

Coerenza cardiaca

Introduzione

Durante la lezione 10 “Medicina integrata: una visione sistemica”, il dottor Massimo Fioranelli ha menzionato l'espressione “aritmia sinusale respiratoria”, andando a toccare un tema a me molto caro.

“Aritmia sinusale respiratoria”, “baroriflesso”, “coerenza cardiofisiologica”, “connessione cuore-cervello” sono tutti termini che indicano una condizione di “coerenza cardiaca”.

La coerenza cardiaca è uno stato di profonda sincronizzazione, uno stato di allineamento tra il cuore e la mente. Si tratta di un equilibrio fisiologico, fisico, mentale ed emotivo che genera una “centratura”, uno stato di presenza, lucidità, chiarezza mentale e forte energia. Uno stato di profondo benessere.

Ma come si arriva a questo stato di coerenza cardiaca? Cosa accade nella pratica al battito del nostro cuore?

La coerenza cardiaca non è un tecnica né una condizione naturale. Deve essere indotta attraverso alcune azioni volontarie che agiscono sui battiti del cuore, sul ritmo del respiro e sulle emozioni.

Quando prendiamo il polso, possiamo misurare il numero di battiti cardiaci che avvengono al minuto. In questo modo misuriamo la frequenza cardiaca. Essendo legato al controllo della temperatura, questo parametro è fondamentale per valutare lo stato di salute generale e, in particolare, la febbre. Tuttavia, non indica il modo in cui i battiti variano in quel minuto. Il cuore subisce rallentamenti e accelerazioni continui, di cui ci si può rendere conto soltanto usando strumenti di misurazione, come un elettrocardiogramma, un apparecchio doppler, oppure un rilevatore di frequenza cardiaca. Dai grafici elaborati grazie a questi strumenti è evidente che la frequenza del cuore non è costante: quando il cuore accelera, la curva sale e, quando il cuore rallenta, la curva scende. Queste variazioni prendono il nome di *Heart Rate Variability*

(HRV, variabilità del battito cardiaco).

Esaminando la curva della variabilità cardiaca, si potrà osservare che la frequenza cardiaca sembra oscillare tra un massimo e un minimo. È quella che viene chiamata “ampiezza della variabilità cardiaca” e fornisce indicazioni importanti sulla capacità di adattamento ai cambiamenti dell'ambiente. Una grande ampiezza è anche un indicatore di buona salute e di equilibrio. Più un cuore varia il proprio ritmo, più si adatta e più è capace di reagire.

Vi sono fattori che concorrono ad aumentare la variabilità del battito cardiaco e altri a diminuirla. Età, malattie croniche, stanchezza, ansia, depressione, stress, tabacco, inquinamento, medicinali, sovrappeso, sedentarietà, differenze di fuso orario, mancanza di sonno riducono l'HRV. Al contrario, esercizio fisico o movimento regolare, riposo, rilassamento, meditazione o pratiche equivalenti (tra cui mindfulness, yoga, Tai Chi o Qi Gong), alimentazione equilibrata, idratazione sufficiente, sonno adeguato, sessualità soddisfacente aumentano l'HRV.

Ogni accelerazione del battito cardiaco può essere indotta da paura, stress, un pensiero spiacevole, un movimento, un ricordo, una sorpresa ecc. In queste situazioni, immediatamente, un picco attiva il sistema simpatico (attacco/fuga) e, di conseguenza, il sistema parasimpatico (rilassamento/riposo) reagisce mettendo in atto una compensazione per tornare alla neutralità.

Alcuni studi hanno portato alla scoperta che il tracciato della variabilità cardiaca può avere schemi e pattern diversi. Il primo è caotico ed è quello considerato normale, poiché si riscontra nella maggior parte del tempo, è la prova che ci sappiamo adattare costantemente e velocemente agli stimoli ambientali. Il secondo, invece, è più armonico ed è fortemente legato alle emozioni positive che viviamo e a un certo tipo di respirazione.

Una HRV disordinata e caotica corrisponde alle emozioni negative, come rabbia, stress, frustrazione, le quali generano una incoerenza che si diffonde al sistema nervoso e a tutto il corpo, con ripercussioni anche gravi. Al contrario, quando proviamo emozioni positive e di buona qualità, come l'amorevolezza, l'affetto, la cura, la compassione, la gratitudine, l'apprezzamento, il cuore torna a suo agio e produce un effetto opposto,

ossia uno schema armonico, ordinato e coerente della variabilità cardiaca, generando un maggiore equilibrio nel sistema nervoso centrale e in tutto il corpo. In questo caso, i battiti cardiaci sono armoniosi e morbidi, le curve nei tracciati diventano onde sinusoidali, le quali indicano maggiore efficienza cardiovascolare ed equilibrio del sistema nervoso centrale; i rami simpatico e parasimpatico sono entrambi in azione in modo equilibrato, in sintonia, generando il fenomeno fisico dell'*entrainment*, termine scientifico che indica la sincronizzazione di più sistemi.

Nel nostro corpo possono andare in *entrainment* sei sistemi suscettibili di oscillazione: il cuore, il respiro, la pressione, i ritmi cerebrali di frequenza molto lenta, i ritmi craniosacrali e il potenziale elettrico misurato sulla pelle. Alcuni tipi di onde cerebrali possono sincronizzarsi con il ritmo del cuore. Ciò accade quando il ritmo cardiaco porta a termine un ciclo di accelerazione e decelerazione ogni 10 secondi, producendo una frequenza di 0,1 hertz.

L'aspetto più importante e interessante, è che possono andare in *entrainment* il ritmo cardiaco e quello respiratorio, generando lo stato di coerenza cardiaca. Non è possibile controllare volontariamente il ritmo dei battiti del cuore, tuttavia, abbiamo a disposizione un mezzo per influenzarlo, ovvero controllare la respirazione.

La pratica: tecnica e benefici

La tecnica base per controllare la respirazione viene indicata dal dottor O'Hare come "3.6.5", mentre l'Heartmath Institute fa riferimento ad essa come "Heart-focused Breathing", ovvero respirazione focalizzata sul cuore. Si tratta di una tecnica efficace per gestire e modulare la carica di reazione a uno stimolo e iniziare un processo di cambiamento verso uno stato più coerente. Grazie a questo tipo di respirazione è possibile passare in breve tempo da uno stato di incoerenza (stress, frustrazione, ansia, confusione mentale) a uno stato di coerenza (calma, prontezza, lucidità, presenza).

L'effetto che si prova praticando questa tecnica è il raggiungimento quasi immediato di uno stato di quiete, di calma attiva. La pressione arteriosa e la frequenza cardiaca si abbassano dolcemente, si giunge a uno stato di serenità, il cervello acquisisce uno stato di veglia attenta e calma. Questi benefici persistono per parecchie ore dopo la seduta

(in generale, dalle quattro alle sei ore).

Dal punto di vista fisiologico, sono rilevati un calo del cortisolo (ormone dello stress) sanguigno e salivare, aumento del DHEA (ormone della giovinezza), aumento delle IgA salivari (che partecipano alla difesa immunitaria), aumento della secrezione di ossitocina (il cosiddetto “ormone dell'amore”), aumento del fattore natriuretico auricolare (che regola la pressione arteriosa), aumento delle onde alfa (onde della condizione di calma vigile, che favorisce la memoria e l'apprendimento), azione positiva su numerosi neurotrasmettitori (ormoni che veicolano le emozioni), riduzione della percezione dello stress e di altre emozioni spiacevoli, aumento della sensazione di calma e presa di distanza dagli avvenimenti.

Andando all'atto pratico, ciò che occorre fare è trovare un luogo tranquillo, sedersi con la schiena ben eretta (oppure restare in piedi), chiudere gli occhi e iniziare a respirare in modo leggermente più lento e profondo del solito, immaginando che l'aria fluisca dentro e fuori dal proprio cuore, dall'area del petto. Non vi devono essere pause tra inspirazione ed espirazione. Ogni inspirazione avrà una durata di 5 secondi, ogni espirazione avrà la stessa durata. Ciò è importante affinché si ottenga quello stato di sincronizzazione del ritmo cardiaco e di quello respiratorio, prodotto proprio da 6 cicli di respirazione al minuto.

Nel momento in cui si inizia la pratica, a seconda del proprio livello di stress o ansia, potrebbe essere difficoltoso inspirare ed espirare per 5 secondi, pertanto il suggerimento è quello di iniziare con un numero di secondi che sia confortevole per la persona, l'aspetto fondamentale è che il numero di secondi di inspirazione sia pari al numero di secondi di espirazione. La durata aumenterà in breve tempo continuando a praticare in modo costante e regolare. L'inspirazione dovrà essere effettuata con il naso, con respirazione addominale, mentre l'espirazione con il naso (Heartmath Institute) o con la bocca (dottor O'Hare)

Il dottor O'Hare ha denominato questa tecnica “3.6.5”, poiché occorre praticarla almeno 3 volte al giorno, con una frequenza di 6 respirazioni al minuto, per la durata di 5 minuti ogni volta.

Preferibilmente, i tre momenti da dedicare alla respirazione focalizzata sul cuore sono:

- prima sessione, alle prime luci del giorno: va praticata il prima possibile dopo essersi alzati, possibilmente prima della colazione; è la seduta più importante della giornata, poiché è in questo momento che abbiamo il momento maggiore di secrezione del cortisolo che è necessario per rimetterci in movimento dopo il riposo notturno, ma che occorre mantenere a livelli equilibrati per evitare picchi di stress; è preferibile praticarla in posizione seduta;

- seconda sessione, circa quattro ore dopo la prima: può essere praticata prima o dopo pranzo; questa seduta permetterà una ricentratura e una mitigazione degli avvenimenti che si sono verificati nella mattinata, permetterà di prepararsi al pasto e alla digestione ed evitare la cosiddetta sonnolenza post-prandiale, consentendo di mantenere uno stato di freschezza mentale anche nelle ore pomeridiane; è possibile praticarla in posizione seduta, ma anche in piedi o camminando;

- terza sessione, metà o fine pomeriggio: va praticata circa quattro ore dopo la seconda; questa seduta è importante quanto quella mattutina, perché permette di passare in modo più dolce al cambiamento di attività (da lavoro/studio ad attività casalinghe o ricreative), permette di essere più efficienti in un momento della giornata in cui il tempo è limitato e ha inoltre benefici anche sul riposo notturno; è preferibile praticarla in posizione seduta.

A queste tre sessioni, se ne può aggiungere una quarta, prima del pasto della sera o circa un'ora prima di andare a dormire, ma si può introdurre una sessione ogni qualvolta se ne senta le necessità o l'esigenza: prima di appuntamenti o telefonate importanti o che sappiamo potrebbero causare criticità, prima di eventi che ci richiedono presenza, lucidità e compostezza, dopo situazioni snervanti o irritanti o che in qualche modo ci hanno turbato, per ritrovare uno stato di maggiore calma e centratura.

Oltre a indicare a 3 sessioni nell'arco della giornata, "3.6.5" fa anche riferimento al fatto che la pratica va mantenuta 365 giorni all'anno, perché gli effetti benefici si ottengono in breve tempo (generalmente tra i sette e i dieci giorni dall'inizio della pratica regolare), ma devono essere costanti, non sono a lungo termine, occorre la pratica quotidiana. Affinché sia efficace, occorre inoltre iniziare la pratica con

intenzione e attenzione.

La durata dell'esercizio è stata fissata a 5 minuti perché è stato considerato un buon compromesso tra alcuni fattori. Sembrerebbe infatti che i primi risultati fisiologici ottenuti dalla respirazione focalizzata sul respiro si verificano già dopo tre minuti di pratica, mentre la massima efficacia è raggiunta dopo circa venti minuti di esercizio. I pensieri intrusivi sopraggiungono dopo cinque minuti, pertanto è stato concluso che questa è la durata ideale, che può essere estesa se lo si desidera, consapevoli che il sopraggiungere di pensieri intrusivi è controproducente al buon esito della pratica. Il suggerimento pertanto è quello di introdurre una sessione in più nella giornata anziché aumentare la durata di una singola seduta.

Per calcolare la durata si possono mettere in pratica diverse soluzioni, come contare mentalmente 1, 2, 3, 4, 5 durante l'inspirazione e l'espiazione, oppure contare 30 respirazioni, disegnare delle onde su un foglio, attivare un timer o una sveglia, usare uno elettronico apposito. Dopo un certo periodo, la durata sarà quasi automatica, verosimilmente il nostro corpo saprà quando sono passati i 5 minuti.

Per quanto riguarda la gestione dei pensieri intrusivi, inevitabili, il dottor O'Hare propone due metodi: il primo, riconoscere l'arrivo del pensiero intrusivo, tornare alla respirazione e accompagnare dolcemente il pensiero fuori dalla pratica, chiedendogli mentalmente di fare ritorno in un altro momento perché siamo occupati. La seconda proposta è quella di interrompere momentaneamente la pratica, camminare per qualche istante, cambiare attività e poi ritornare a praticare per 5 minuti.

La ricerca medica ha descritto i seguenti effetti nel lungo periodo in chi pratica quotidianamente la respirazione focalizzata sul cuore: diminuzione della pressione arteriosa, diminuzione del rischio cardiovascolare e ipercolesterolemia, diminuzione di ansia e depressione, diminuzione della stanchezza, aumento di energia, miglioramento dei disturbi del sonno, regolazione dei livelli di glucosio nei diabetici, riduzione della circonferenza addominale e perdita di peso nelle persone obese, miglior recupero dopo l'attività sportiva, aumento della concentrazione e della memoria, diminuzione dei disturbi dell'attenzione e dell'iperattività, migliore tolleranza al dolore, miglioramento della malattia asmatica, impatto sulla riduzione dell'infiammazione cronica.

L'Heartmath Institute ha ipotizzato che i segnali elettromagnetici del cuore abbiano un'influenza non solo sul nostro campo personale, ma anche in quello delle persone intorno a noi. Le nostre emozioni influiscono sui modelli e sui pattern della frequenza dell'elettrocardiogramma, pertanto ottenere uno stato di coerenza cardiaca ha effetti positivi anche nella relazione con le altre persone. Se siamo più calmi noi, di conseguenza anche le altre persone lo saranno, ma non solo. Restando nella nostra centratura, saremo anche meno vulnerabili e influenzabili dall'eventuale incoerenza delle persone con cui interagiamo.

In uno stato di coerenza, abbiamo la possibilità di mettere in atto una cura dell'altro amorevole, equilibrata e non eccessiva, di metterci in una condizione di ascolto attento, partecipe ed empatico, di instaurare una comunicazione è autentica, in cui non si tende a voler prevaricare e ad avere ragione a tutti i costi, in cui il confronto è lucido, pacato, non guastato da emozioni negative, impulsività e attacchi a livello personale.

Essere consapevoli del fatto che la respirazione agisce sul ritmo del battito cardiaco e sulle nostre emozioni, è molto utile anche per adattare la respirazione a seconda delle situazioni in cui ci troviamo e alle necessità del momento. Cosa succede se inspiriamo per 4 secondi ed espiriamo per 6 secondi? Otteniamo sempre uno stato di ampiezza della variabilità cardiaca indotta, che cambia ogni 10 secondi, ma abbiamo un attivazione del sistema parasimpatico, pertanto un aumento del rilassamento. Cosa succede se inspiriamo per 6 secondi ed espiriamo per 4 secondi? Abbiamo un aumento dell'attivazione del sistema simpatico, con maggiore tono, forza, attenzione e stato di allarme. Abbiamo pertanto la possibilità di modulare la respirazione per ottenere proprio uno stato di maggiore calma oppure di maggiore energia a seconda della situazione.

Oltre alla tecnica di base, sia il dottor O'Hare sia l'Heartmath Institute menzionano altre modalità per rafforzare la pratica: l'evocazione cognitiva, che consiste nell'evocare pensieri o situazioni piacevoli; l'evocazione emozionale o Quick Coherence, che consiste nel richiamare emozioni rigeneranti, come compassione, gratitudine, riconoscenza, generosità, benevolenza; l'evocazione immaginaria, che consiste nella visualizzazione di un evento desiderato, un obiettivo da raggiungere; il Freeze Frame,

che consiste nell'utilizzare lo stato di coerenza cardiaca per effettuare scelte più lucide, trovare soluzioni o recuperare informazioni dalla propria mente in modo più fluido; la “tecnica di emergenza 1.6.1”, che consiste nel praticare 6 respirazioni per un minuto per una volta, quando si sente la necessità di recuperare lo stato di calma attiva, per esempio subito dopo una forte emozione o prima di una situazione difficile.

Campi di applicazione

La respirazione 3.6.5 o respirazione focalizzata sul cuore può essere praticata da tutti, non ha controindicazioni o effetti collaterali, può solo migliorare la qualità della vita quotidiana, avendo conseguenze positive su concentrazione, memoria, sonno, ansia, stress, stanchezza, depressione, stato d'animo, comunicazione con le altre persone.

Essendo anche poco impegnativa dal punto di vista del tempo, può essere facilmente introdotta nella routine quotidiana e il fatto di essere una tecnica quasi “meccanica” la rende facilmente accettabile anche da coloro che magari hanno resistenza verso altri tipi di pratiche più spirituali, come mindfulness, meditazione o yoga.

Può essere applicata a ogni ambito professionale, per migliorare la gestione di criticità e situazioni di frustrazione, l'efficienza, la produttività. Ma non solo. Questa pratica ha molti campi di applicazione in particolare in tutti quei rami di azione che prevedono relazione di aiuto, cura degli altri, educazione, apprendimento, vale a dire per esempio, medici, farmacisti, psicologi, infermieri, ostetriche, fisioterapisti, trainer in scienze motorie, operatori del benessere, counselor, coach, insegnanti, educatori professionali. Mettersi in una condizione di coerenza cardiaca, predispone in modo semplice a rapportarsi con le altre persone con empatia, gentilezza, cura amorevole, dolce autorevolezza, lucidità, e contemporaneamente può portare le persone con cui si interagisce a uno stato di maggiore serenità e calma.

La coerenza cardiaca può essere praticata anche dai bambini, introducendola come pratica quotidiana a casa o nelle scuole a partire dai 2-3 anni, proponendola come un momento della routine o un momento di gioco. Per loro è sufficiente una seduta al giorno, e la pratica li aiuta ad essere più calmi, attenti, tranquilli, coraggiosi, sicuri, fiduciosi negli altri e in se stessi, a prendere sonno più facilmente, a gestire momenti di

paura, agitazione.

Esperienza personale

La coerenza cardiaca e la respirazione focalizzata sul cuore sono una delle tappe del mio percorso di cambiamento e crescita personale, iniziato quasi inconsapevolmente all'età di circa 20 anni, ma che ha visto una svolta tre anni fa.

La prima volta che ho sentito parlare di coerenza cardiaca è stato nella primavera del 2020, durante un webinar di Lara Lucaccioni organizzato da Macrolibrarsi Live. Praticamente da sempre, in molti periodi della mia vita, finivo per avere problemi di salute (gastriti nervose, problemi intestinali, allergie e sensibilità alimentari, disturbi del sonno) legati ad ansia, stress, emozioni che non riuscivo a incanalare nel modo corretto. Negli ultimi tempi, grazie a cure omeopatiche e a un'alimentazione meno infiammatoria, avevo ottenuto miglioramenti, ma sentivo di dover agire su altri fronti. Non avevo mai provato la meditazione, per la classica sensazione di non avere abbastanza tempo da dedicare. Questa pratica così semplice e della durata di 15 minuti al giorno in tutto, mi ha colpita molto, per cui ho subito deciso di provare, dapprima leggendo qualche libro e seguendo alcune dirette Facebook per apprendere la tecnica base e, successivamente, a distanza di qualche mese, seguendo un corso di formazione.

Ho iniziato la pratica a maggio 2020, in vista del ritorno all'operatività al lavoro in smart working previsto per giugno (ero in cassa-integrazione da marzo). Dato il profondo stato di ansia e stress in cui mi trovavo, all'inizio la durata delle mie inspirazioni e delle mie espirazioni era di soli due secondi l'una. In qualche settimana, sono arrivata a quattro, per raggiungere in qualche mese il traguardo dei 5+5 secondi.

Quei cinque minuti di pratica erano spazi rigeneranti, che mi permettevano di centrarmi, posizionarmi nel momento presente, trovare uno stato di calma e allo stesso recuperare tanta energia. Sensazioni insolite per me, per la mia modalità di funzionamento prima di introdurre la pratica. Tanto è vero che il mio corpo e la mia mente, non essendo abituati a quello stato di benessere, di tanto in tanto tentavano di riportarmi allo stato di agitazione continua, ansia, timore che tanto erano loro familiari.

Nonostante ciò, già nelle prime due settimane ho potuto constatare i primi miglioramenti: notavo un modo diverso di affrontare la giornata, con maggiore calma nello svolgimento della routine quotidiana, banalmente dallo svegliare mia figlia, allo sbrigare le faccende, all'affrontare le notizie di cronaca, o alle piccole grandi criticità quotidiane che normalmente mi causavano nervosismo o frustrazione. Avevo la sensazione di vivere tutto con la giusta presenza, ma anche il giusto e sano distacco.

Con il passare delle settimane, a giugno, sono arrivata al rientro al lavoro tesa, ma anche con sensazioni positive, come la curiosità di sperimentare la nuova dimensione del lavorare da casa, e sicuramente mi sentivo molto meno in ansia e stressata, nonostante si trattasse di una situazione particolare sotto tanti punti di vista.

Dopo aver seguito il corso di formazione e appreso altre tecniche a ottobre, gli effetti positivi sono ancora nettamente aumentati. Mi sentivo sempre più lucida, con maggiore padronanza delle situazioni, più efficiente, più distaccata rispetto alle situazioni o alle parole delle altre persone. Anche nell'interazione con gli altri, mi sentivo più calma e a mio agio.

I momenti in cui ho avuto maggiore giovamento sono stati quelli delle video riunioni settimanali. Avevo vissuto le primissime in uno stato di nervosismo tale da sentire il corpo letteralmente tremare e lo stomaco chiudersi. Introducendo una pratica prima di ogni riunione e prestando attenzione nel corso della stessa a respirare al ritmo di 5+5 secondi, riuscivo ad affrontarle sempre meglio, arrivando a non viverle più come situazioni potenzialmente critiche, ma, se non piacevoli, quanto meno neutre.

Sul lavoro, c'erano due persone in particolare con cui avevo grosse difficoltà e che tendevo a evitare. Ogni volta che vedevo un loro messaggio in chat o una loro email, solitamente il cuore iniziava a battere più forte, sentivo una forte pressione. Ora, a distanza di tre anni, lavoro nello stesso contesto, ma non sortiscono più questi effetti, c'è un rapporto di reciproca collaborazione e, in più occasioni, mi è stato fatto notare quanto sembri cambiata.

Io credo di essere sempre la stessa, in realtà, solo, la pratica di coerenza cardiaca mi ha aiutata a gestire molto meglio la mia emotività e le mie insicurezze, a far cadere alcune resistenze, a cambiare prospettiva su molti fronti, a vivere nel presente senza paura, ad

affrontare i cambiamenti come una sfida e un'occasione per crescere e imparare. Tanto è vero che in molte occasioni mi rendo conto di essere più intuitiva e creativa.

Prima di conoscere questa tecnica di benessere, in molte circostanze, sia nel lavoro, sia nella vita privata, specialmente in situazioni di emergenza o urgenza, mi ritrovavo a vivere una sorta di confusione mentale, che mi bloccava. Ora sono naturalmente ancora presenti situazioni di quel tipo, ma appena mi sembra di ritornare a quella sensazione di blocco e confusione, mi prendo una pausa, inizio a respirare consapevolmente e riesco a ritornare padrona della situazione .

Con il passare dei mesi anche le gastriti e i disturbi intestinali sono nettamente migliorati, ogni tanto ritornano, ma sono sicuramente gestibili, e anche le reazioni allergiche sono diminuite gradualmente fino a diventare ormai eventi rarissimi. Ho notato che anche eventuali mal di testa o problemi di digestione si alleviano se inizio a respirare alla frequenza di 5+5 secondi.

In un periodo in cui, avendo raggiunto uno stato di serenità che mi sembrava ormai consolidato e imperturbabile, ho interrotto la pratica, ho fatto moltissimi passi indietro: ho ricominciato ad avere poca tolleranza verso gli altri, nervosismo, reazioni eccessive rispetto alle situazioni, disturbi del sonno, sensazioni di ansia. Ho reintrodotto la pratica e velocemente il tutto è rientrato.

In generale, le sedute sempre presenti sono quella mattutina e quella serale. Nel corso della giornata ne introduco altre, ma senza un orario fisso, a seconda delle circostanze o delle situazioni che affronto, o dei momenti in cui si crea la situazione giusta per affiancare la pratica a un'altra attività, come leggere, guidare, cucinare, camminare, durante le visite mediche o dentistiche.

Di tanto in tanto mi diverto anche a fare qualche "esperimento", per esempio, recito un mantra mentalmente respirando alla giusta frequenza, oppure pratico ascoltando musica a 432 Hz, oppure contemporaneamente mentre medito. Ho la sensazione che gli effetti siano potenziati.

Credo che per le condizioni di vita attuali, per le situazioni e gli stimoli a cui quotidianamente siamo esposti, sia fondamentale sapere che ci sono strategie che ci possono essere di aiuto e cambiare realmente la qualità della vita. La respirazione

focalizzata sul cuore non è l'unica possibilità, ma sicuramente, essendo accessibile a tutti e avendone constatato di effetti benefici in prima persona, secondo me costituisce un buon punto di partenza per migliorare lo stato di benessere individuale, e di conseguenza, di tutti e tutto ciò che ci circonda.

Bibliografia

Lucaccioni, Lara, *Ridi, Ama, Vivi*, BUR Rizzoli, Mondadori Libri, Milano, 2020

Heartmath LLC, *The Resilience Advantage*, Insitute of Hearthmath, Boulder Creek, California, 2014

O'Hare, David, *Coerenza cardiaca 3.6.5*, Macro Edizioni, Cesena, 2020

O'Hare, David, *Coerenza cardiaca per ragazzi*, Macro Junior, Cesena, 2019

Sitografia

<https://www.heartmath.org/>

[https://www.laralucaccioni.com/ama-il-potere-della-coerenza-cardiaca/?](https://www.laralucaccioni.com/ama-il-potere-della-coerenza-cardiaca/?_gl=1*uoam1i*_up*MQ..*_ga*MjAyNzYxOTQ1Ni4xNjc0MTQwNTAy*_ga_DWR24109VG*MTY3NDE0MDUwMS4xLjAuMTY3NDE0MDUwMS4wLjAuMA..)

[_gl=1*uoam1i*_up*MQ..*_ga*MjAyNzYxOTQ1Ni4xNjc0MTQwNTAy*_ga_DWR24109VG*MTY3NDE0MDUwMS4xLjAuMTY3NDE0MDUwMS4wLjAuMA..](https://www.laralucaccioni.com/ama-il-potere-della-coerenza-cardiaca/?_gl=1*uoam1i*_up*MQ..*_ga*MjAyNzYxOTQ1Ni4xNjc0MTQwNTAy*_ga_DWR24109VG*MTY3NDE0MDUwMS4xLjAuMTY3NDE0MDUwMS4wLjAuMA..)

<https://www.laralucaccioni.com/coerenza-cardiaca/coerenza-cardiaca-ed-efficacia-in-azienda-delle-tecniche-ideate-da-heartmath/>

<https://www.giovanagarbuio.com/matematica-del-cuore-heart-math>

www.coherenceinfo.com

<https://claudiagalli.net/metodo-heartmath/>

<https://www.incoaching.it/coerenza-cardiaca/>

<https://www.farmaciedolomiti.it/la-coerenza-cardiaca-per-la-salute-mentale-e-il-benessere-organizzativo/>