

TREINAMENTO DA COERÊNCIA CARDÍACA



Sobre o Treinamento:

Os sensores serão colocados nos dedos, para que possam captar os sinais do sistema nervoso e enviá-los ao computador.

O Treinamento é dividido em três exercícios e tem como objetivo ensinar ao cliente a controlar a Respiração, o Batimento Cardíaco e a Emoção. A coerência cardíaca ajuda o cérebro a trabalhar com mais qualidade e permite que a pessoa se adapte com mais facilidade às circunstâncias imprevisíveis no trabalho, em casa etc.

Com o treinamento, o cérebro vai encontrando caminhos e atalhos para facilitar cada vez mais o aprendizado da coerência.



Objetivo: Nesse treinamento, você deverá inspirar o ar profundamente e depois soltá-lo. No final da expiração, segure o ar por dois segundos antes de inspirar novamente. O objetivo é trabalhar com a respiração até que ela se torne leve e suave, onde você poderá colocar toda sua atenção no coração no final de cada expiração. Isso faz com que você sinta o batimento cardíaco de forma bem tranqüila. Para ajudar, imagine paisagens ou recorde de uma lembrança que lhe traga boas sensações.

No final do treinamento será gerado um arquivo de som chamado IOC, que nada mais é que um arquivo sonoro, em MP3, muito usado para treinamento cerebral.

Atenção: o IOC é baseado no seu treinamento, portanto não pode ser utilizado por outra pessoa. Em caso de dúvida, fale com o profissional!



Realizando os Treinamentos Adicionais: Os treinamentos do IOC poderão ser feitos em diversos lugares, e você só vai precisar de um MP3 (ou similar) e fones de ouvido. Veja:

1º Treinamento completo (30 minutos)



Em casa deitado na cama



No carro, escritório, parque etc.

2º Treinamento Mindness (10 minutos)



Obs: utilizado quando estresse intenso (não substitui o treinamento de 30 minutos)



Benefícios:

- Melhora no ciclo sono-vigília
- Auxiliar nos tratamentos de doenças degenerativas.
- Diminuir Estresse e Auxiliar no tratamento da Depressão
- Regulador hormonal
- Controle do cansaço e desânimo
- Auxiliar no equilíbrio dos sistemas endócrino, imune, digestivo, linfático e reprodutor.
- Controle Cardiovascular
- Complementar em tratamento e prevenção do enfarto.

Treinamento do IOC em MP3						
Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sábado	Domingo
Sim: ()	Sim: ()	Sim: ()	Sim: ()	Sim: ()	Sim: ()	Sim: ()
Não: ()	Não: ()	Não: ()	Não: ()	Não: ()	Não: ()	Não: ()

OBS: Favor preencher com um "X" e entregar no próximo Treinamento. O IOC poderá ser usado no máximo por 7 dias

REFERÊNCIA DE RESULTADOS DA COERÊNCIA CARDÍACA

Nome: _____ Data: _____

REFERÊNCIAS

DESEMPENHO FUNCIONAL	PRIMEIRO	SEGUNDO	TERCEIRO	ÍNDICE DA COERÊNCIA CARDÍACA
CONTROLE DE ANSIEDADE				() Muito Baixo () Baixo () Moderado () Regular () Bom () Ótimo
RESPIRAÇÃO FUNCIONAL				
VARIABILIDADE CARDÍACA				

OBSERVAÇÕES:

Índice da Coerência Cardíaca: é o valor (em porcentagem) de 0% a 100%, que indica a condição e/ou capacidade funcional dos 3 sinais neurofisiológicos que são:

- 1- Capacidade Respiratória
- 2- Variabilidade Cardíaca
- 3- Controle de Ansiedade

Quanto mais baixa for essa porcentagem, mais compatível estará o sistema nervoso para situações como:

- Deficiência cardio-respiratório-emocional
- Alterações no ciclo sono-vigília
- Desgaste físico e psicológico
- Zona de Distresse (mágoa, angústia etc)

Quanto maior for a porcentagem, mais compatível a fisiologia da pessoa está para benefícios como:

- Melhora no ciclo sono-vigília
- Auxiliar nos tratamentos de doenças degenerativas.
- Diminuir Estresse e Auxiliar no tratamento da Depressão
- Regulador hormonal
- Controle do cansaço e desânimo
- Auxiliar no equilíbrio dos sistemas endócrino, imune, digestivo, linfático e reprodutor.
- Controle Cardiovascular
- Complementar em tratamento e prevenção do enfarto

Classificação do Desempenho Funcional: Vai classificar do 1º ao 3º lugar, qual dos três sinais neurofisiológico teve melhor desempenho. Assim, saberemos quem teve maior e menor eficiência durante todo o treinamento. Isso será importante para detectarmos qual das 3 modalidades está sendo insatisfatório para a coerência cardíaca. Dependendo do caso é indicativo refazer o treinamento de um dos 3 em protocolos anteriores.

OBS: é importante saber que após averiguar a porcentagem da coerência Cardíaca, também é necessário confrontar o índice da porcentagem final com o formato gráfico linear (ou não paramétrico), onde esses gráficos devem apresentar um formato senoidal (forma de ondas).

Dessa forma, o ideal seria ter um índice de coerência cardíaca próximo de 100% associado a um gráfico com formato visual de onda lisa e alta, tanto para o gráfico cardíaco como o respiratório caracterizando, assim, a Coerência Cardíaca.

Claro que esse nível de excelência todos nós buscamos, porém o fato de sairmos de um índice muito baixo e ir para um índice um pouco melhor, já trará uma melhor qualidade de vida e sensação de bem estar. Pois vimos que o ambiente, a sociedade, os alimentos, são variáveis difíceis de controlar.

Portanto o comportamento do ser humano só pode ser entendido pela análise do seu todo, pela análise da dinâmica de suas partes, mente e corpo.

ANOTAÇÕES: _____

