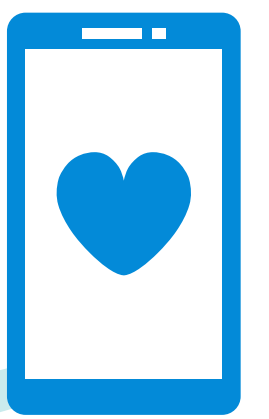


スマホのカメラでできる 簡単バイオフィードバック

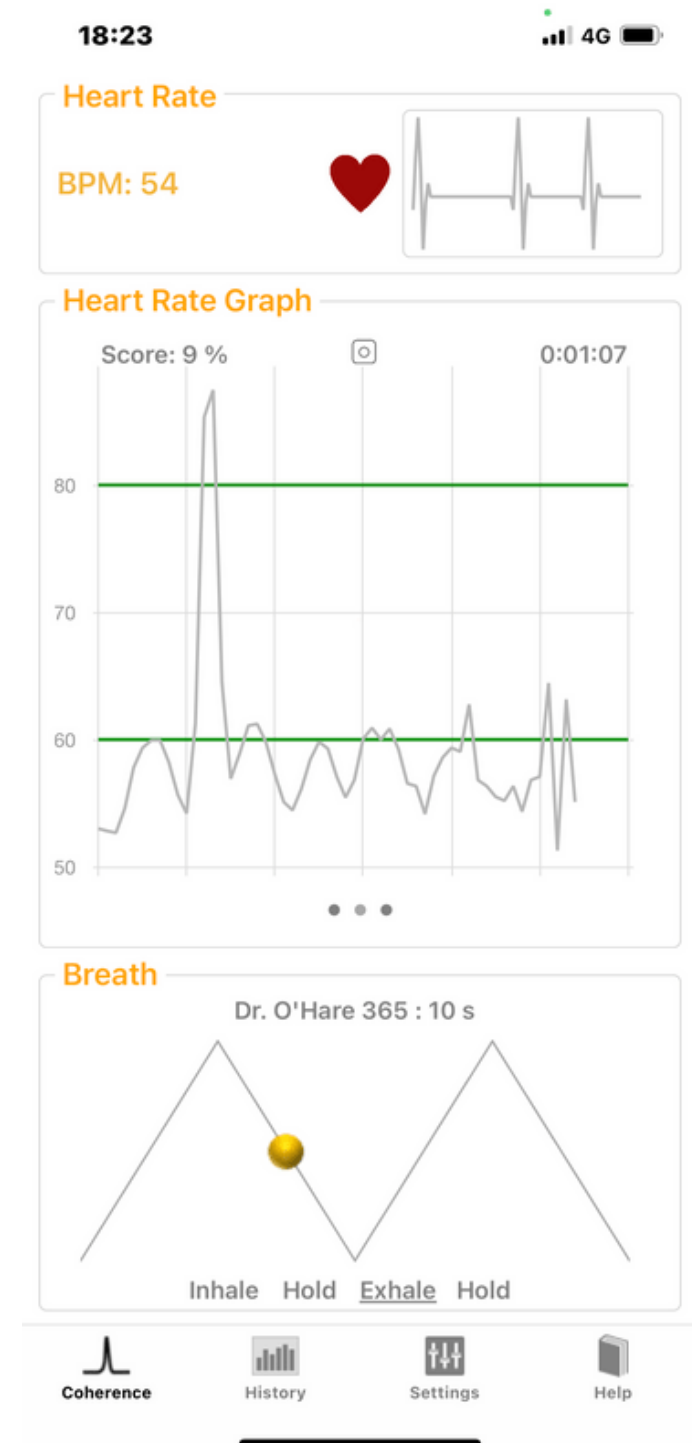


ポジティブな気持ちはもっともきれいな呼吸リズム、
そして、自律神経のバランスを整えます。

そして、体の健康だけでなく、ストレスや不安からの
回復力やパフォーマンスやコミュニケーションのアップ
に役立つことが研究でわかっています。

スマホのカメラで血流を測定しながら、自分の呼吸状
態がモニターして、セルフでトレーニングする方法が学
べます。

- センサーは別途購入する必要はありません
- スマホのカメラで測定できます
- セルフでHRV（心拍変動）や体力、自己調節力を高
めるトレーニングができます
- 簡易バイオフィードバックとして使えます
- 講座では、設定から練習まで行います
- アプリの日本語使用ガイド付き



簡単バイオフィードバック体験講座

7月4日（日） 9:00～10:30

オンラインZOOM

- HRV（心拍変動）とは？
- コヒーレンスとは？
- HRV呼吸法実践
- 無料アプリの使い方

*カメラ付きのiOS/Android のスマートフ
ォンまたはタブレットをご準備ください。



お申し込み

参加費用 3,300円（税込）

※ご家族で参加の場合も費用はお一人分と同じです

HRVやバイオフィードバックについてより詳しく
<http://heart-earth.link>





HRVとは？



HRV（心拍変動）は、健康の重要な指標です。

HRVが低くなることは、高血圧、心臓疾患、慢性疼痛、喘息など、あらゆる体の健康リスクを高め、不安、抑うつ、トラウマ、過敏性腸症候群(IBS)、感情コントロールなどの心理的な部分にも関わっています。

さらに、記憶力や注意力、判断力、体力やパフォーマンスにも影響するため、HRVを高めるメリットは大きいのです。



HRVバイオフィードバックの効果



HRVバイオフィードバックは、HRVを高めて、自己調節力を養うための呼吸トレーニングです。

それによって、心身の健康や自己調節を高めます。

アプリを用いることで、自分に合った呼吸リズムを見つけ、その効果を測定します。



アクティブで落ち着く呼吸



リラクゼーションというより、HRVを高めて、自律神経のバランスがもっと良い状態を体に覚えてもらいます。

アクティブでいながら、落ち着ける状態をつくり、毎日の生活や活動に生かします。