

Dottor David O'Hare

COERENZA CARDIACA

3.6.5

3 volte al giorno • 6 volte al minuto • 5 minuti



I benefici della
RESPIRAZIONE
COSCIENTE



INDICE

INTRODUZIONE	6
Spiegazioni	7
1. QUATTRO NOZIONI DI BASE	11
2. LA VARIABILITÀ CARDIACA	13
In evidenza	14
L'ampiezza della variabilità cardiaca	18
3. IL CAOS CARDIACO	23
4. LA COERENZA CARDIACA	27
L'evidenza della coerenza cardiaca	29
Gli effetti della coerenza cardiaca	35
5. LA RISONANZA CARDIACA	41
6. LE BASI DEL 365	45
Introduzione	46
3 volte al giorno	47
6 respirazioni al minuto	54
L'apprendimento.....	62
La pratica.....	68
Per 5 minuti.....	69
Modulazione della respirazione	71
7. RAFFORZARE LA PRATICA	75
Le induzioni non respiratorie	76
I rafforzanti fisici	79
Il rafforzamento dall'ambiente esterno	82
8. 365, GIORNO DOPO GIORNO	83
Numeri di emergenza	85
Relazioni difficili.....	88
Praticare con un professionista	91
CONCLUSIONE	92

Dottor David O'Hare
COERENZA CARDIACA 3•6•5
**SCOPRI IL CODICE
PER UNA VITA SICURA**
3•6•5

3 volte al giorno • 6 volte al minuto • 5 minuti

La **coerenza cardiaca** è una pratica **riconosciuta dalla scienza e consigliata dai medici**, basata su una **respirazione ritmica**.

Questo semplice manuale ti spiega come introdurla nella vita di tutti i giorni per godere appieno dei suoi benefici:

- gestione dello stress, dell'ansia e delle loro conseguenze
- riduzione del rischio cardiovascolare
- miglioramento del sonno
- diminuzione della voglia smodata di cibo, perdita dei "chili emotivi"
- incremento dell'apprendimento

Un metodo antistress efficace, facile da praticare.

*Il dottor **DAVID O'HARE**, specializzato in psicoterapia cognitiva e comportamentale, dopo una lunga esperienza come medico di famiglia è diventato uno dei migliori specialisti internazionali di coerenza cardiaca. Forma terapeuti all'istituto che ha fondato in Francia. È autore di Maigrir par la cohérence cardiaque (Thierry Souccar Éditions, 2008) e co-autore di Intuitions (Thierry Souccar Éditions, 2011).*

ISBN: 978-8828505297



9 788828 505297

€ 11,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com