

GENITORI E FIGLI
FELICI

DR. DAVID O'HARE

COERENZA CARDIACA PER RAGAZZI



COME ATTIVARE
I SUPERPOTERI
DEI VOSTRI BAMBINI

ESTRATTO
GRATUITO



Dedica tenera



È con profonda gioia e immenso riconoscimento che dedico questo libro ai miei nipoti. Nel momento in cui scrivo queste righe siete 6, 3 bambine e 3 bambini: Flora, Malo, Olivier, Charlotte, Gabrielle, Tom.

Accoglierò con felicità ogni prolungamento a questa serie.

Femmina/e e/o maschio/i, estendo con anticipata gioia il mio riconoscimento alla vostra preziosa presenza in famiglia.

Sono stato un padre molto giovane. Grazie a voi, sono stato anche un nonno giovane e ho dunque scoperto molto presto questo formidabile statuto ricco di sentimenti felici.

Non sono io ad avervi cresciuti, voi mi avete innalzato a questa posizione e permesso questa bella avventura e queste belle emozioni.

Vi sono riconoscente e, assieme alla mia gratitudine, vi esprimo tutto il mio amore, la mia tenerezza e i miei auguri di una vita bella, così come voi partecipate alla bellezza della mia.

Vi voglio bene,

Papili (sì sì, è vero)

Dadou (è più dolce)

David (per i grandi)

Ringraziamenti sinceri

Ringrazio Kathleen Foulon, istituttrice nell'anima, insegnante ispirata e ispirante presso la scuola materna di Sherbrooke, nel Québec. 7 anni fa, è stata la prima a sperimentare e a mettere in pratica le mie *respiroutine* con bambini di 3 anni. Grazie Kathy per la tua fiducia, che è di più lunga data, grazie per essere mia sorella.

Ringrazio Michaël Vauthier, libero docente di psicologia dell'ESPE¹ presso l'Università della Riunione. È il responsabile dell'attuazione di un protocollo di ricerca nelle scuole della Riunione nel 2017-2018, che esplora le possibilità e gli effetti di una pratica di coerenza cardiaca in classe. Assieme a lui ho avuto il piacere di formare, alla Riunione, gli insegnanti di classi che hanno partecipato a questo lavoro di ricerca. Ringrazio allo stesso modo la MGEN², per la sua partecipazione a questo progetto.

Ringrazio Éric Zahnd, insegnante, esperto di programmazione neurolinguistica (PNL) e shiatsu, così come Audrey Hugonnaud-Fayollat e Caroline Heinis, consulenti della squadra pedagogica della circoscrizione di Poitiers, Sud Vienne, Francia. Ringrazio particolarmente Agnès Castel, ispettrice nazionale dell'istruzione pubblica francese che, nel 2017-2018, ha sperimentato la coerenza cardiaca in 8 scuole con l'aiuto di Dominique Bellec, insegnante e ricercatore in ambito psicologico.

Ringrazio Jean-Pierre Niaulon, insegnante di scuola, yoga e meditazione, che si serve quotidianamente dei "respiri" con i suoi giovani alunni a Neffes, nel dipartimento delle Alte Alpi in Francia. Lo ringrazio anche per avermi proposto alcune *respiroutine* di sua creazione e per averle sperimentate in classe.

Avete la mia profonda riconoscenza.

1. ESPE: École Supérieure du Professorat et de l'Éducation (Scuola superiore francese per l'istruzione e la formazione del corpo docenti).

2. MGEN: Mutuelle générale de l'Éducation nationale (Mutua generale dell'istruzione nazionale francese).

Indice



Prefazione

LA COERENZA CARDIACA IN MODO SEMPLICE 13

Introduzione

DIAMO AI NOSTRI FIGLI RADICI E ALI 15

- * Una guida di coerenza cardiaca per i bambini 16
- * Cosa vi offre questa guida 17
- * Respiroutine immaginate per i miei piccoli pazienti 17
- * Respiroutine che hanno dimostrato la loro validità 18
- * Tocca a voi attivare i superpoteri dei bambini 21

CAPITOLO 1

LA VITA È SEMPLICE 33

- * Che cos'è la vita? 23
- * Il sistema nervoso autonomo 25
 - Il sistema nervoso ortosimpatico* 26
 - Il sistema nervoso parasimpatico* 26
- * Tutta una questione di equilibrio 27
- * La chiave: la respirazione 32

CAPITOLO 2

L'ARTE E IL MODO DI RESPIRARE 33

L'arte di respirare 33

- * La respirazione, un mezzo di accesso al sistema nervoso autonomo 34
- * Gli effetti dell'inspirazione (simpatico) 35
- * Gli effetti dell'espiazione (parasimpatico) 35

- * La vita quotidiana è caotica, anche la respirazione 36
- * La chiave per passare dal caos alla coerenza: la respirazione attenta 37

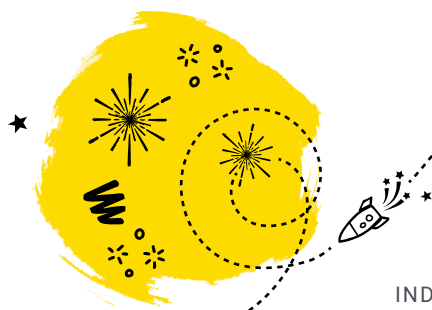
Il modo di respirare..... 42

- * La respirazione attenta 42
- * La respirazione guidata..... 47
- * La respirazione sincrona..... 50
- * La respirazione empatica..... 53
- * L'espiazione rilassante 55
- * L'inspirazione attiva 56
- * La respirazione con movimenti lenti 57
- * La respirazione accompagnata dalle immagini mentali..... 60

CAPITOLO 3

I SUPERPOTERI 61

- * Le risorse umane..... 61
- * I superpoteri attivati dalla coerenza cardiaca 62
 - I superpoteri primari* 62
 - I superpoteri secondari* 62
- * Superpotere SINCRONIZZAZIONE 63
- * Superpotere CENTRATURA..... 65
- * Superpotere RILASSAMENTO 67
- * Superpotere ENERGIA 69
- * Superpotere RESILIENZA..... 70
- * Superpotere ATTENZIONE..... 72
- * Superpotere BENEVOLENZA 75
- * Superpotere LATERALIZZAZIONE..... 77
- * Superpotere FIDUCIA 79
- * Superpotere VISUALIZZAZIONE..... 82



CAPITOLO 4

LE RESPIROUTINE

85

- * Il respiro calmo88
- * 1, 2, 3, stella90
- * L'aspirapaura92
- * Bye-bye noia.....94
- * Il respiro del leone96
- * Il tergicristallo98
- * L'ulivo.....100
- * Bobo il bombo102
- * Il girotondo del bruco104
- * La tempesta sul mare106
- * Fiorella di fiore in fiore.....108
- * La bacchetta arcobaleno ..110
- * L'altalena.....112
- * Coniglietto.....114
- * Il cerchio dell'amicizia116
- * La candela di Manuela118
- * La pioggia120
- * La farfalla calma.....122
- * Il cuore con due braccia....124
- * L'otto coricato.....126
- * La nanna del peluche128
- * La cioccolata di Carlotta...130
- * Il sorriso di Elena132
- * Il soffio di Drago.....134
- * Il giorno e la notte.....136
- * Il volo delle oche.....138
- * La torta di compleanno140
- * Il respiro del pancino142
- * Il mulino a vento144
- * Il giro della mano146
- * Le montagne russe.....148
- * *Les moulins de mon cœur*..150
- * Il respiro della fisarmonica...152
- * L'orsacchiotto
che si addormenta154
- * Il serraglio156
- * Povera Alice160
- * Il respiro dell'ascensore162
- * L'ola di Nicola164
- * Soffiare via le nuvole166
- * A piedi nudi sulla sabbia...168
- * Prendi la mia mano170
- * La conta delle pecore172
- * L'orchestra immaginaria174
- * Non importa.....178
- * Mamma, bua.....180
- * Tommaso si sveglia182
- * I tre respiri184



CAPITOLO 5

RESPIROPRATICA	187
* Come scegliere la respiroutine.....	187
* Le respiroutine in gruppo	187
* Le respiroutine con un solo bambino.....	190
* Per risolvere i piccoli guai quotidiani	191

CAPITOLO 6

CONTINUARE	195
* Continuare con coerenza.....	195
* Continuare con le vostre domande... e le mie risposte.....	198
* Riferimenti	202
* La coerenza cardiaca per ragazzi in musica	204

La coerenza cardiaca in modo semplice

La coerenza cardiaca è uno stato di equilibrio fisiologico, fisico, mentale ed emotivo che instaura una centratura, un ritorno alle origini e un rafforzamento in ciascuno di questi ambiti. Prima di tutto, la coerenza cardiaca non è né una pratica né un metodo, ma uno stato particolare che può essere indotto attraverso azioni semplici. Lo stato di coerenza cardiaca non è spontaneo: deve essere prodotto mediante un'azione volontaria che può essere respiratoria, emotiva o mentale.

LA MIA PRATICA DI COERENZA CARDIACA E RESPIRATORIA

Ho una pratica personale di coerenza cardiaca, indotta attraverso la respirazione, altri autori o professionisti possiedono pratiche di induzione diverse; il nome “coerenza cardiaca” è generico.

In Francia, è stato il mio amico David Servan-Schreiber a introdurre il termine “coerenza cardiaca” nel suo libro *Guarire*, per semplificare e unificare termini più complessi quali *aritmia sinusale respiratoria*, *baroriflesso*, *coerenza cardiofisiologica*, *connessione cuore-cervello* e altre locuzioni non molto accattivanti. Ho avuto il piacere di lavorare con David per anni e di mettere in atto, assieme a lui, le prime formazioni professionali di coerenza cardiaca presso l'istituto da lui fondato a Parigi, dove insegno ancora oggi. Abbiamo molto riflettuto sulla denominazione “coerenza cardiaca” ed è stata la migliore che siamo stati in grado di trovare.

La vostra pratica di coerenza cardiaca può essere diversa dalla mia, ciò non pone alcun problema. Gli esercizi in questo libro si applicano anche a voi e troverete facilmente il modo di integrarli alla vostra pratica personale.

DR. DAVID O'HARE
COERENZA CARDIACA PER RAGAZZI

**“DONIAMO AI NOSTRI BAMBINI
DELLE RADICI E DELLE ALI”**

HODDING CARTER, 1953

**La coerenza cardiaca non è un metodo né una pratica,
ma uno stato di benessere fisico, mentale e emotivo,
correlato a battito cardiaco e respiro,
che i bambini potranno ritrovare o acquisire
grazie a semplici azioni da mettere in pratica ogni giorno.**

Il dottor David O'Hare, ci propone qui 47 **“respiroutine”** o **esercizi di coerenza cardiaca**, sotto forma di gioco autonomo o guidato, grazie alle quali i bambini potranno ritrovare e sviluppare i loro **“superpoteri”** e affrontare serenamente le piccole difficoltà come la paura del buio, l'ansia, il mal di pancia, l'insonnia, l'ipersensibilità e diverranno inoltre capaci di sviluppare la propria resilienza lasciandosi alle spalle stress e affaticamento.

Scritto in maniera chiara e semplice, il libro è completato da una **guida** che insegna come proporre le attività ai bambini e da **schede riepilogative** per aiutare, passo dopo passo, genitori ed educatori nella scelta degli esercizi in base all'età dei bambini e ai **“superpoteri”** che si vogliono sviluppare. Le **“respiroutine”** possono essere accompagnate anche da **brani musicali** composti appositamente, troverete maggiori informazioni all'interno del libro.

**Gli esercizi di “respiroutine” qui proposti
sono stati testati su larga scala nelle scuole con ottimi risultati
e il libro è particolarmente indicato per insegnanti,
genitori e educatori.**



*Il dottor **DAVID O'HARE** è medico e esperto di fama internazionale in “Coerenza Cardiaca” ovvero lo studio della correlazione tra battiti cardiaci, respirazione e benessere mentale e fisico. Forma terapeuti ed educatori nel suo istituto di Formazione omonimo ed è autore del best seller internazionale **Coerenza cardiaca 365**, pubblicato in lingua italiana dal Gruppo Macro.*

ISBN: 978-8865930007



9 788865 930007

€ 18,60

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com