

EVOLUTIONARY COMPANY

Pratiche di benessere
*Gestione dello stress e delle
emozioni con la coerenza cardiaca*

Macerata, 15 novembre 2023



unimc
UNIVERSITÀ DI MACERATA

l'umanesimo che innova

Lara Lucaccioni, PhD

Esperta di Scienza della Felicità e Pratiche di benessere

Laughter Yoga Master Trainer e HeartMath® Trainer

CHO – Chief Happiness Officer

Autrice di Ridi Ama Vivi, BUR Rizzoli

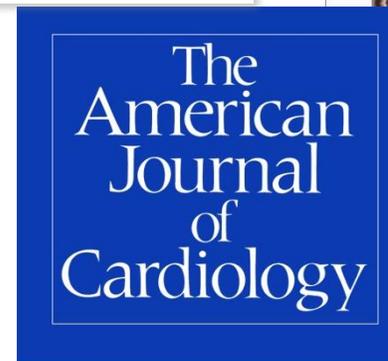
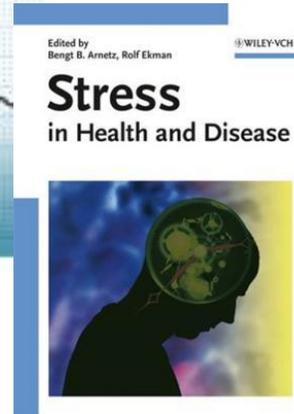
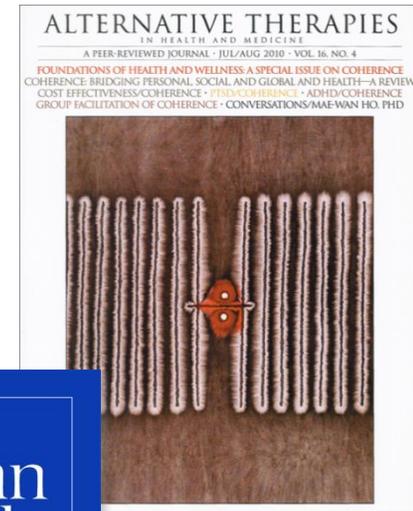
TEDx Speaker

LinkedIn Top Voice 2022 – Equilibrio Vita-Lavoro

Premio SMAU - Marche Startup Award 2023 - Miglior Startup innovativa del territorio per progetti legati a salute e benessere



Ricerche scientifica: HeartMath Institute



NOVEMBER 15, 1995

Coronary Artery Disease	993	Methods	1059
Arrhythmias and Conduction Disturbances	1040	Brief Reports	1064
Congenital Heart Failure	1045		
Congenital Heart Disease	1049	Case Reports	1099

EXCERPTA MEDICA, INC., A BIRD EXECUTIVE MEDICAL PUBLICATION COMPANY



Il Sistema HeartMath è usato da:



"Consigliamo la coerenza cardiaca e lo yoga della risata come pratiche di benessere e prevenzione"

Ospedali e professionisti della salute

Aziende

Polizia, Pompieri, Istituti carcerari

Scuole, Università, Onlus, No profit

Atleti professionisti/Team olimpici

Militari, Forze speciali

La **coerenza cardiaca** è una tecnica scientificamente dimostrata e misurabile che aiuta a:

Perché è importante praticare coerenza cardiaca?

- ✓ Diminuire i sintomi dello **stress** come confusione, affaticamento e disturbi del sonno
- ✓ Aumentare la **resilienza** personale e i livelli di **energia**
- ✓ Potenziare l'abilità di **pensare chiaramente** sotto pressione e discernere le soluzioni appropriate ai vari problemi
- ✓ Aumentare l'abilità di mantenere consapevolezza e **padronanza emotiva** nei momenti sfidanti, migliorando la **performance**.
- ✓ Potenziare **memoria**, tempi di **reazione** e **coordinazione**.

COERENZA CARDIACA



E' uno **stato psicofisico ottimale di grande centratura**, calma, prontezza a gestire difficoltà e situazioni sfidanti, in cui cuore, mente ed emozioni sono allineati e sincronizzati.



Fisiologicamente, i sistemi immunitario, ormonale e nervoso funzionano in uno stato di **coordinazione ed efficienza energetica**.



Ci sono **semplici tecniche respiratorie** che ci portano in questo stato e che sono **facilmente praticabili** da tutti, in ogni situazione, **anche ad occhi aperti**.



Comunicazione cuore - cervello

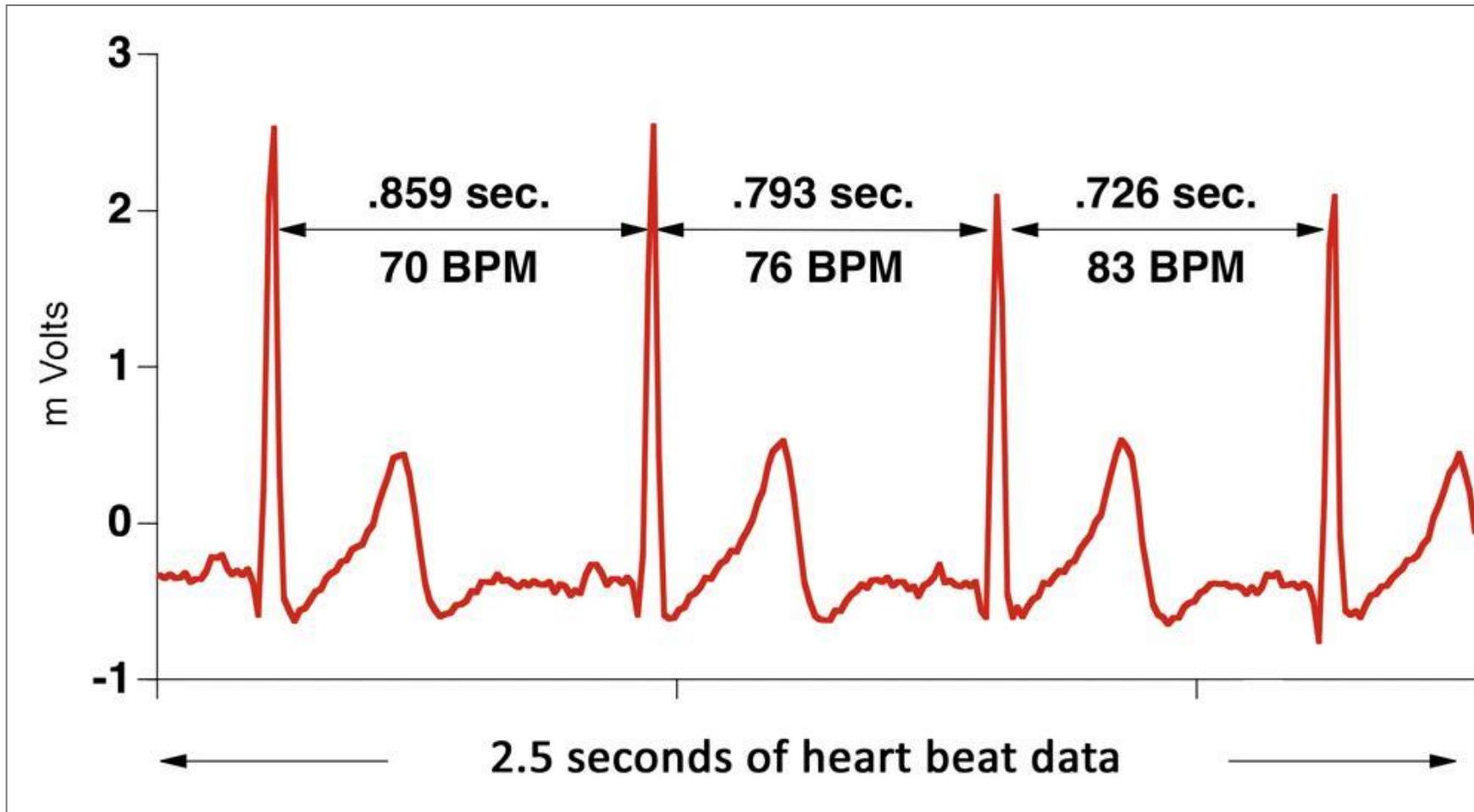
Il cuore ha il suo complesso sistema nervoso: il "**cervello del cuore**".

Il cuore invia molte più informazioni al cervello di quelle che il cervello invia al cuore e lo fa anche col **ritmo cardiaco**, come una sorta di codice Morse.

I segnali dal cuore colpiscono soprattutto i **centri cerebrali coinvolti nel pensiero strategico**, nei tempi di reazione e nell'autoregolazione emotiva.

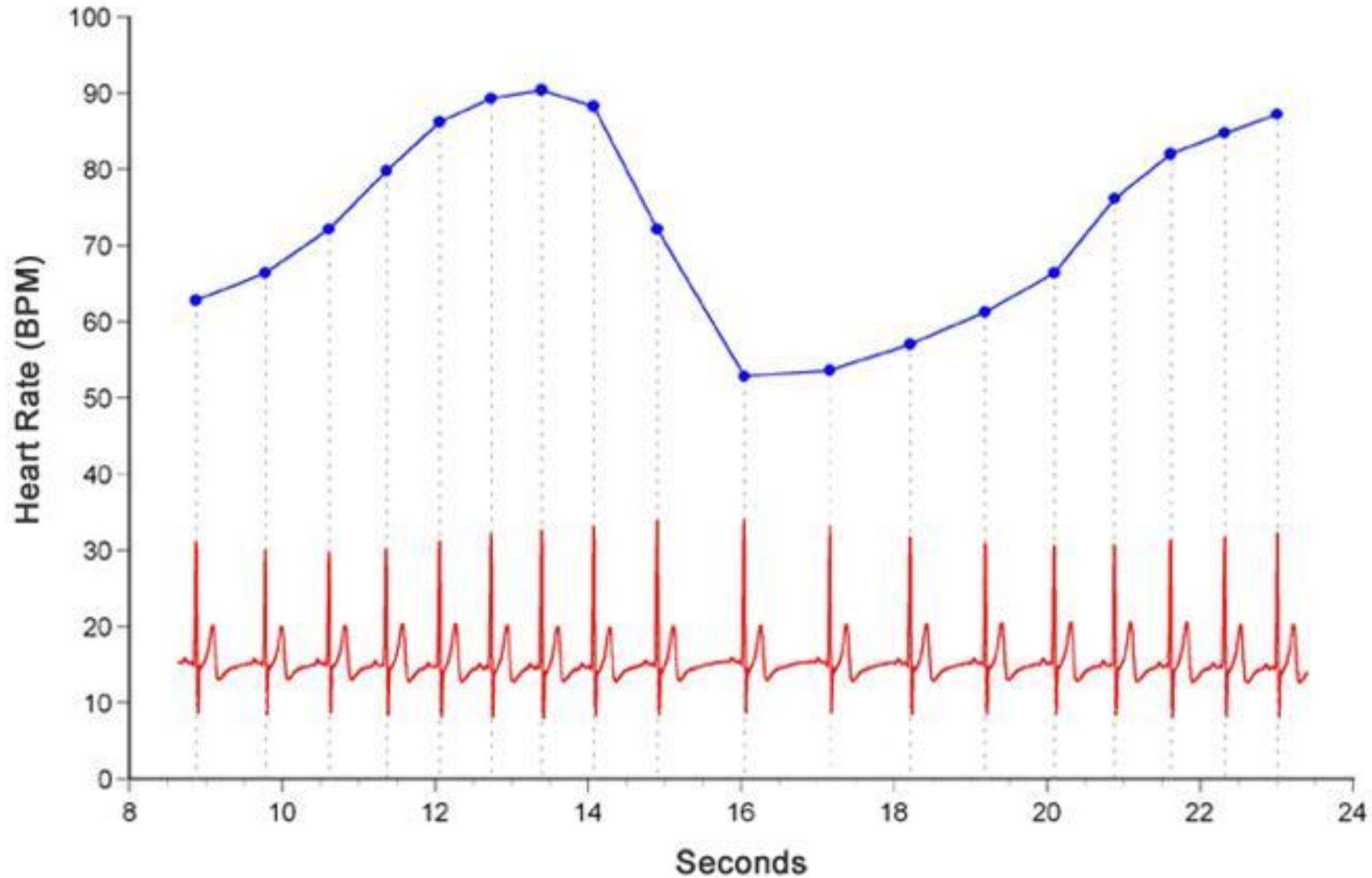


Heart Rate Variability (HRV)



Non ci sono battiti equidistanti dagli altri: il nostro cuore non è come un metronomo.

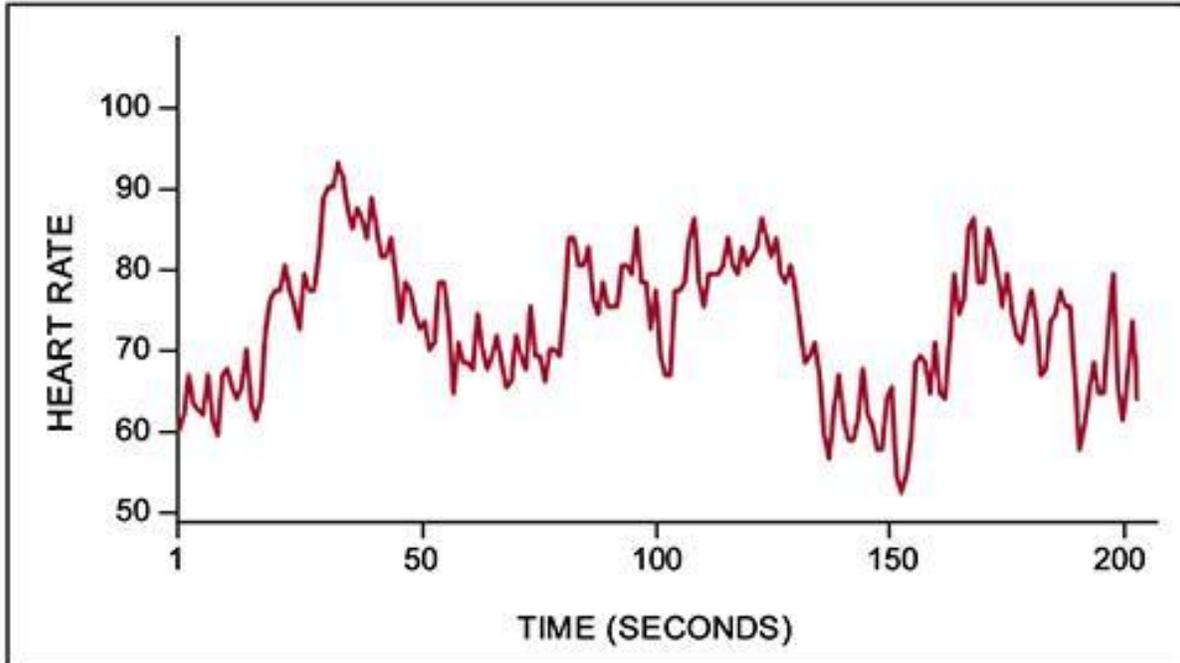
Emergono modelli del ritmo cardiaco



Emozioni e Ritmi cardiaci

Incoerenza

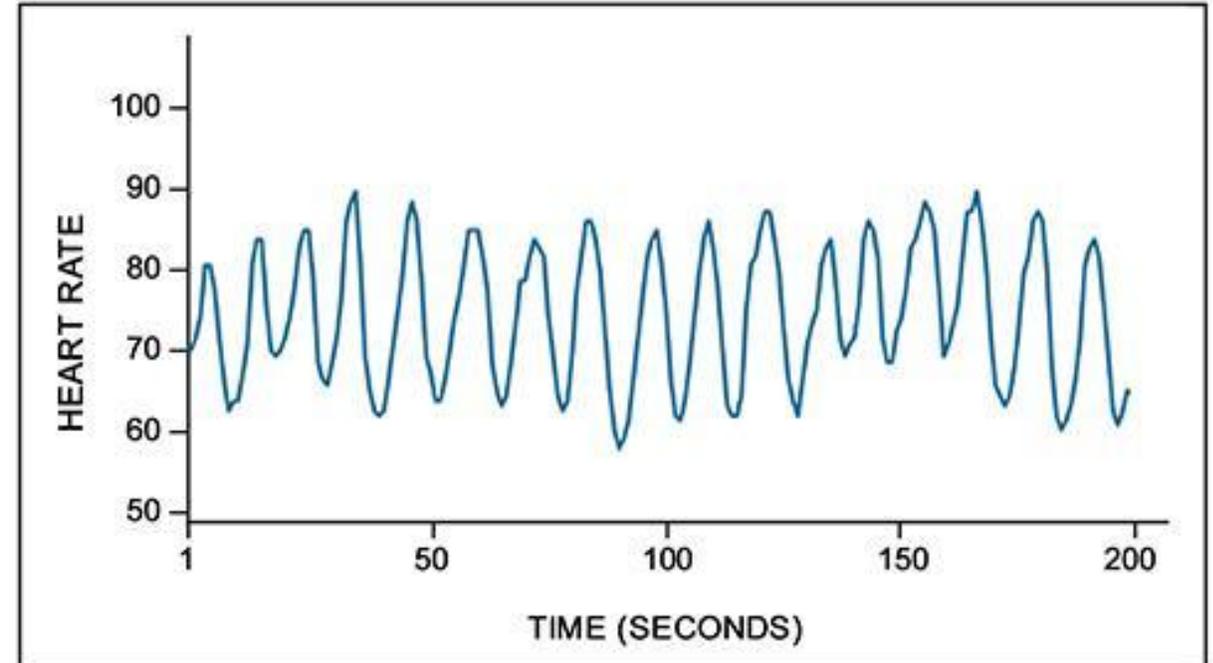
frustrazione, irritazione, impazienza, preoccupazione



Inibisce la funzione cerebrale – compromette la performance

Coerenza

apprezzamento, calma, pazienza, fiducia



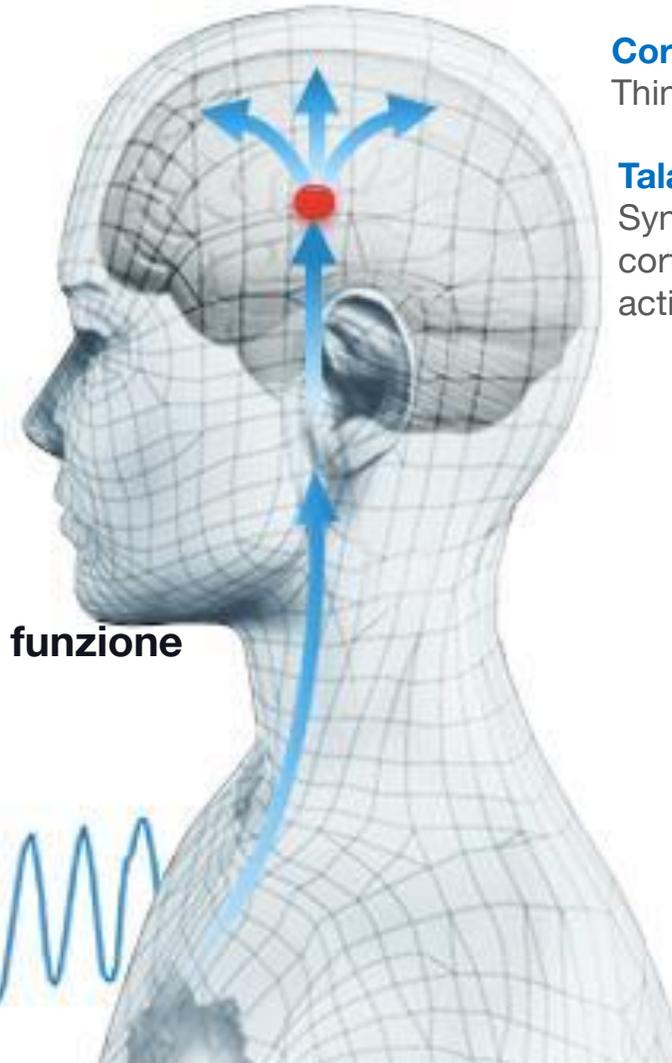
Facilita la funzione cerebrale – promuove la performance ottimale

I ritmi cardiaci influenzano direttamente le prestazioni fisiche e mentali

I ritmi cardiaci influenzano direttamente i centri cerebrali coinvolti nella presa di decisioni, nelle previsioni, nella consapevolezza sociale e nella nostra abilità di auto-regolarci.

Incoerenza inibisce la funzione cerebrale

Coerenza facilita la funzione cerebrale



Corteccia
Thinking brain

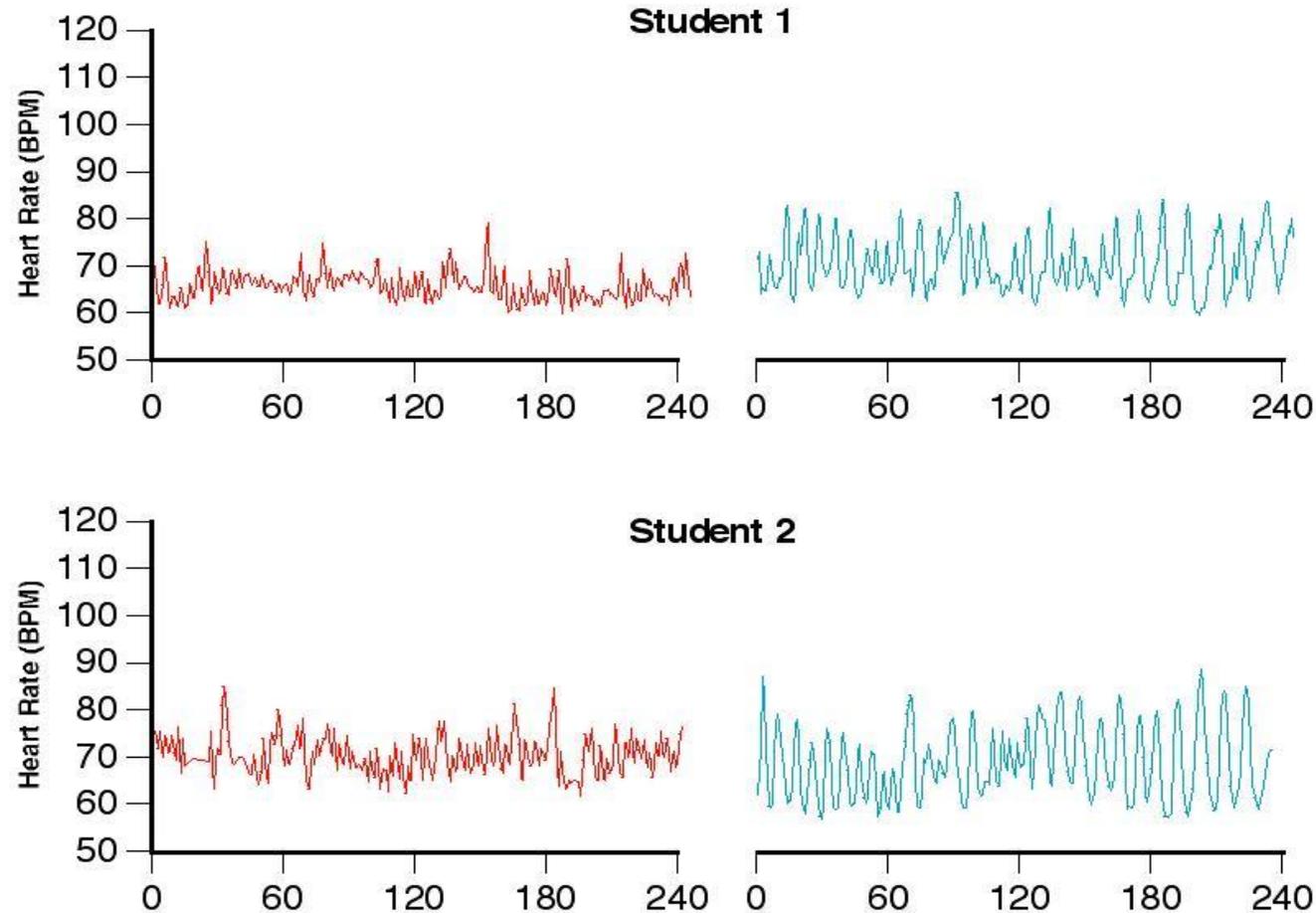
Talamo
Synchronizes
cortical
activity

I benefici della pratica: maggiore HRV e coerenza

Intervention School

Before

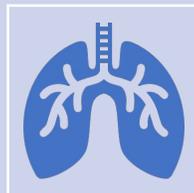
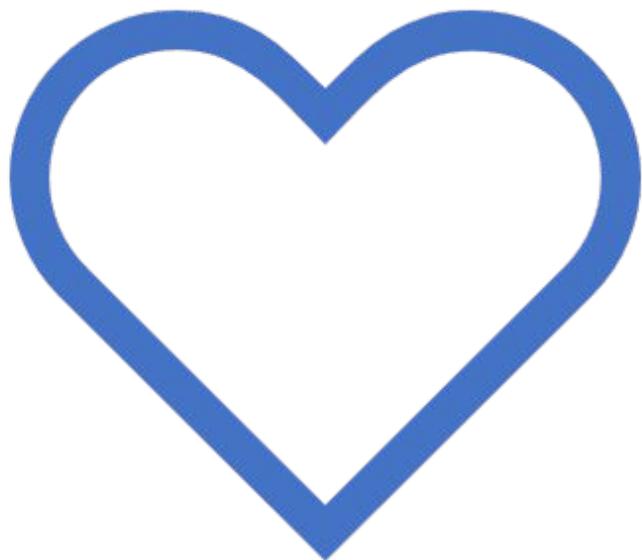
After



- Standard di HRV a riposo prima e dopo 4 mesi di pratica delle tecniche di HeartMath per 3 giorni a settimana.

2014 – Copyright HeartMath Institute

Heart-Focused Breathing



La respirazione focalizzata sul cuore è uno strumento potente ed efficace per l'**autoregolazione**.



È il primo passo per passare ad uno **stato più coerente**: sei **attento e calmo** allo stesso tempo.

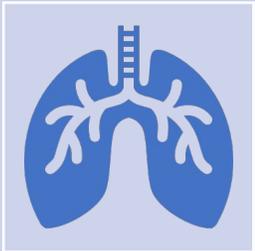


Può aiutarti a mantenere la **calma** in situazioni difficili.

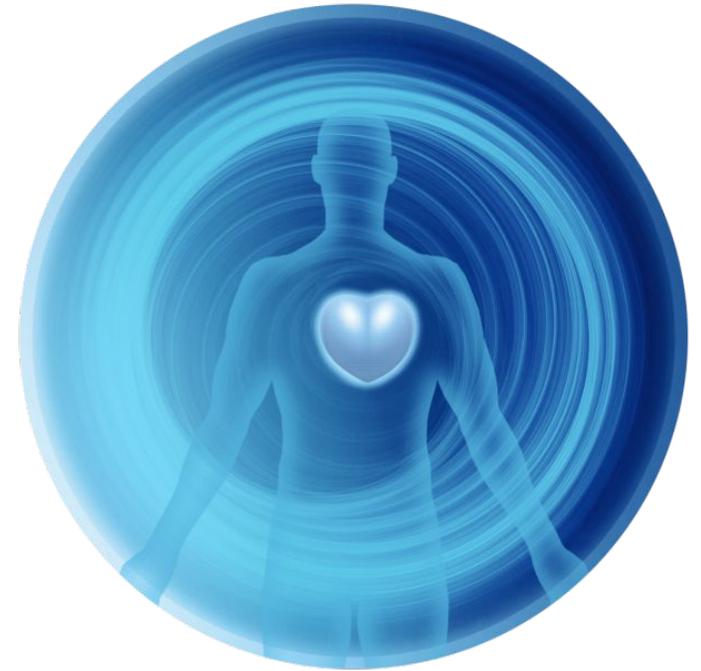
Heart-Focused Breathing: il respiro focalizzato sul cuore



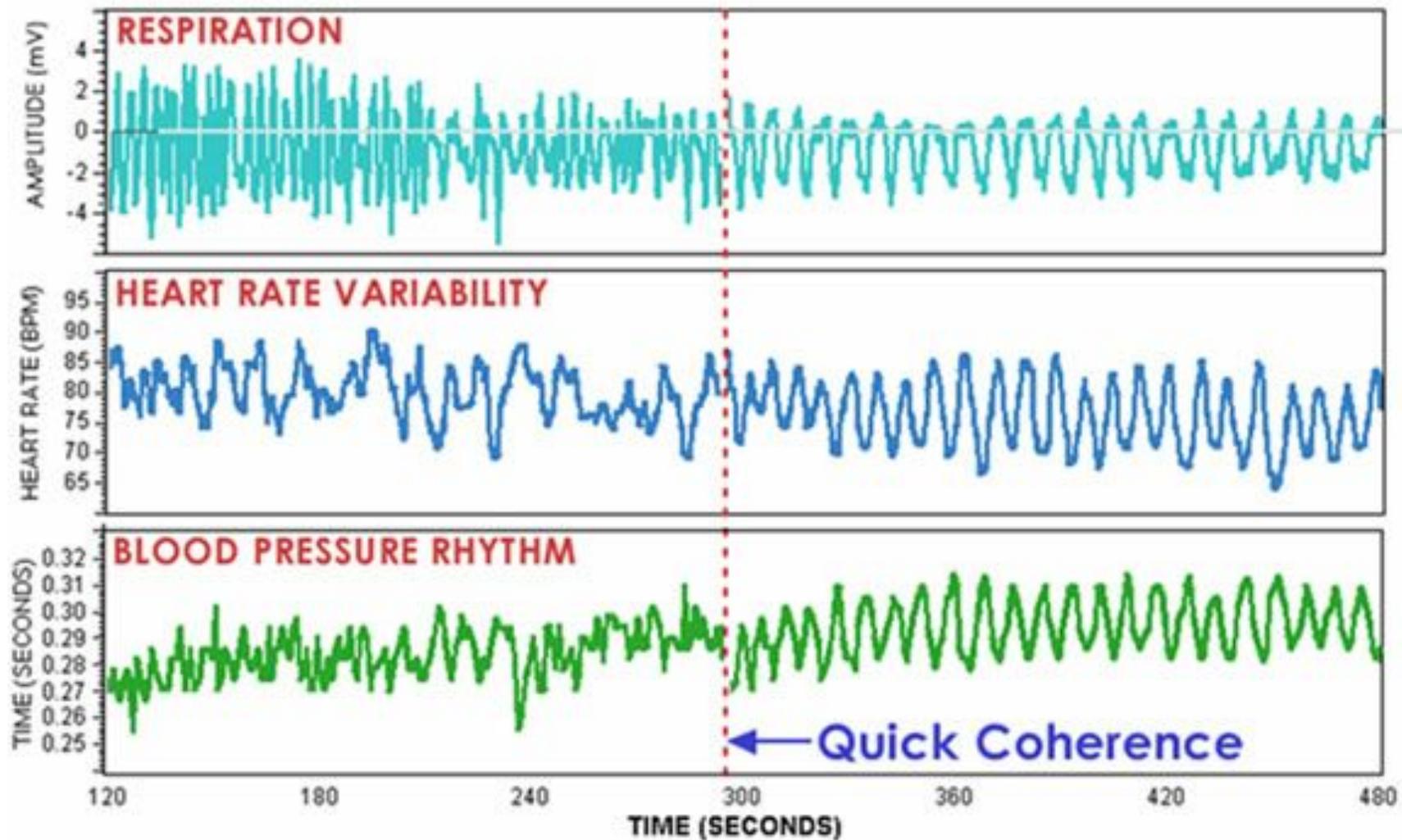
Step 1: Focalizza la tua attenzione nell'area del cuore. Immagina che il tuo respiro scorra dentro e fuori dal tuo cuore o dalla zona del torace, respirando un po' più lentamente e più profondamente del solito.



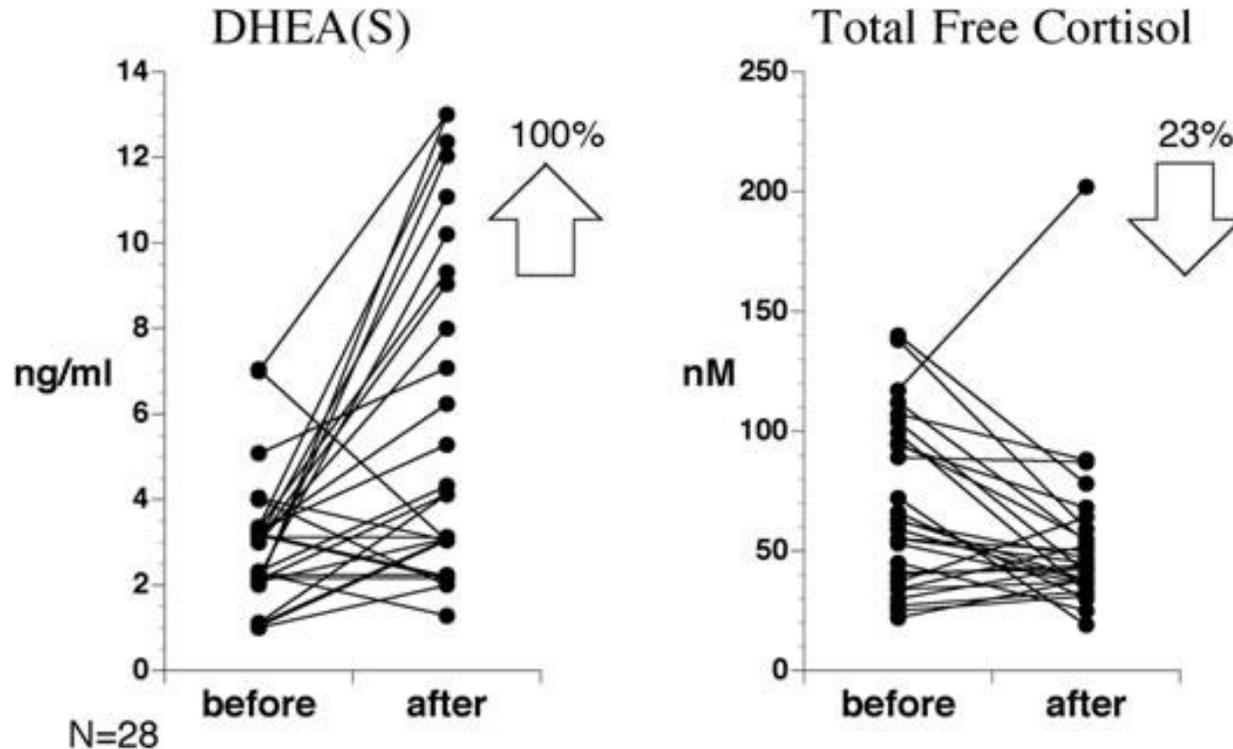
Suggerimento: inspira 5 secondi, espira 5 secondi (o qualsiasi altro ritmo sia confortevole).



The Coherent State



Meno chimica negativa: diminuisce il cortisolo



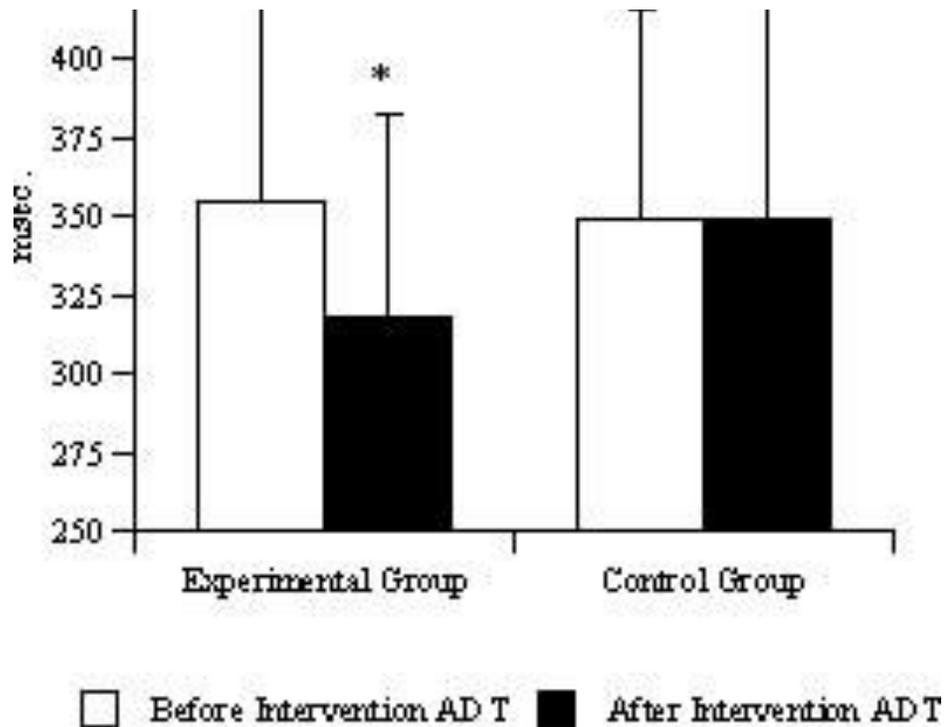
Il rapporto **DHEA-cortisolo** è considerato un importante **marker di salute e invecchiamento biologico**.

I livelli di cortisolo e DHEA sono strettamente legati ai nostri **livelli di stress** e alle **emozioni** che proviamo più di frequente.

2014 – Copyright HeartMath Institute

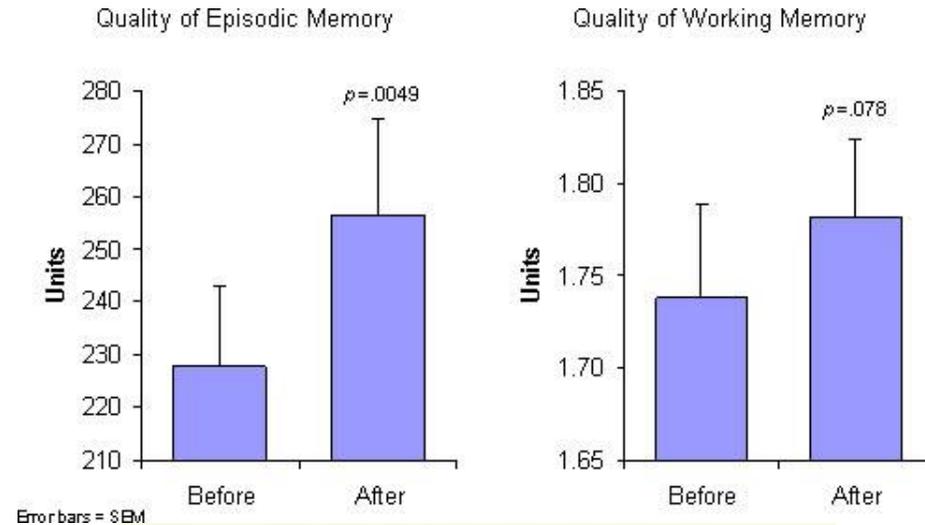
Risultati della pratica cinque volte alla settimana per un mese.

Tempi di reazione. Coerenza e capacità motorie migliorate, attenzione mirata e capacità di discernimento

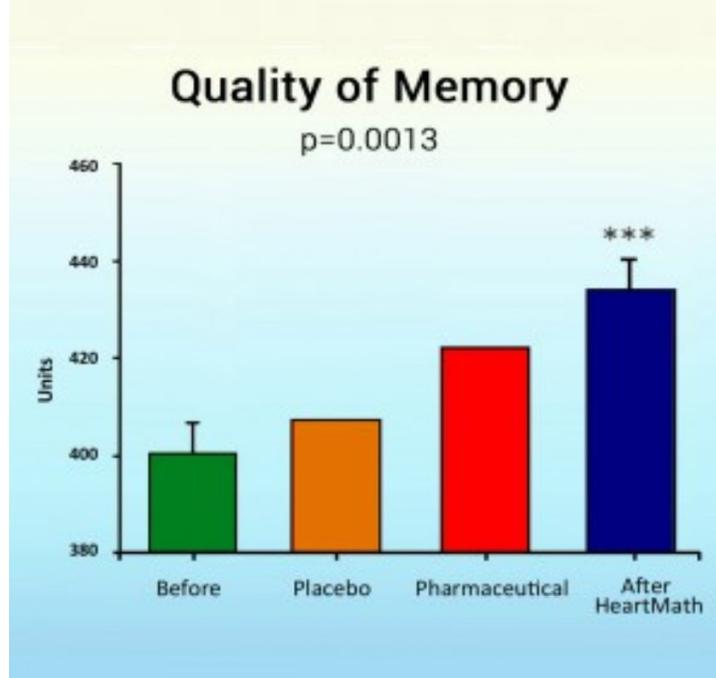


- Risultati: aumento significativo della coerenza del ritmo cardiaco nel gruppo sperimentale e una **diminuzione media di 37 millisecondi nei tempi di reazione**, indicativa di un **miglioramento delle prestazioni cognitive**.
- Il gruppo di controllo, al contrario, impegnato in un periodo di **rilassamento** durante l'intervallo tra i test, non ha mostrato alcun cambiamento nel tempo di reazione medio dal primo al secondo compito.

Memoria episodica e di lavoro



Miglioramenti per **memoria episodica (a lungo termine)** e **memoria di lavoro (a breve termine, fondamentale nei processi decisionali)** dopo aver praticato per **sette settimane**.



+12,6% nella qualità della memoria a lungo termine.

Miglioramento notevolmente superiore alla qualità di memoria ottenuta in un ampio studio clinico di 14 sett. sugli effetti di un potenziatore farmaceutico della memoria (una combinazione ginkgo / ginseng) sulla memoria di volontari sani.

Benefici sulla riduzione dell'ansia nella scuola primaria

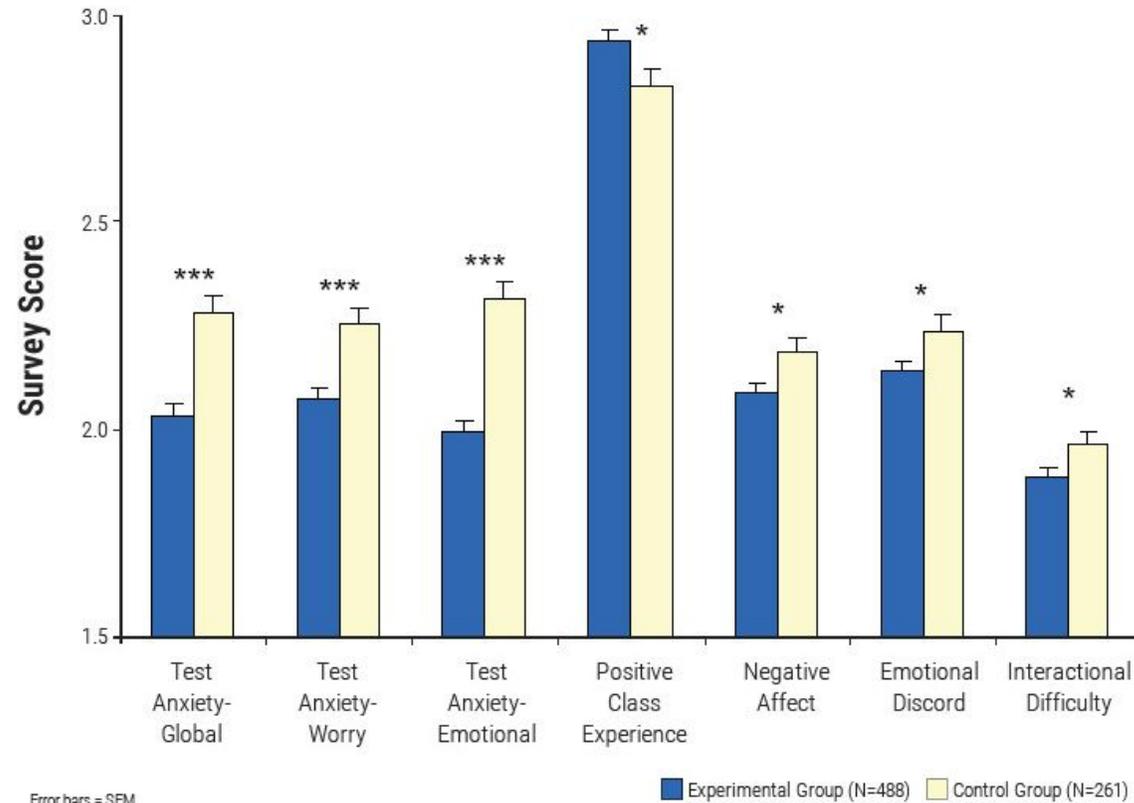


Figure 9.2 Results of an ANCOVA of pre- and post-intervention changes in measures of test anxiety (*global scale, worry component, and emotionality component*) and social and emotional scales (*positive class experience, negative affect, emotional discord, and interactional difficulty*) showing significant differences between the intervention and control schools. * $p < 0.05$, *** $p < 0.001$.

Autoregolazione emotiva in studenti della primaria

Sulla base delle scale SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaires), gli studenti della scuola primaria hanno mostrato una **riduzione** statisticamente significativa di:

- problemi **emotivi** (51%);
- problemi di **condotta** (43%);
- **iperattività** (40%);
- e un miglioramento significativo nel **relazionarsi con i coetanei** (50%).

Autoregolazione emotiva in studenti della scuola dell'infanzia con la tecnica Shift and Shine

An important point to emphasize is that these results are for preschool children, who are very young, and 96% of them were 3.0 to 4.0 years old. It is both striking and remarkable that children as young as 3 can begin to learn and practice the emotion self-regulation skills, which appears to promote their development across a wide range of categories. Given that the age range from 3 to 6 years is a period of accelerated neurological growth and development, it is likely that the learning and sustained use of these skills and practices during this important developmental period will readily instantiate a new set point in a young child's nervous system for an optimal pattern of emotion self-regulation and healthy social function, thereby significantly boosting the development trajectory of future prosocial behaviors and academic achievement.

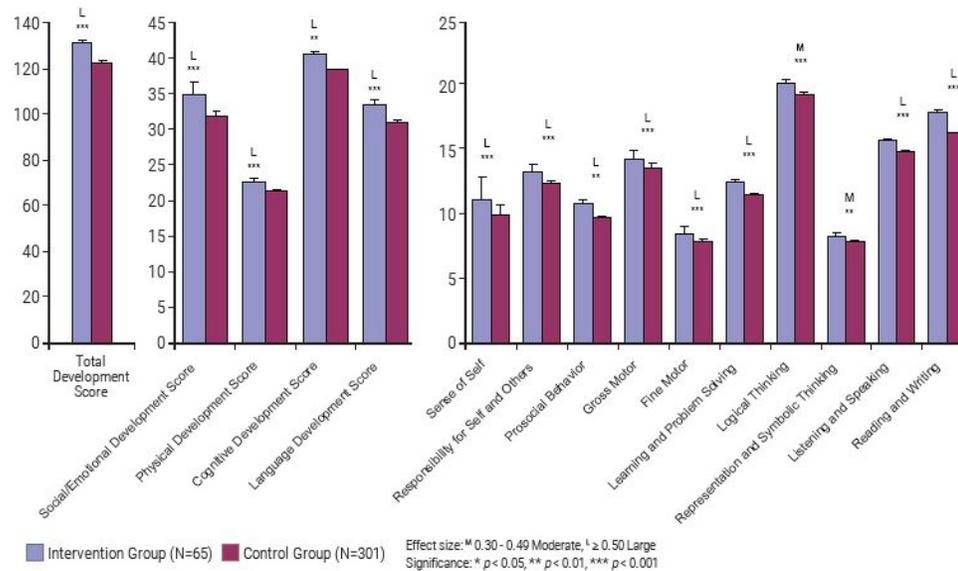
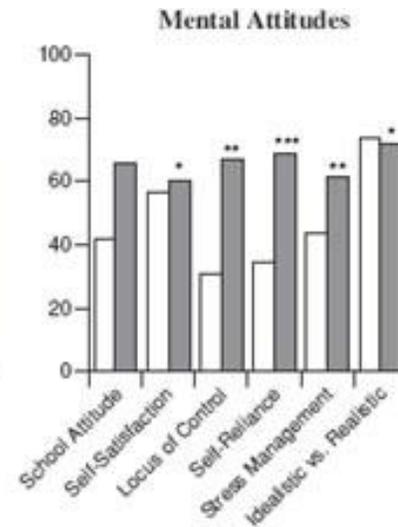
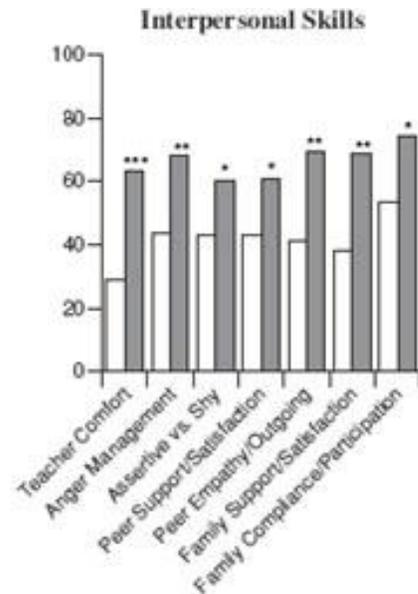
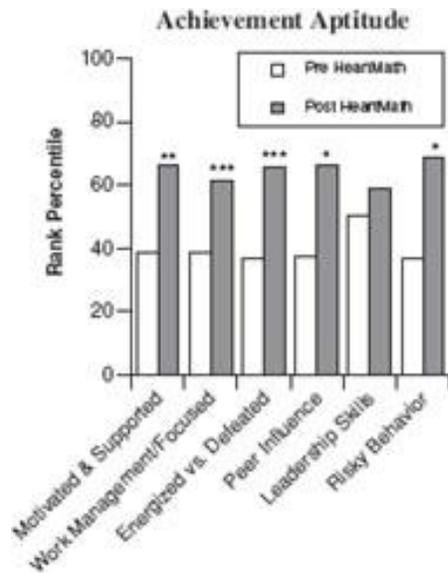


Figure 9.5 Adjusted means showing results of ANCOVA of intervention effects on development measures comparing intervention and control groups.

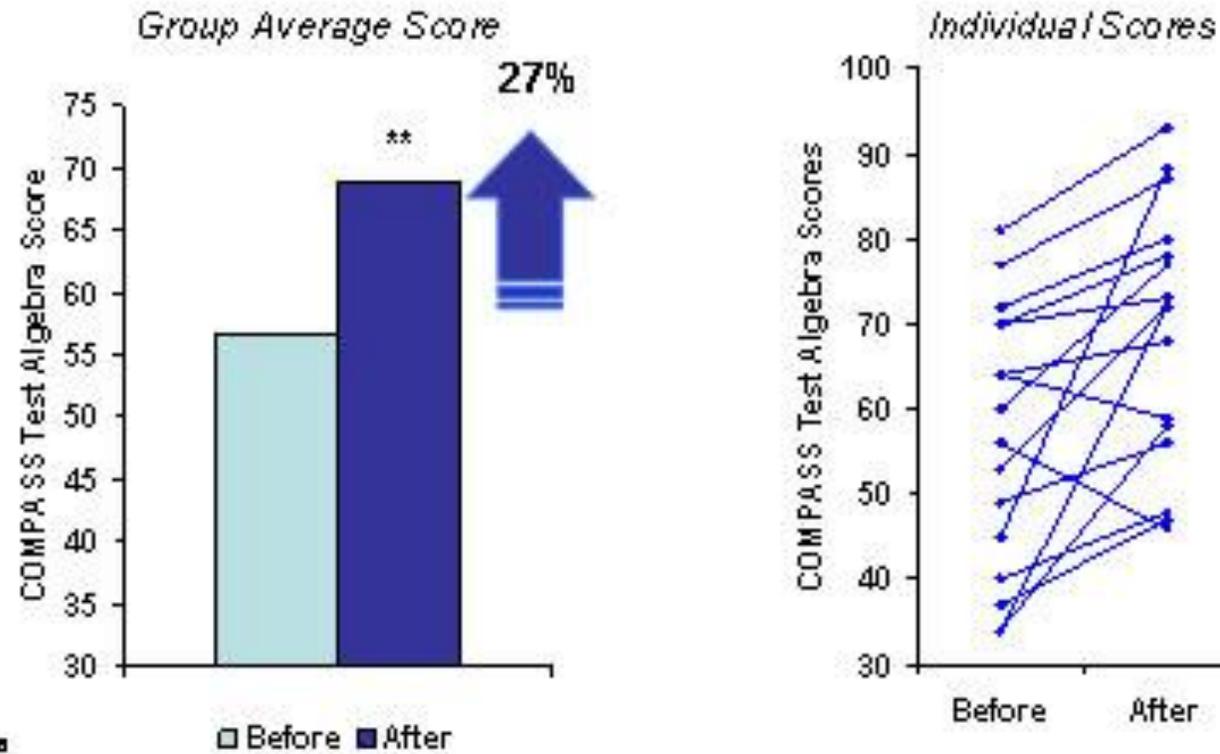
The Creative Curriculum Assessment (TCCA), uno strumento composto da 50 item, valutato dagli insegnanti, è stato utilizzato per misurare la crescita degli studenti in quattro aree di sviluppo: sviluppo sociale/emotivo, fisico, cognitivo e linguistico.

Benefici sull'aumento della resilienza allo stress e sulle competenze socio-emotive



Lo studio ha coinvolto 32 studenti della seconda media, ha valutato i cambiamenti nella **competenza socio-emotiva** degli studenti, comprese le misure dell'**attitudine al rendimento**, degli **atteggiamenti mentali** e delle **abilità interpersonali**.

College Prep Readiness Program - Algebra Scores



** p < 0.01, N=18

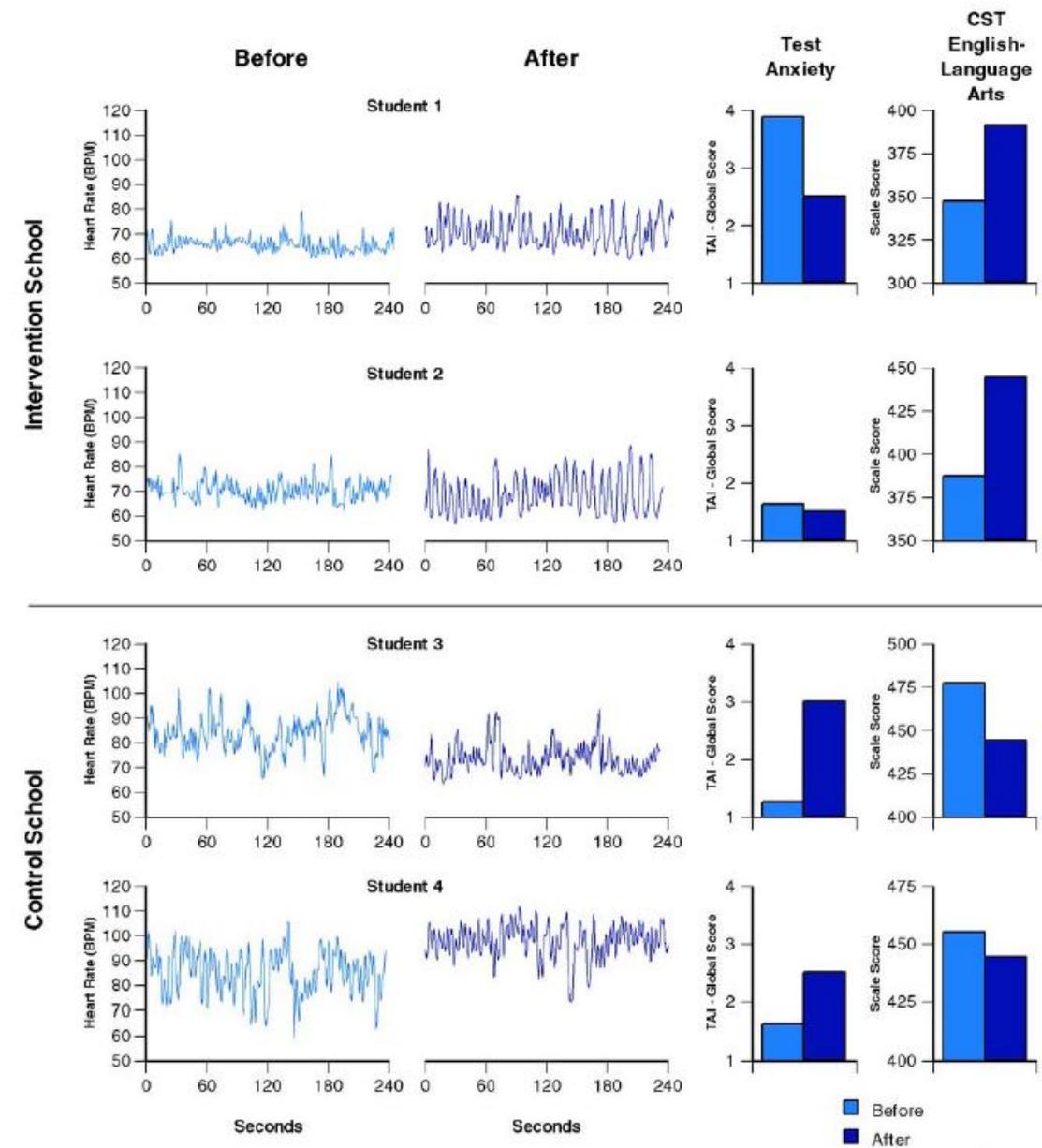
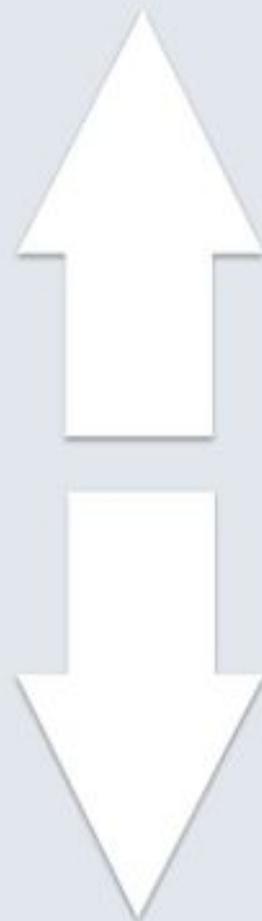


Figure 19. Typical heart rate variability patterns in students preparing for a stressful test. HRV recordings from the electrophysiological study, showing four students' heart rhythm patterns while they prepared themselves for the Stroop stress test, both before and after the TestEdge intervention. Pre- and post-intervention test anxiety level (TAI-Global Scale score) and

BENEFITS OF HEARTMATH

Studies conducted with over 11,500* people have shown improvements in mental & emotional well-being in just 6-9 weeks using HeartMath training and technology:

24% improvement in the ability to focus
30% improvement in sleep
38% improvement in calmness
46% drop in anxiety
48% drop in fatigue
56% drop in depression



A blurred background of a classroom with bookshelves, desks, and chairs. The text is overlaid on this background.

+❤️ HeartMath Institute
presents

The Coherent Classroom Project

<https://www.youtube.com/watch?v=n3N9-DDFHKU>

Shift and Shine per bambini

Step 1: **Attenzione al cuore**

Inizia concentrando la tua attenzione sull'area intorno al cuore o al centro del petto. Aiuta a mettere la mano sulla zona del cuore. Modella mettendo la mano sul cuore.

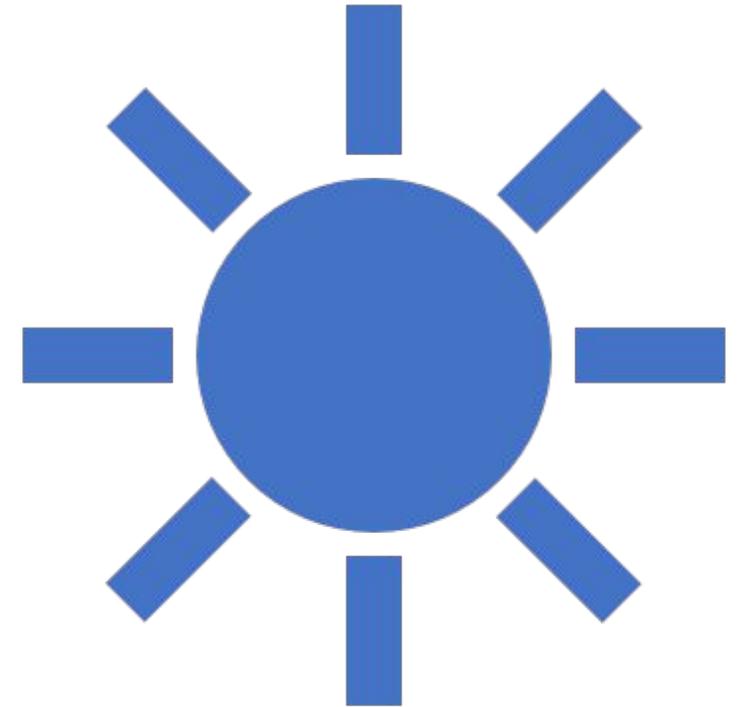
Step 2: **Respirazione del cuore**

Ora fai finta di inspirare ed espirare dal tuo cuore. Fai tre respiri lenti. Modula la respirazione.

Step 3: **Sentimento del cuore**

Pensa a qualcuno o qualcosa che ti fa sentire felice, come tua mamma o tuo papà o magari un posto speciale che visiti, come un parco. Senti quella sensazione felice nel tuo cuore e poi irradia quella sensazione a qualcuno o qualcosa di speciale.

Chiedi al bambino: hai inviato il tuo amore a qualcuno di speciale? Grazie per aver condiviso i tuoi sentimenti più sentiti.



Inner Ease – una tecnica intelligente di auto-regolazione



ESSERE IN UNO STATO DI CALMA INTERIORE **NON SIGNIFICA NECESSARIAMENTE DOVER RALLENTARE IL RITMO FISICO**, MA A VOLTE PUÒ ACCADERE.



ESEMPIO DI **CALMA ATTIVA**: UN OPERATORE DEL PRONTO SOCCORSO DEVE **RISPONDERE RAPIDAMENTE** RIMANENDO **INTERNAMENTE CALMO E COMPOSTO**.



LA CALMA ATTIVA CREA UN **RITMO INTERIORE APPROPRIATO** PER LA GESTIONE DI OGNI SITUAZIONE COMPLESSA, IN MANIERA DA CREARE LO STATO DI **FLOW**.

Inner Ease – la tecnica della calma attiva

Step 1:

Focalizza la tua attenzione nell'area del cuore. Immagina che il tuo respiro scorra dentro e fuori dal tuo cuore o dalla zona del torace, respirando un po' più lentamente e più profondamente del solito.

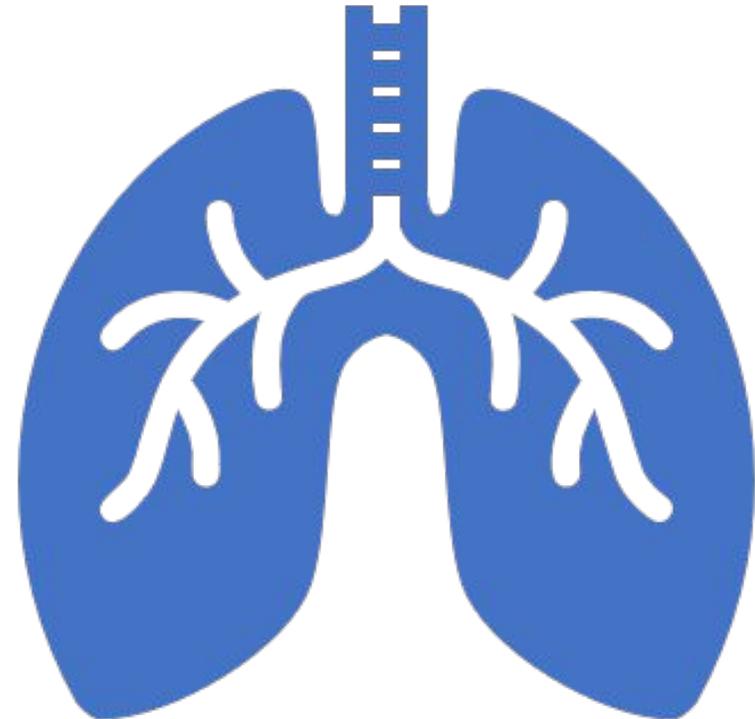
Suggerimento: inspira per 5 secondi, espira per 5 secondi (o qualsiasi altro ritmo sia confortevole).

Step 2:

Ad ogni respiro, cerca di attrarre la sensazione di calma interiore per bilanciare la tua energia mentale ed emotiva.

Step 3:

Stabilisci l'intento significativo di ancorare la sensazione di calma interiore, mentre ti impegni nei tuoi progetti, nelle tue sfide o nelle tue interazioni quotidiane.



Punto di scelta

1

L'atteggiamento di **calma interiore** ci dà una **pausa** in più - un "punto di scelta" in cui possiamo prendere **decisioni più sagge, anche nella foga del momento.**

2

Respira pace per mettere in pausa e sistemare la mente e le emozioni prima di rispondere a un'emergenza.

3

Questo crea uno spazio consapevole per ricontrollare le nostre intenzioni e scelte prima di attivarci completamente.

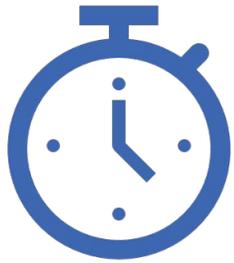
Inner-Ease Applicazioni

Pratica Inner-Ease™ all'inizio della giornata per impostare il tono del giorno, prima di situazioni che tendono ad essere stressanti e prima di coricarti.

Usa la tecnica di Inner-Ease™ per:

- Discernere questioni importanti e prendere decisioni migliori
- Prevenire o ridurre la rabbia, il sentirti sovraccarico o l'ansia
- Rimanere pronto nella calma per mantenere la partecipazione senza giudizio in riunioni o conversazioni
- Creare o ripristinare pazienza e resilienza, quando necessario
- Potenziare la creatività e gli insight intuitivi

Tre Strategie per la tua routine



Preparati a creare il tono del giorno e ad essere più calmo prima di eventi stressanti imminenti.

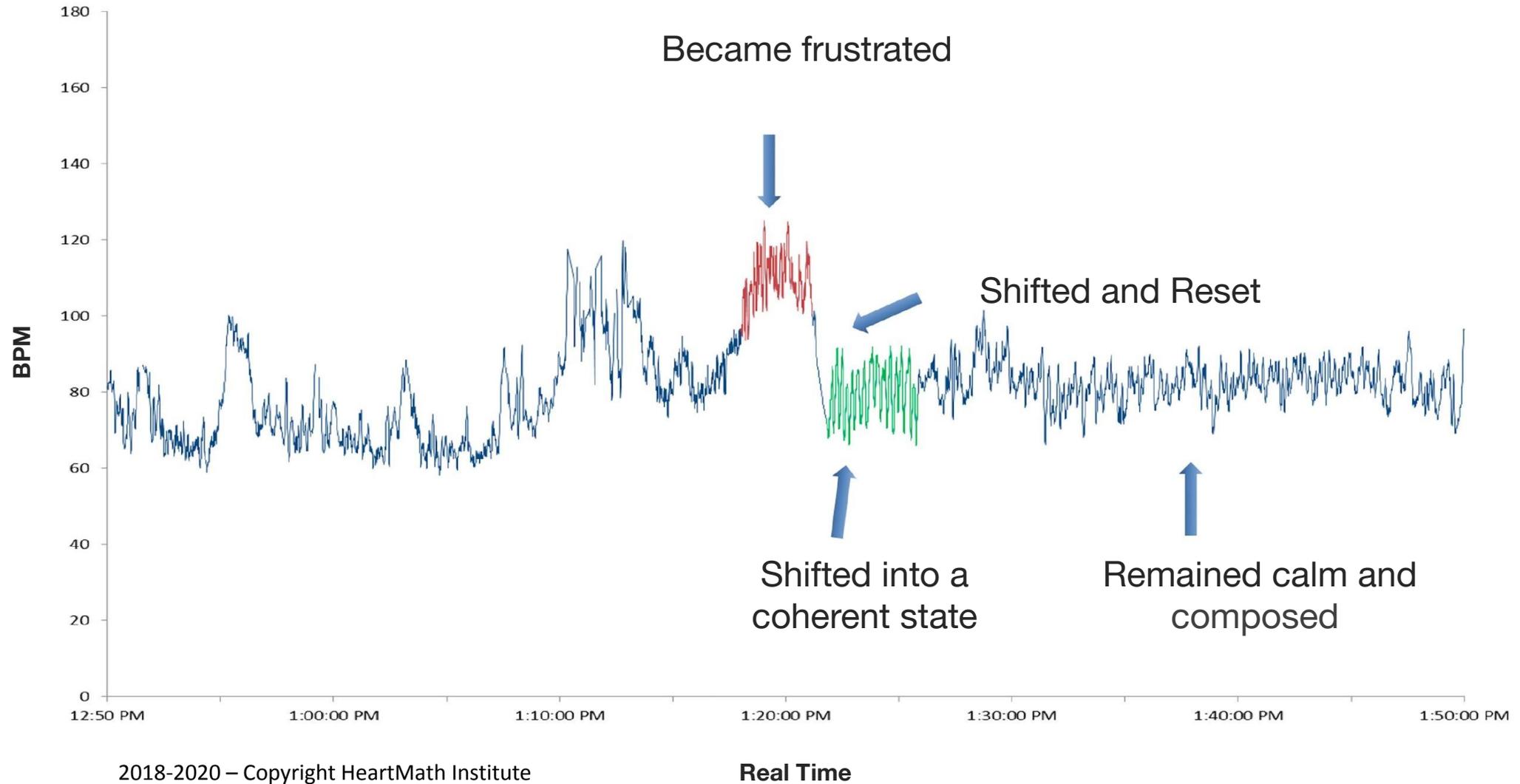


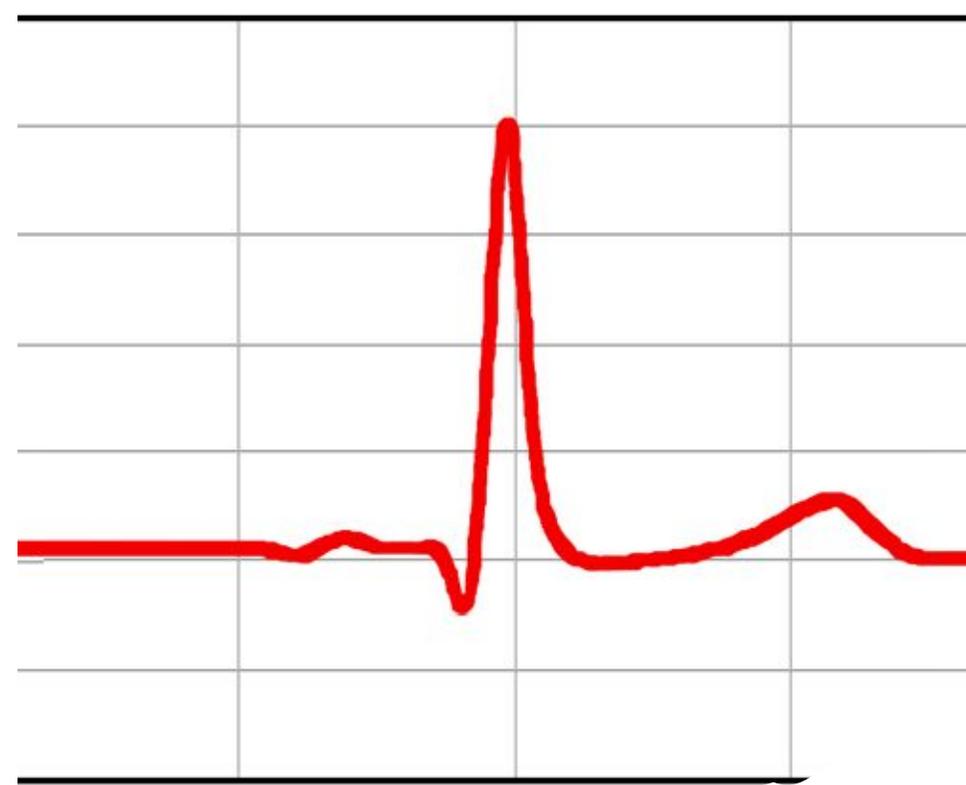
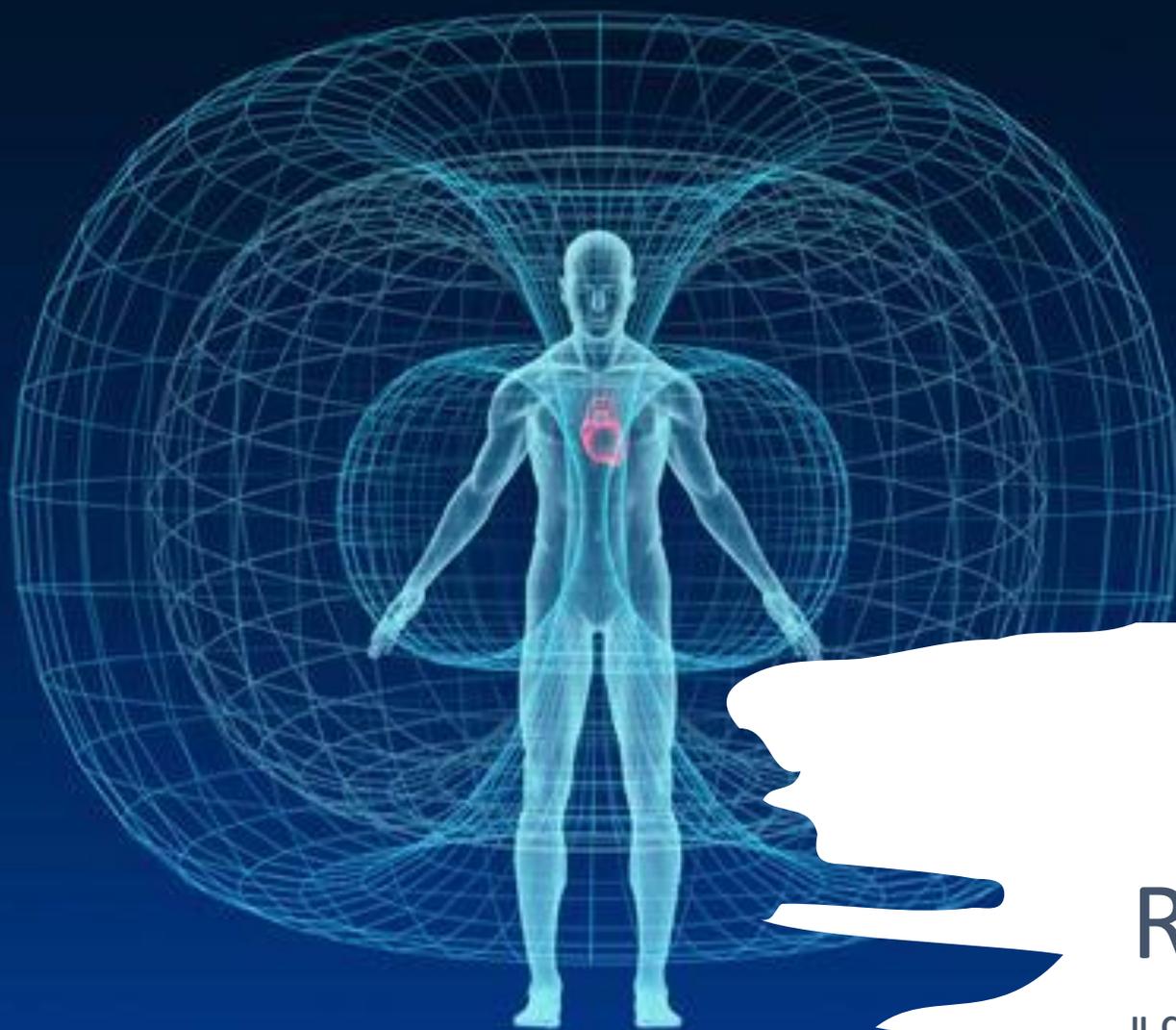
Cambia e resettati in uno stato più coerente il più presto possibile **dopo una reazione da stress** per ridurre al minimo la dispersione di energia.



Sostieni la tua resilienza durante il giorno attraverso la pratica regolare e ricordandoti di rinnovare la padronanza di te **tra le varie attività ed eventi.**

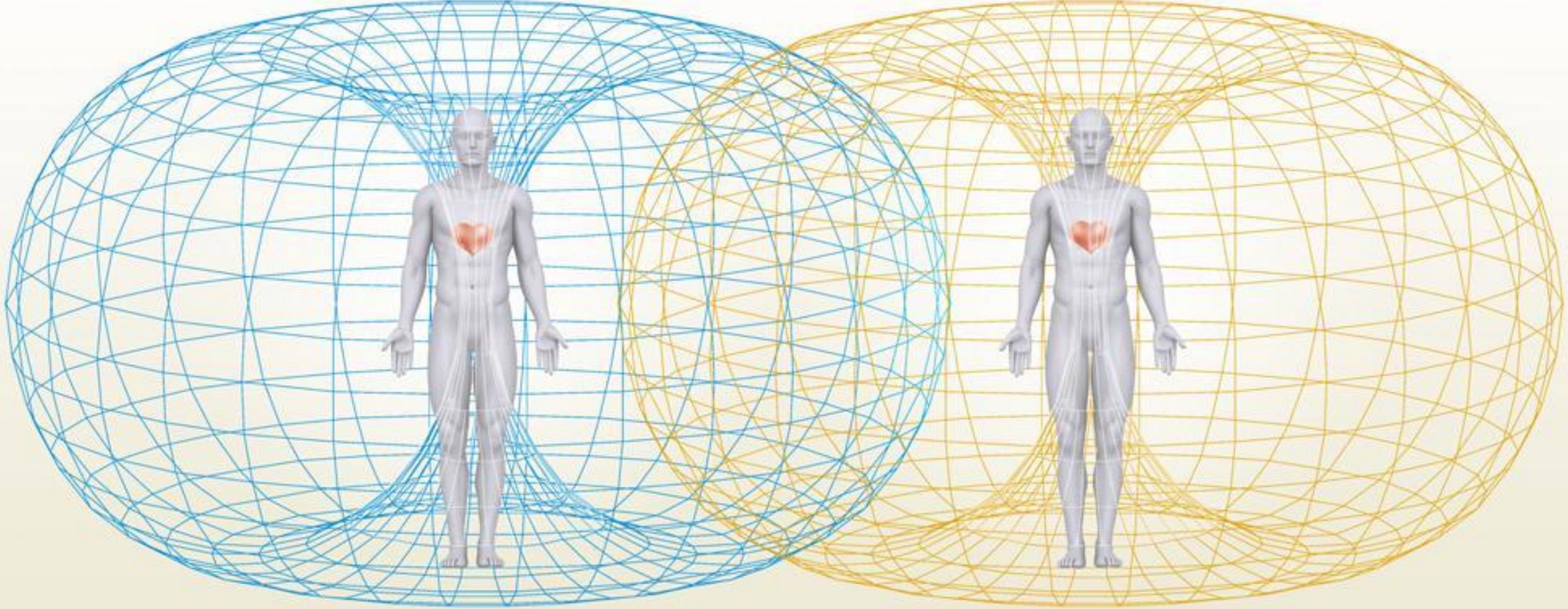
Tornare in equilibrio dopo un episodio di frustrazione





Relazioni energetiche

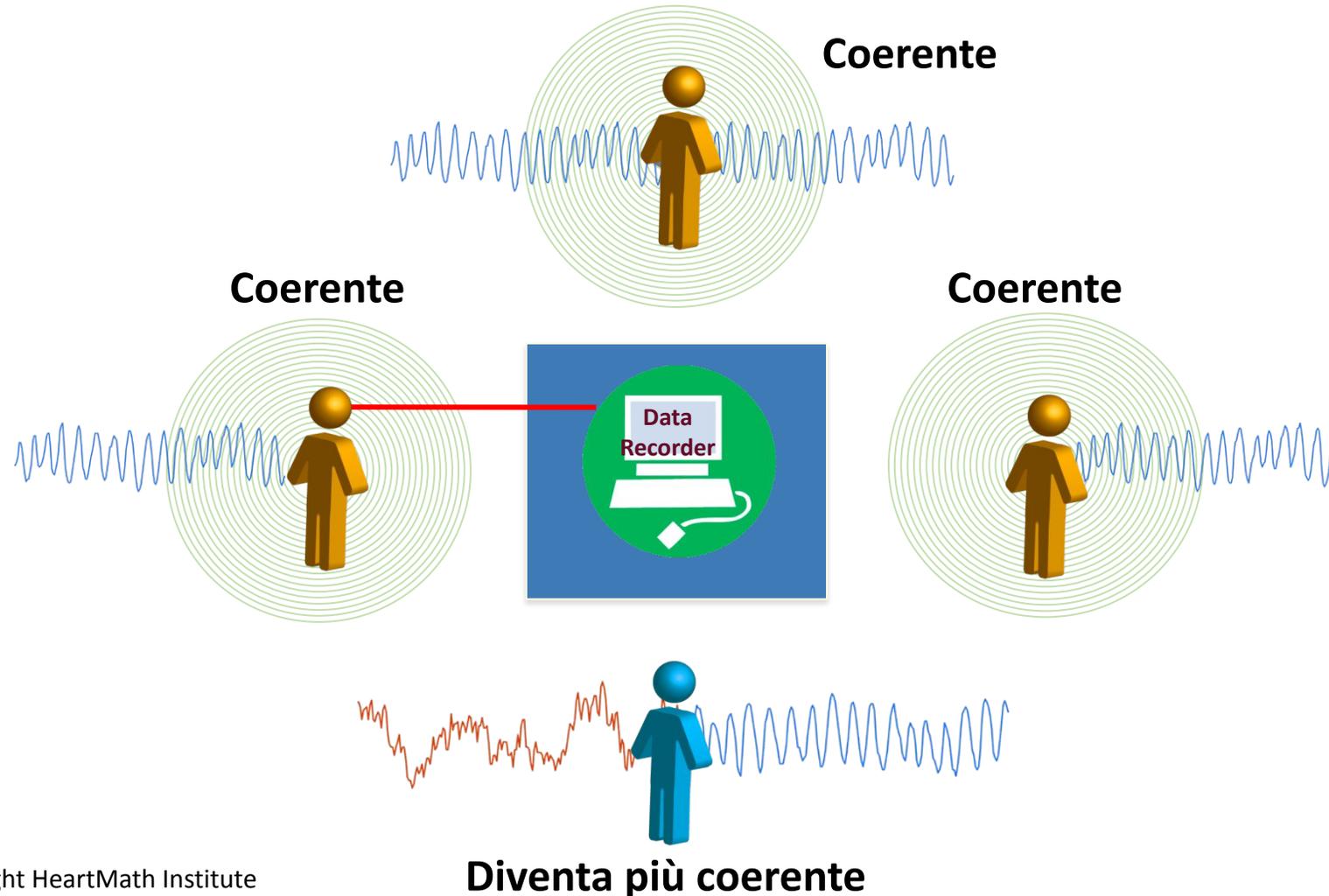
IL CUORE PRODUCE ELETTRICITÀ E UN CAMPO ELETTROMAGNETICO MOLTO POTENTE



Il campo magnetico del cuore

I nostri pensieri ed emozioni influenzano il campo magnetico del cuore, che influenza energeticamente quello nel nostro ambiente, indipendentemente dal fatto che ne siamo consapevoli oppure no.

Benefici di un ambiente con campo coerente





Il potere della pratica: le 6 settimane

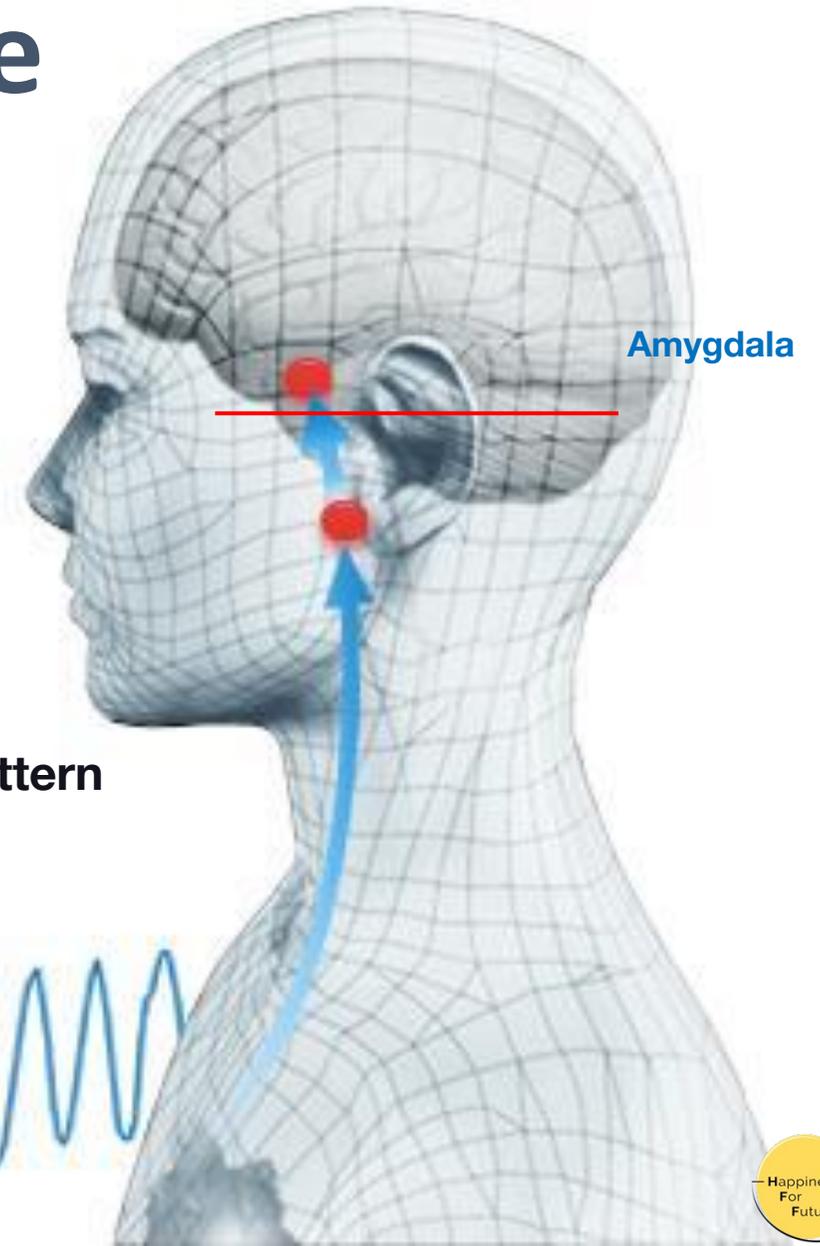
Spesso pensieri, emozioni, atteggiamenti e comportamenti ripetuti creano **linee di base interne** - modelli di risposta automatici che sono **familiari e prevedibili**.

Attivare e sostenere la coerenza allena il sistema nervoso verso un **nuovo "normale"**.

Il **sistema nervoso** inizia a riconoscere questo stato come più **resiliente ed energeticamente efficiente** di quello familiare, in modo da diventare il **nuovo punto di riferimento interno**: esso diventa, così, più **automatico**.

Stabilire una Baseline Coerente

I segnali del cuore sono monitorati dall'amigdala che determina cosa è familiare e cosa no.



Stress/Anxiety Pattern

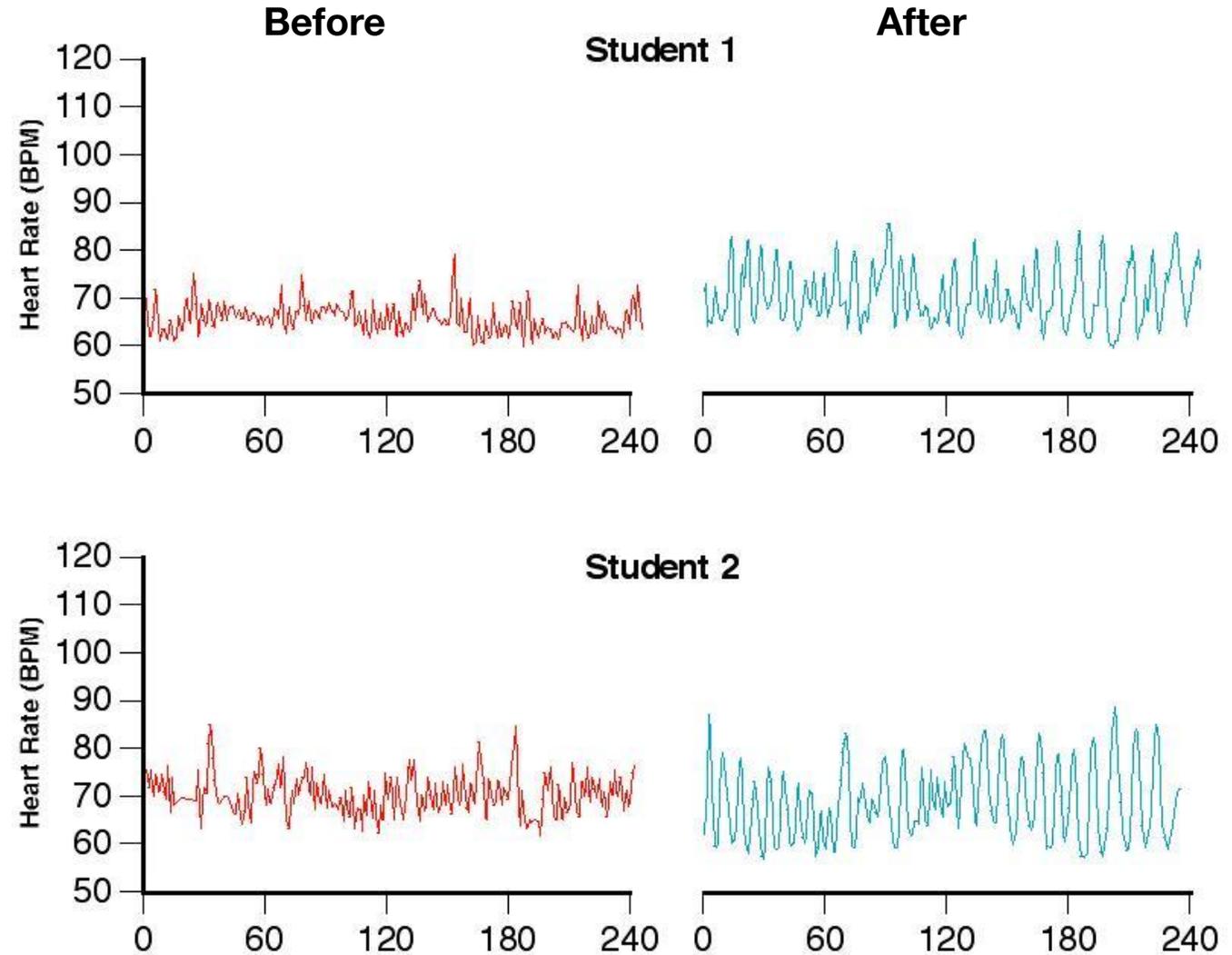
Renewing Emotion Pattern



Le ricerche mostrano un aumento di HRV e uno shift dello standard di risposta

Standard di HRV a riposo prima e dopo quattro mesi di pratica delle tecniche di Heartmath.

Intervention School





Heart Lock-In[®] Technique

Step 1

Focalizza la tua attenzione nell'area del cuore.

Immagina che il tuo respiro scorra dentro e fuori dal tuo cuore o dal tuo petto, respirando un po' più lentamente e più profondamente del solito.

- Suggerimento: inspira 5 secondi, espira 5 secondi

Step 2

Attiva e sostieni un sentimento rigenerante come apprezzamento, cura o gratitudine.

Step 3

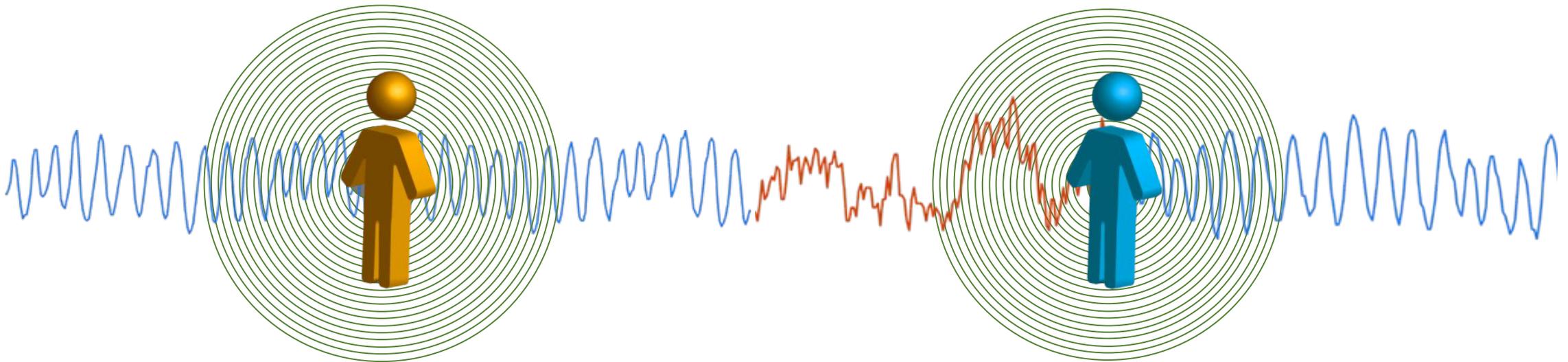
Irradia quel sentimento rigenerante verso te stesso e verso gli altri.

Campo Energetico Coerente

La pratica costante della coerenza cardiaca può creare un nuovo standard in grado di aiutare gli altri a diventare più coerenti e ci rende **meno vulnerabili all'incoerenza degli altri.**

Coerente

Diventa più Coerente



Applicazioni consigliate



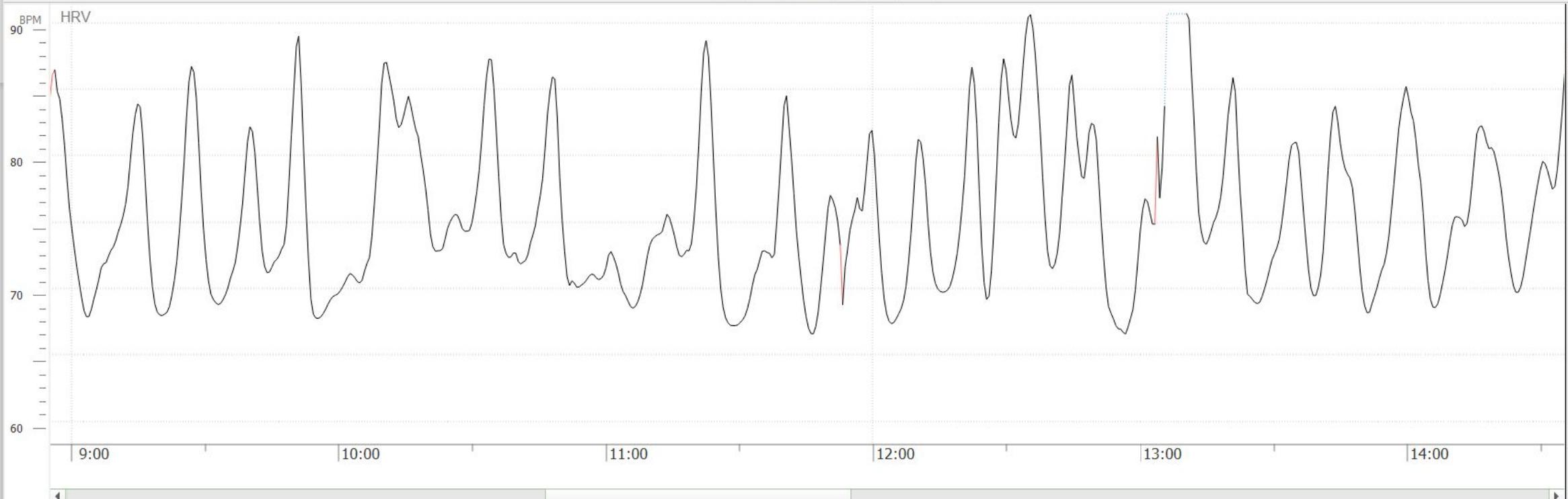
- La **mattina** prima di iniziare la giornata lavorativa per impostare una linea di base per una maggiore chiarezza e prestazioni
- **Fai una pausa di cinque minuti** durante il giorno per ricaricare il tuo sistema.
- **Dopo un'esperienza particolarmente stressante** per riportarti in equilibrio mentalmente, emotivamente e fisicamente.
- **Prima di un incontro** per aumentare la tua acutezza mentale e l'equilibrio emotivo.
- **Prima e durante i progetti creativi**, per dare una spinta al tuo sistema.
- **Durante i viaggi**, in aeroporto, in aereo, in hotel, per mantenere l'equilibrio e mantenere le energie.
- **Prima di andare a letto** per favorire un sonno più profondo e rigenerativo. Portare il tuo sistema in coerenza può aiutarti a dormire più profondamente e svegliarti riposato.



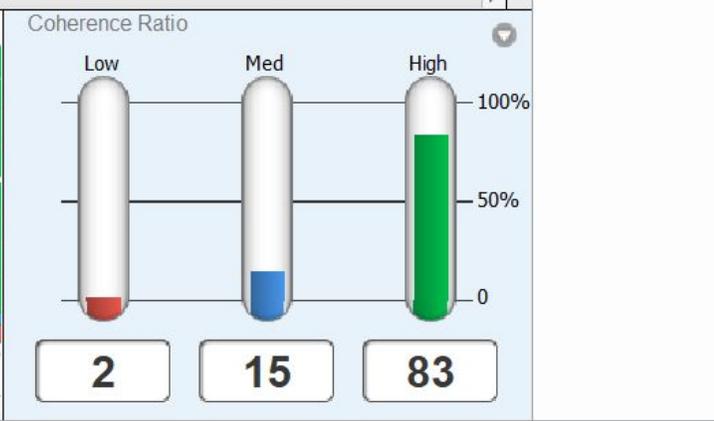
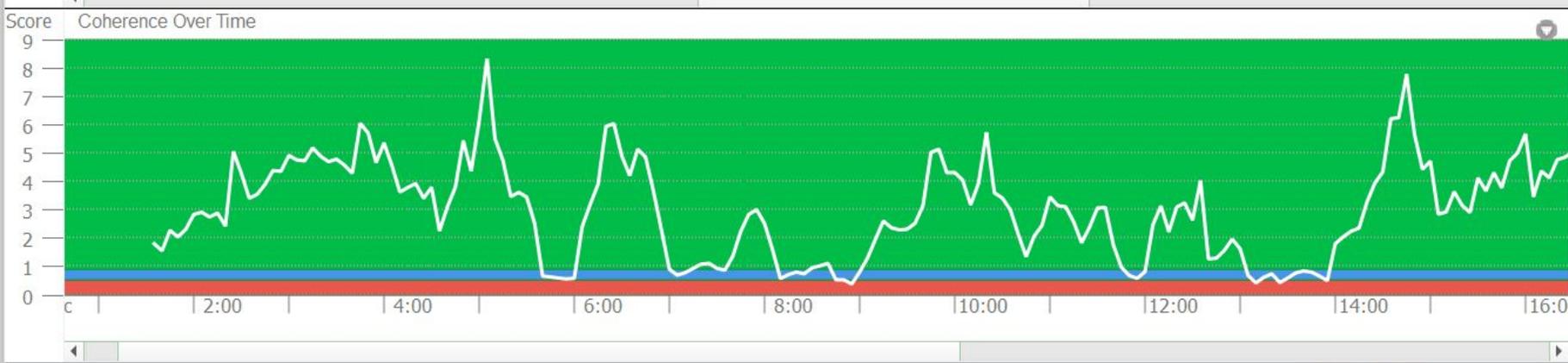
emWave® Demo

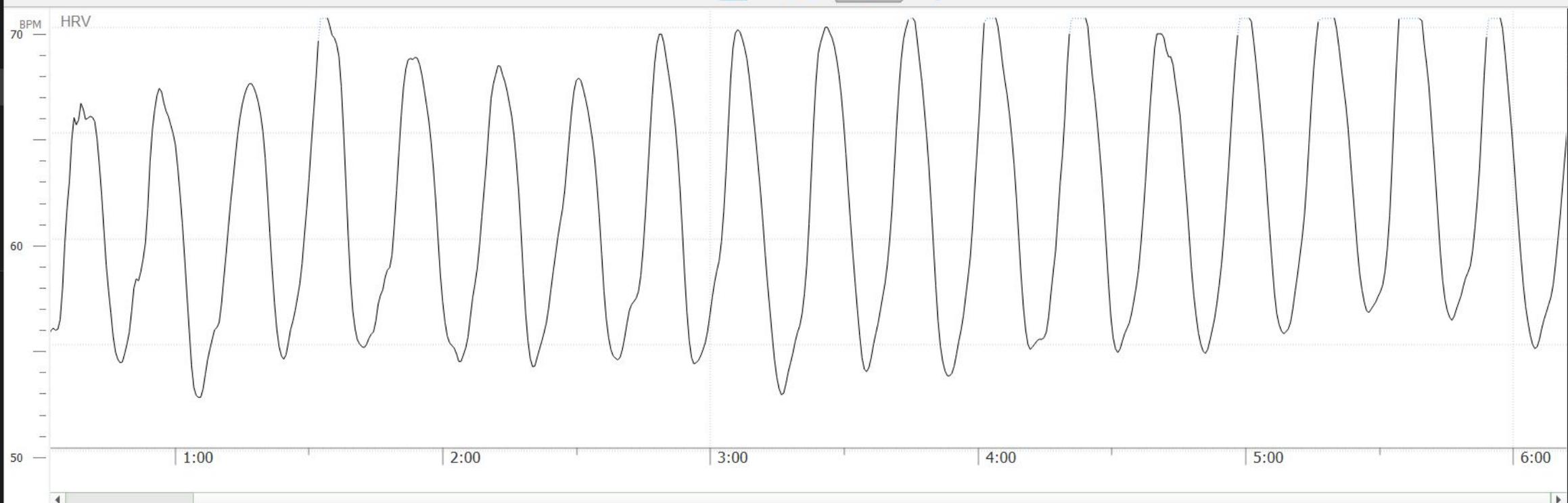
Inner Balance™ for iDevices





User	Session
Date: 10/09/2022	
Challenge Level: Low	
Start Time: 2:11	
End Time: 2:38	
Duration: 27:35	
Average Coherence: 2.8	
Achievement: 882	
Device: emWave Pro	
Journal: <input type="button" value="Create Journal"/>	





User: Lara Lucaccioni

Session: 28/09/2022

Challenge Level: Low

Start Time: 6:44

End Time: 6:50

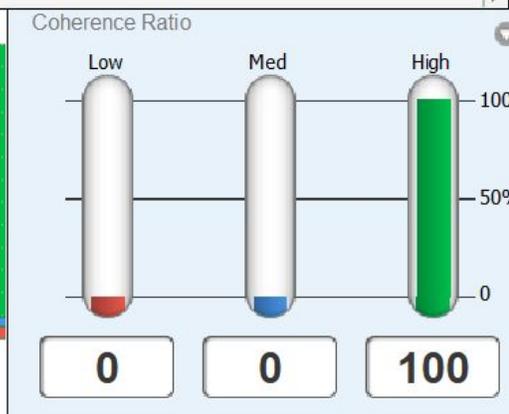
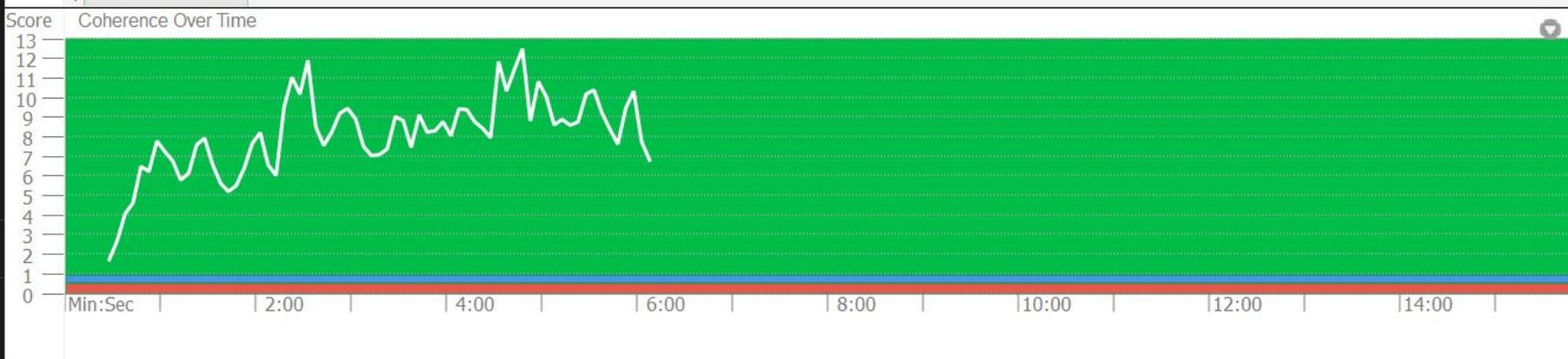
Duration: 06:13

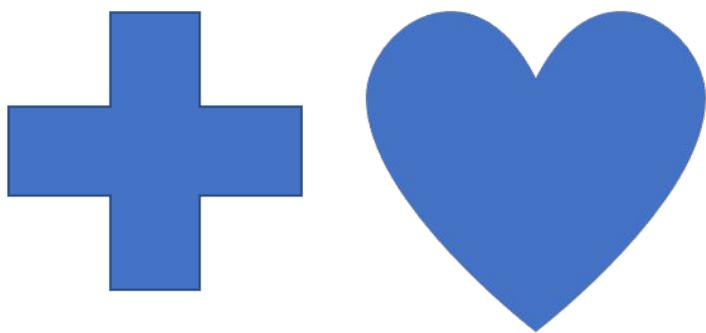
Average Coherence: 8.1

Achievement: 559

Device: Android

Journal: Create Journal





L'importanza della pratica: coerenza cardiaca il martedì alle 7

Tutti i **martedì alle 7 di mattina**, conduco una pratica di coerenza cardiaca sulla mia pagina fb **Lara Lucaccioni**, sul mio **Instagram** e sul gruppo fb **La Specie Felice**.

Ci sono sempre circa un centinaio di persone in diretta e i benefici che arrivano a chi pratica sono tantissimi e spesso testimoniati nei commenti.

The screenshot shows a Facebook live video player on the left with a woman (Lara Lucaccioni) smiling. The video has 0:13 / 29:11 duration. To the right is the Facebook post interface for the video, showing the title "Coerenza cardiaca e amorevolezza", 98 likes, 49 comments, and 1193 video views. The post is from Lara Lucaccioni, published on June 6th at 07:03. The interface includes options to like, comment, share, and view more details.



GRAZIE!

Lara Lucaccioni

- Laughter Yoga Master Trainer
- Laughter Ambassador
- HeartMath® Trainer
- CHO
- Autrice di Ridi Ama Vivi
- Co-Founder di Happiness for Future

www.laralucaccioni.com

www.happinessforfuture.it

lara@laralucaccioni.com

+39 334 3256687



Link per gli studenti interessati alla
sperimentazione di Coerenza Cardiaca,
all'interno del laboratorio di Educazione
Motoria 2024-25

<https://forms.gle/ztsPF1fkAe4ac2sB6>