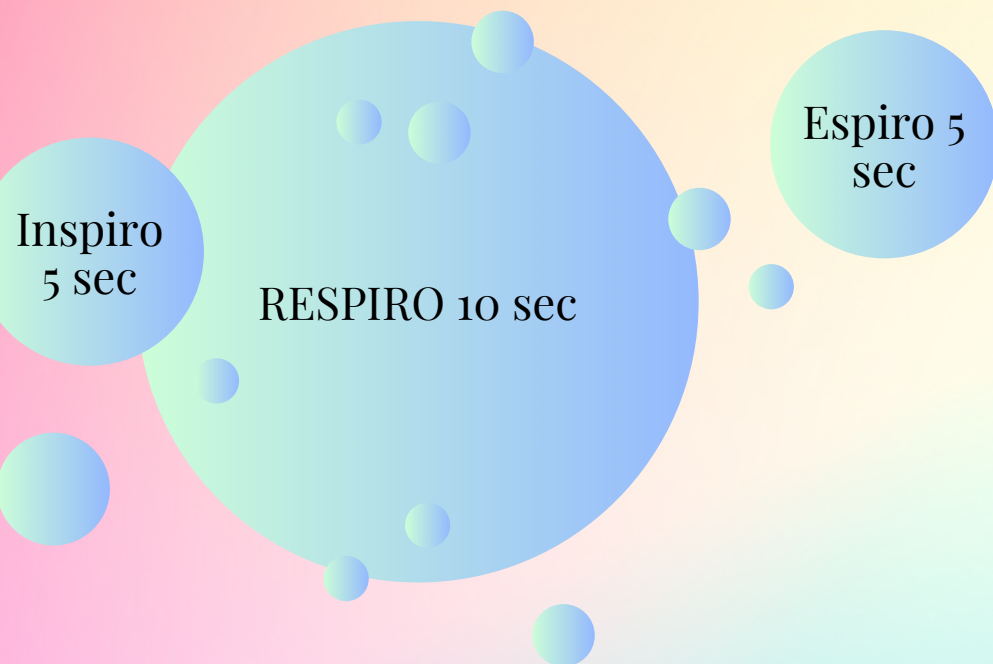


Il cuore oggi sappiamo sia un muscolo involontario ma striato, **rice-trasmittente** di impulsi **del sistema nervoso**. Questo dona all'organo capacità di ricevere informazioni da distretti volontari e involontari, comprese le **variazioni indotte dalle emozioni** che proviamo, serenità, rabbia, amore, tristezza ecc.. L'onda irregolare creata dai picchi dei battiti nell'ECG è chiamata **CAOS CARDIACO**, dimostrazione della funzione di adattamento immediato agli stimoli ambientali (clima, sentimenti e ambiente).

Ci sono anche movimenti fisiologici che influiscono nella frequenza, come le **onde di Mayer** sono dei cambiamenti ciclici della pressione arteriosa indotti dalle oscillazioni dei sistemi di controllo dei barocettori e chemorecettori.

Osservando con ECG si **vedono alla frequenza di 0.1 Hz** nelle curve di pressione sanguigna.

LA COERENZA CARDIACA



L'unità di misura della frequenza è l'Hertz, dunque 1 avvenimento al secondo è 1 Hertz perciò 1 ogni 10 secondi è 0,1 Hz .

- 1 RESPIRAZIONE OGNI 10 SECONDI induce bioritmi alla frequenza di 0,1Hz. (6 respirazioni al minuto)
- Molte altre funzioni fisiologiche rispondono a questa frequenza di risonanza, anche il sistema nervoso simpatico-vagale raggiunge equilibrio
- Grazie alla respirazione è come se uno dei sistemi inducesse volontariamente la frequenza azionando per risonanza il resto dell'organismo
- Ci sono molte pratiche per indurla ed ho scelto quella del **Dottor David O'Hare 3 - 6 - 5**

3 . 6 . 5

3 volte al
giorno
6 volte al min.
5 minuti

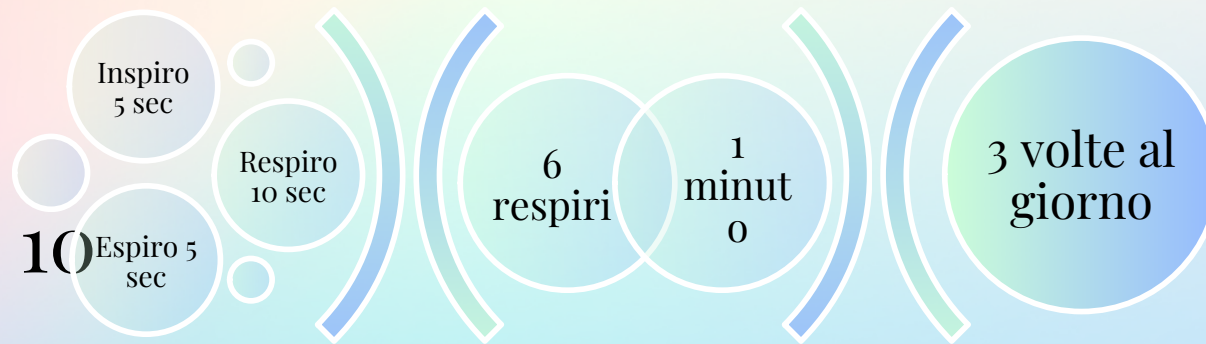


**1 RESPIRO
sec.**

10 SECONDI 1
RESPIRO
(5s INSPIRO 5s
ESPIRO)

Può essere indotta in
modo consapevole
con una pratica di
respirazione ritmica.

**SAREBBE IDEALE
RENDERLA UN
ABITUDINE.**



30 RESPIRI
CONSECUTIVI

5 MINUTI
1
SESSIONE

MATTINA

POMERIGGIO

SERA

***DOTTOR
DAVID
O' HARE***

SORRISO

«Il sorriso è un messaggio di accoglienza, di apertura e di piacere rivolto agli altri. Il sorriso è anche un messaggio captato dal cervello.

Quando sorridete intenzionalmente, il cervello non coglie la differenza, ma comprende il messaggio come segnale di piacere, di conforto e di benessere.

Vi incoraggio a praticare gli esercizi respiratori con un sorriso.

Così rafforzerete il segnale.

Perfezionare il sorriso del cuore.»

DOTTOR DAVID O'HARE

Prima di salutarci

Se sei arrivato fin qui, hai già fatto qualcosa di importante:
ti sei fermato ad ascoltare il tuo respiro.

La respirazione non è solo una tecnica, ma uno strumento
personale e profondo.

Ogni esperienza è unica — e merita attenzione.

Vuoi un confronto?

Se dalla lettura o dalla pratica sono emerse domande, sensazioni o
riflessioni, scrivici.

Saremo felici di offrirti un parere mirato sulla tua esperienza.

Contattaci per un feedback sulla guida

Se senti il desiderio di andare più in profondità, puoi richiedere
una consulenza personalizzata per lavorare sui tuoi squilibri in
modo consapevole e su misura.

VISITA IL NOSTRO SITO

Prenota una consulenza

Il respiro è sempre con te.

Noi siamo qui, quando vuoi.



jessynaturalcare@gmail.com