



TAB - 8° Lezione: Attività Cardiaca

TAB - 8° Lezione: Attività Cardiaca

È importante praticare con tranquillità e convinzione.

? la felicità viene dal cuore!

Quando i battiti del cuore sono calmi e regolari, ci permettono di ridurre lo stress, l'ansia, la depressione, la pressione arteriosa?

Il cuore è un organo fondamentale del nostro corpo. Ma lo è molto di più quanto tu creda! Infatti, influisce anche nel nostro cervello! Pare che controllare il cuore permetta di proteggere la propria salute mentale.

Esercizio:Attività Cardiaca^[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.



Mantieni la Tua mente limpida e serena.

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.?.

Links:

[1] <http://www.mirvi.com/node/647>

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