



גיליון התעמלות קוהרנטיות מערכת הלב

הלמידה שלך מורכבת מ-3 שלבים (שיכולים לחפוף!).

1 שלב אינטגרציה: 365

שלב זה מהווה את הלמידה הקודמת והפורמלית של הטכניקה. תתאמן 3 פעמים ביום למשך 5 דקות, מחוץ לרגעי לחץ, חרדה, אי נוחות. מעניין לשמור את האימונים שלך בכתב. התרגיל נקרא: 365.

3 פעמים ביום 6 נשימות לדקה \$ 5 דקות

לשאוף עמוק ולספור עד 4. לנשוף לאט ולספור עד 6 (או 4 למתחילים)

2 שלב הכללה

תשלבו כל יום מיקרו-תרגולים של כמה שניות בכל יום, ברגע שאתה חושב על זה בשירותים, מעלית, עבודה, ארוחות, הובלה, קולנוע, בעת הזאנה למישהו ... אתה יכול להתחיל את השלב הזה במקביל לשלב האינטגרציה. (יכול להיות שימושי לייצר צלב על היד ולתרגל בכל פעם שאתה יכול לראות אותו).

3 שלב טיפולי

תתחיל את השלב הכי מוקדם שאפשר. תבצע את הנוהל בעת לחץ, חרדה או פאניקה אשר מתרחש, בכל מקום בו אתה נמצא.

אם אתה מתרגל כך, ההקלות הראשונות של הלחץ יורגשו תוך 4 עד 6 שבועות.