

# BIOFEEDBACK

## BUSCANDO O EQUILÍBRIO

A função aqui não é relaxar, mas promover um equilíbrio do sistema nervoso autônomo (simpático e parassimpático). Desta forma, a pessoa fica mais flexível, agindo prontamente quando necessário, mas descansando com facilidade quando possível.

### COMO FAZER

- Posição sentada
- Respiração abdominal\*
- Frequência ressonante \*\*
- Proporção da respiração:
  - 40% inspiração (pelo nariz)
  - 60% expiração (faz bico e sopra pela boca)
  - Sugestão de APP: Paced Breathing
- Iniciar com 5 minutos 2 vezes ao dia
- Aumentar em 5 minutos a cada semana.
- Permanecer com treinos de 20min. 2 vezes/ dia.

\*A frequência ressonante é a frequência ideal para realizar este treino de respiração. Na maioria da população é de 6 ciclos de respirações por minuto e a proporção de 4 segundos para inspiração e 6 segundos para expiração. Para saber qual é a sua, procure um profissional que possa lhe orientar no treino de Biofeedback HRV.

Isto é um lembrete. Não é uma instrução para fazer sozinho. Pode até funcionar, mas com orientação é melhor.

