



TAB - 7° Lezione: Tono Vascolare - 2° Parte

TAB - 7° Lezione: Tono Vascolare - 2° Parte

È importante praticare con tranquillità e convinzione.

Nell'uomo, la temperatura è programmata per variare in un intervallo molto ristretto, tra i 36,5 °C ed i 37,5°C. quando i sensori nervosi sparsi nel corpo avvertono il cervello che la temperatura tende a scendere o salire oltre questi limiti, entra in gioco l'ipotalamo, una struttura nervosa che, comportandosi come un vero e proprio termostato, attiva dei meccanismi per riportarla alla normalità.

Il calore influisce sull'apparato circolatorio periferico (arterie, mani, piedi, arti?); porta a una decontrazione dei vasi sanguigni; aumenta l'effetto calmante di un bagno caldo; aumenta l'autoregolazione delle funzioni psicofisiologiche; aumenta il senso di benessere piacevole; è un esercizio fondamentale (come la pesantezza) ed è abbastanza facile da realizzare.

[Esercizio:Tono Vascolare - 2° Parte](#)_[1]

Svolgimento : mattina dopo aver rinfrescato gli occhi; mezzogiorno e sera prima di mangiare; prima di dormire - Tempo totale 12 minuti

RIF	Tempo	Composizione
1	0,5 minuti	Scioglimento corporeo
2	3 minuti	Funzione
3	5 minuti	Immagini Mentali (facoltativo)
4	3 minuti	Carta Bianca
5	0,5 minuti	Ripresa

Traccia settimanale?

Svolgimento: mattina dopo aver rinfrescato gli occhi - mezzogiorno e sera prima di mangiare - prima di dormire.

Nota: per ogni pratica vengono indicati il tempo necessario ed il giorno della settimana maggiormente favorevole per svolgerla. Tali informazioni hanno funzione puramente orientativa, pertanto, scegliete Voi il momento più idoneo, ma una volta scelto, andrà mantenuto costante nel tempo.



Garantisciti una Vita migliore, dove la tranquillità è la padrona.

Tags: [Salute](#) ^[2]

"M.I.R.VI." non è una medicina e nemmeno una terapia. Lo scopo primario è quello di rieducare al normale e naturale funzionamento l'occhio e la mente. È una tecnica non invasiva: non utilizza e non prescrive farmaci né interventi chirurgici di alcun tipo. Le informazioni qui riportate hanno carattere puramente divulgativo e orientativo; non sostituiscono la consulenza medica.

Tutti i diritti sono riservati / All rights reserved

La riproduzione anche parziale, con qualunque mezzo eseguita, del presente materiale è da intendersi previa autorizzazione scritta dal ?M.I.R.VI.?

URL di origine: <http://www.mirvi.com/node/643>

Links:

[1] <http://www.mirvi.com/node/644>

[2] <http://www.mirvi.com/taxonomy/term/200>