

HRV Biofeedback

Ide o cvičenia určené na redukciiu stresu, osobnú rovnováhu, optimálny výkon a osobnostný rast. Nie je medicínskym prístrojom. Pri využívaní na vzdelávacie účely je veľmi bezpečný a nápomocný.

HRV Biofeedback je technológia založená na „objave koherencie“. Koherencia je stav synchronizácie medzi srdcom, mozgom a autonómnym nervovým systémom. Bolo dokázané, že tento stav má mnoho prínosov ako pre oblasť emocionálnu, tak aj telesnú. Koherencia nie je relaxácia. Koherencia je stav relaxácie a revitalizácie zároveň. Stav koherencie môžeme dosiahnuť a udržať aktiváciou pozitívnych pocitov a sústredeníím sa na tieto pozitívne pocity a myšlienky aj počas tohto cvičenia.

HRV biofeedback a škola

EmWave Pro/Desktop - multimediálny edukačný software s využitím HRV biofeedbacku pomáha pri zlepšovaní psychickej klímy na školách a tiež pri zvládaní stresu spojeného s ADHD. Tento software možno používať ako špeciálnu pomôcku pri práci s deťmi s rôznymi problémami, u ktorých úzkosť, nesústredenosť a poruchy pozornosti tvoria súčasť, alebo hlavnú časť problému.