

Lezione di approfondimento: Il Biofeedback respiratorio basato sulla HRV

Modalità

Asincrona

Crediti ECM

Nessuno

Costo

- Lezione di approfondimento: 29,00 € + IVA

Descrizione della lezione di approfondimento

La lezione approfondisce i meccanismi fisiologici alla base del funzionamento del Biofeedback respiratorio basato sulla HRV (HRV-B) e i suoi effetti sulla salute, brevemente accennati nel corso base. La lezione inoltre insegnerà ai partecipanti a impostare efficacemente gli esercizi respiratori basati sulla HRV.

Requisiti per partecipare

È necessario aver frequentato il corso base “Heart Rate Variability – Dalle evidenze scientifiche all’applicazione pratica”.

La lezione è rivolta a tutti coloro che hanno a che fare con la salute e il benessere della persona e che vogliono integrare l'utilizzo della respirazione come strumento terapeutico, facendo affidamento su evidenze scientifiche solide. Oltre al personale sanitario, la lezione può risultare utile anche a chi lavora sul benessere della persona (insegnanti di yoga e/o pilates, personal trainer, etc.).

Finalità e obiettivi

L'obiettivo della lezione è fornire le conoscenze teoriche e pratiche necessarie per integrare l'utilizzo della respirazione basata sulla HRV nella propria pratica lavorativa. Il terapeuta verrà a conoscenza degli effetti della respirazione sulla fisiologia e sulla salute e sarà in grado di individuare la modalità di esercizio respiratorio più adatta per il paziente.



Elementi distintivi e innovativi

La lezione riporta le più recenti evidenze disponibili sul HRV-B, che permettono di comprendere il profondo impatto della respirazione sui meccanismi che consentono il mantenimento della salute. La lezione mira inoltre a definire le modalità di esercizio respiratorio ad oggi supportate da evidenze scientifiche, distinguendole da altre modalità diffuse in ambito commerciale o nelle discipline orientali.

Presentazione dei docenti (mini CV)

Alessandro Casini

- Laureato in Fisioterapia nel 2011 e diplomato in Osteopatia nel 2017 a pieni voti, oltre a svolgere la professione ambulatoriale sul territorio fiorentino, dal 2017 si occupa di Heart Rate Variability (HRV), sia nel campo della formazione che della ricerca, e delle sue applicazioni pratiche. Nel 2020 ha pubblicato, insieme ad altri colleghi del gruppo di ricerca di C.O.M.E. Collaboration, un articolo sulla rivista *Frontiers in Neuroscience* inerente all'utilizzo dell'HRV in terapia intensiva neonatale (TIN). Si occupa inoltre dei progetti di clinica, ricerca e formazione sulla HRV che vengono portati avanti presso il Centro di Medicina Osteopatica (CMO) di Firenze.

Programma dettagliato della lezione di approfondimento

La lezione di approfondimento dura 51 minuti e 19 secondi.

1. Il Biofeedback respiratorio basato sulla HRV (51:19)
 - 1^ Parte (27:04):
 - Meccanismi fisiologici del biofeedback basato sulla HRV
 - Effetti sulla HRV degli esercizi di biofeedback respiratorio
 - Evidenze su parametri respiratori aggiuntivi – Rapporto I:E, Apnea, Modalità di respirazione
 - 2^ Parte (24:15):
 - Effetto del biofeedback respiratorio sulla salute fisica e psichica
 - Effetto del biofeedback sulla performance sportiva
 - Biofeedback respiratorio e Central Autonomic Network (CAN)
 - Come impostare un esercizio respiratorio individualizzato basato sulla HRV

