

BRAINHEART VIBE

workshop

Dr. habil. Szendi István – Dr. Búzás András Ph.D.

CIO Hungary, 2025.05.08-09., Eger

ÖSSZEGZÉS

A szívfrekvencia-variabilitás (HRV) bennünk rejlő élettani csúcsképesség

A légzés a szívfrekvencia-variabilitás stimulálója

HRV-biofeedback mérnöki elven alapuló műszeres eljárás az oszcilláló szív működés személyre szabott stimulálásával

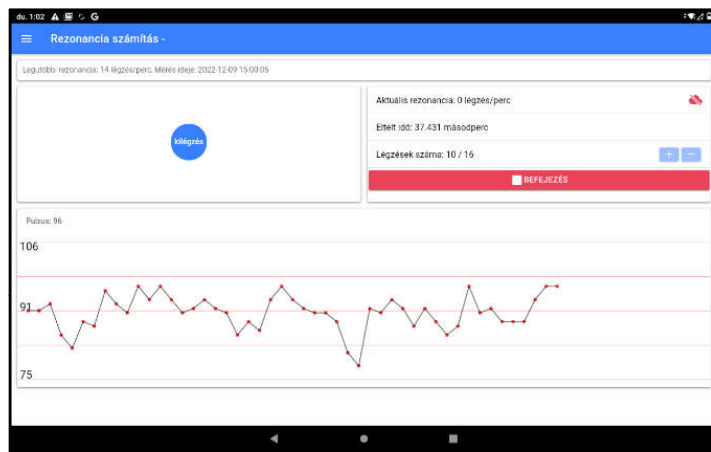
Az egyéni légzési rezonancia-frekvencia közelítésével növekszik a szív működés és a légzés koherenciája

A koherencia élettani állapota

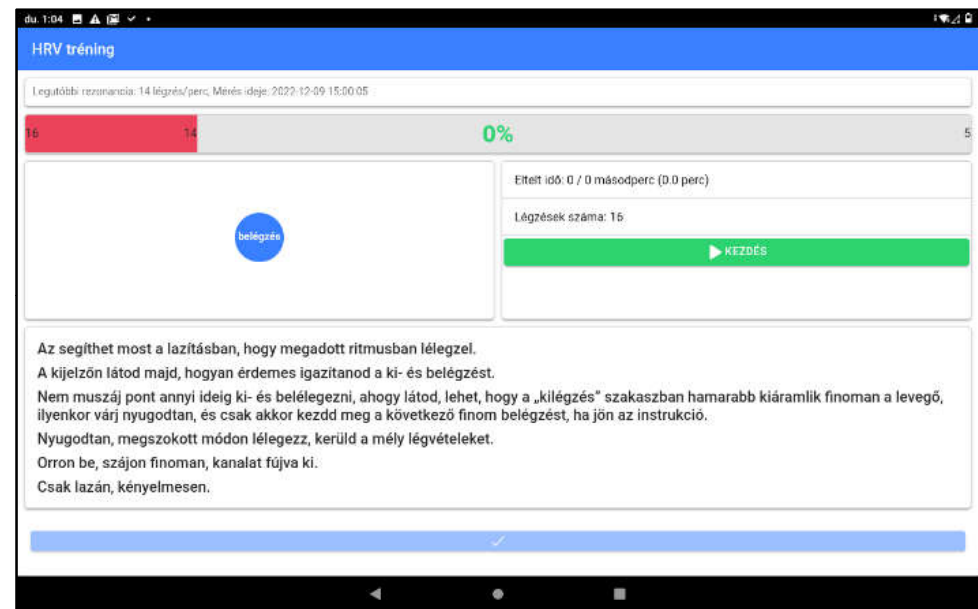
- az önszabályozási képesség forrása és mutatója
- a kihívásokkal szembeni rugalmas ellenálló-képesség (reziliencia) megalapozója
- a stresszre adott reakció minőségének meghatározója
- a kihívások során nyújtott fizikai és kognitív teljesítmény meghatározója

„Aki uralja légzését, uralja testét; aki uralja testét, uralja tudatát” (Sivánanda)

STRESSZ ÉS SZÍVMŰKÖDÉS

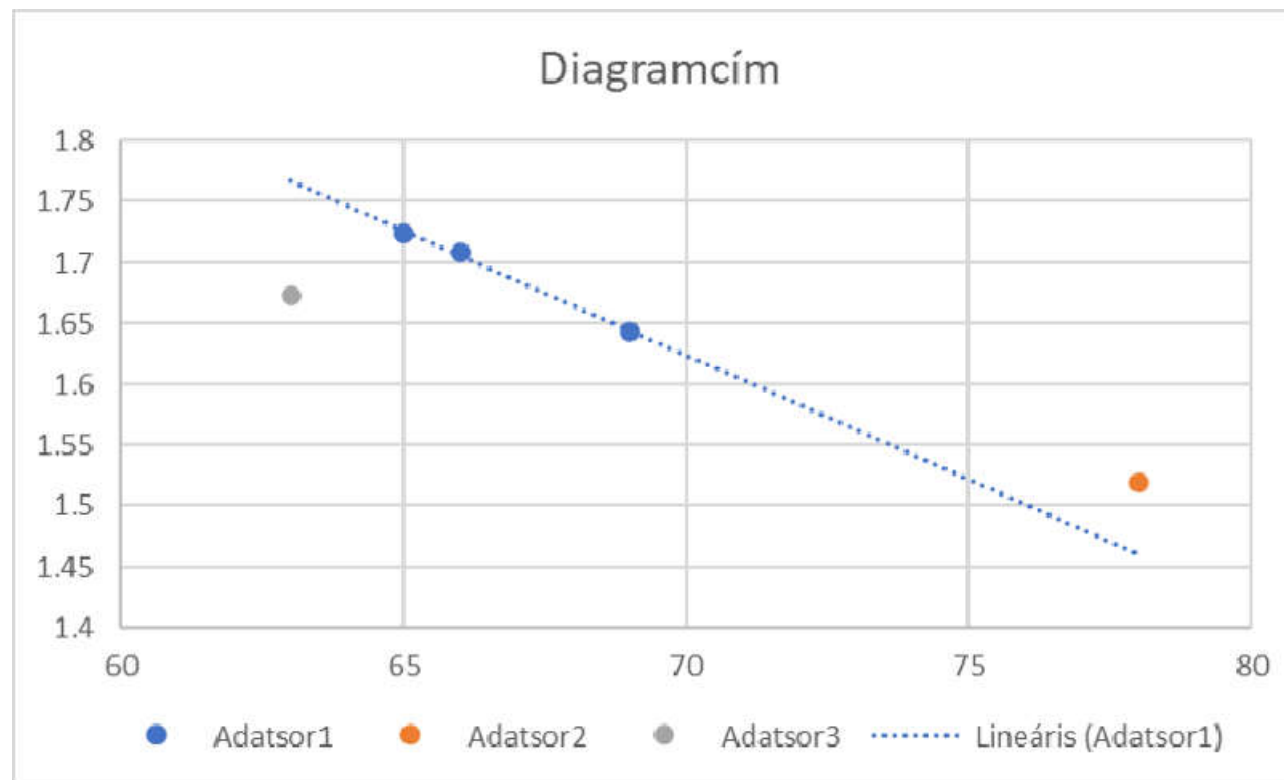


Rezonancia frekvencia mérés



HRV Biofeedback tréning

HRV-BIOFEEDBACK KARDIÁLIS HATÁSA ELLENTÉTES IRÁNYÚ A STRESSZEL SZEMBEN

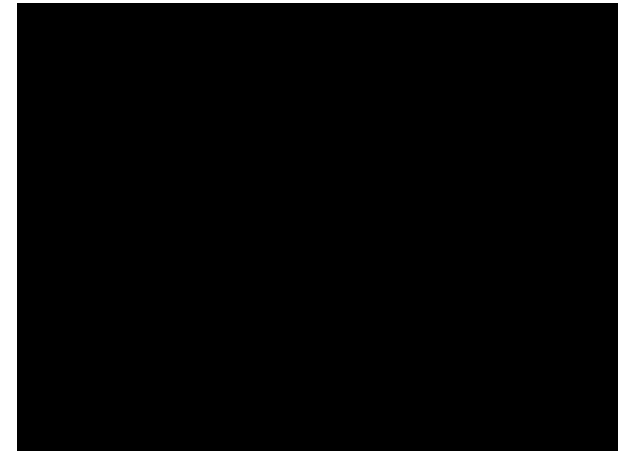


GYAKORLAT: REZONANCIAFREKVENCIÁT KÖZELÍTŐ LÉGZÉS

Mellkasi légzésről a hasi légzésre váltás

Instrukció:

- Az segíthet most a lazításban, hogy megadott ritmusban lélegzel
- A kék kör instruál : amikor tágulni kezd, lélegezz finoman, a hasadba, érezd a ruha mozdulását a hasadon; amikor elkezd szűkülni akkor pedig a orrodon vagy szádon keresztül finoman ki
- Lehet, hogy a „kilégzés” szakaszban hamarabb kiáramlik finoman a levegő, ilyenkor várj nyugodtan, és csak akkor kezd meg a következő finom belégzést, ha kezd tágulni a kör
- **Nyugodtan, megszokott módon lélegezz, kerüld a mély légvételeket**
- Orron be, mintha virágot szagolnál – orron vagy szájon finoman, kanalat fújva ki
- **Csak lazán, kényelmesen**



BRAINHEART VIBE

SZÍVBŐL köszönjük a figyelmet 😊

Elérhetőségek:



bulcsu.godri@sztettc.hu; +36703209107

Kérjük, segítse munkánkat: GAMING KÉRDŐÍV

