

14 MAGGIO 2018 - N. 22

Ispira il tuo bene

Starbene



Starbene
+
CREMA CORPO
a **2,00 €**

Scatena i batteri
dimagranti
con i probiotici

**SIGARETTE
ELETTRONICHE**
POSSONO ESSERE
DANNOSE?

**IL TUO
SPORT
IDEALE?**
TE LO
DICE
UN TEST
DEL DNA

LE
PAROLE
CHIAVE DELLA
**COSMETICA
GREEN**

Così le
emozioni
influenzano
**IL BATTITO
CARDIACO**

MONDADORI

Starbene - ISSN 1120-3452 - Periodico di moda e benessere - Distribuzione: DCB Verona - Austria €4,95 - Germania €5,90 - Belgio €4,20 - Spagna €4,50 - Francia €4,20 - Portogallo €4,50 - Svizzera €4,50 - Italia €4,50 - UK €4,50 - Usa \$ 8,50 - Canada \$ 7,90 - Giappone €10,00

Scopri la matematica del cuore

di Cristina Splendore

È un nuovo metodo per superare la tensione, usato anche dagli astronauti della Nasa. Regularizzando il battito, ristabilisce una connessione positiva tra cuore e cervello. Ricaricandoti di energie

LA NOSTRA ESPERTA



Lara Lucaccioni
master trainer di Yoga
della risata e trainer
certificata
HearthMath®

Sincronizzare cuore e cervello per vivere al massimo ogni momento della nostra vita, anche quelli più impegnativi. È il principio della coerenza cardiaca, un concetto studiato a fondo dall'HeartMath® Institute (Istituto di Matematica del Cuore), di Boulder Creek, in California. Questa organizzazione no profit americana, specializzata in fisiologia emozionale, studio della resilienza e gestione dello stress, ha messo a punto, dopo 25 anni di studi, una serie di tecniche per ristabilire l'equilibrio tra neuroni e sistema nervoso. Per poter affrontare al meglio le tensioni quotidiane, stimolare la concentrazione e recuperare energia. Ora, grazie all'unica trainer italiana certificata,

Lara Lucaccioni, la "matematica del cuore" è arrivata in Italia. Ed è proprio lei, che terrà una serie di workshop in varie città, a raccontarci in cosa consiste (info: laralucaccioni.com).

Come un codice Morse

«Il nostro muscolo cardiaco ha un complesso sistema nervoso, che contiene circa 40 mila neuroni ed è connesso al cervello attraverso fibre nervose, che passano le informazioni», spiega la trainer. «Il ritmo cardiaco può essere quindi considerato come a una sorta di codice Morse, che invia istruzioni; filtrate e monitorate dalla materia grigia, aiutano ad organizzare percezioni, sentimenti e comportamenti». Un'interazione che →

Con alcuni semplici esercizi
puoi imparare a gestire al meglio
le tue emozioni.





diaca, prima di visitare i pazienti o di un intervento, quando hanno bisogno di ottimizzare le loro funzioni cognitive», ribadisce l'esperta.

La tecnica-base per entrare in coerenza cardiaca

Insomma, varrebbe la pena sperimentarla: lo puoi fare in qualsiasi momento, anche durante una riunione in ufficio o nel traffico. Perciò, se sei stressata perché non riesci a trovare un equilibrio tra lavoro, casa e famiglia, ti senti schiacciata dalle scadenze che si accumulano e non riesci più a dormire bene nonostante la stanchezza, prova la Heart-Focused Breathing: «Focalizza l'attenzione sull'area del cuore. Immagina che il tuo respiro fluisca dentro e fuori da quest'organo vitale, respirando più lentamente e profondamente del solito», spiega la trainer. «Inspira per 5 secondi ed espira per altri 5 continuando per 3 minuti: il battito cardiaco, sincronizzandosi con la respirazione, ti porterà a uno stato di profondo benessere».

I BENEFICI

Gli studi condotti dall'Istituto HeartMath® su oltre 11.500 persone hanno dimostrato miglioramenti tangibili del benessere mentale ed emotivo dopo appena 6-9 settimane di utilizzo delle tecniche di coerenza cardiaca.

56%

Meno sintomi di depressione

48%

Minore stanchezza

46%

Diminuzione dell'ansia

30%

Miglioramento del sonno

24%

Maggiore concentrazione

→ impatta sul nostro benessere. Quando subentrano emozioni come insofferenza, frustrazione o ansia e il battito cardiaco diventa irregolare, cervello e sistema nervoso non sono più sincronizzati. «In questo stato produciamo cortisolo, l'ormone principale dello stress. È come guidare una macchina alternando continuamente un piede sull'acceleratore e l'altro sul freno: il risultato è un'usura dell'auto, che va su di giri, ma non può andare velocemente», chiarisce Lara Lucaccioni. Al contrario, sentimenti positivi, come disponibilità verso gli altri, apprezzamento e gentilezza, creano un modello più armonioso di variabilità delle pulsazioni, contribuendo a raggiungere quella che gli esperti di HeartMath® chiamano appunto coerenza cardiaca.

La usano medici e chirurghi

Ed è proprio grazie agli esercizi della matematica del cuore che, oggi, è possibile ristabilire e mantenere la connessione tra i nostri due organi "pensanti". Tecniche adottate dalla Nasa, l'ente del programma spaziale degli Stati Uniti. «Ma anche da molti ospedali e studi medici per aiutare il personale a ridurre lo stress e migliorare le prestazioni. I chirurghi, per esempio, dedicano alcuni minuti per entrare in uno stato di coerenza car-

Per prepararti ad un evento stressante

Quando invece devi prendere decisioni difficili o affrontare una riunione importante, ricorri alla Quick Coherence, cercando di rivivere fisicamente e mentalmente un'emozione che ti ha fatto stare bene. «Bisogna rievocare sentimenti legati alla relazione con gli altri. Per esempio, i giochi con il proprio animale domestico, le coccole con un bambino piccolo, le carezze del partner. Inspirando per 5 secondi immagina di essere una calamita che attrae queste sensazioni di calma e benessere; immagazzinale nel cuore mentre espiri per altri 5 secondi. Quando ne avrai bisogno potrai richiamarle attraverso il respiro e ti faranno entrare automaticamente in coerenza cardiaca», conclude Lara Lucaccioni.

