

Co to jest RSA BIOFEEDBACK?

RSA Biofeedback to metoda treningowa, dzięki której uczymy się jak synchronizować oddech z pracą serca. Powoduje to rozwinięcie możliwości adaptacyjnych naszego organizmu, pobudzenie funkcji obronnych oraz uzyskanie homeostazy, czyli naturalnej równowagi w organizmie.

Za pomocą tej metody dąży się do wydłużenia i poprawy jakości swojego życia. Jest to idealny sposób na uchronienie się przed stresem oraz napięciami emocjonalnymi, a także ich niepożądanymi skutkami.

Zaleca się stosowanie treningów RSA osobom z problemami zdrowotnymi oraz wszystkim, którzy chcą profilaktycznie zadbać o swoje zdrowie.

Co oznacza skrót RSA?

RSA - respiratory sinus arytmia. Jest to zróżnicowanie akcji serca. Współczynnik wskazujący różnicę pulsu na wdechu i wydechu. RSA - to wskaźnik zdrowia, jak i legitymacja zdrowia człowieka.

W ramach jakich zajęć może być prowadzona terapia indywidualna?

Terapia indywidualna może być prowadzona w ramach zajęć:

- rewalidacyjnych
- korekcyjno – kompensacyjnych
- logopedycznych
- socjoterapeutycznych i innych zajęć terapeutycznych

Wskazania do biotreningu:

- ADHD, ADD
- Autyzm
- Dysleksja
- Polepszenie koncentracji uwagi
- Polepszenie zachowania
- Zmniejszenie agresji
- Polepszenie pamięci
- Logoterapia
- Zwiększenie odporności na stres
- Zwiększenie pewności siebie

- Zaburzenia samooceny
- Zwiększenie kreatywności
- Zaburzenia psychoemocjonalne
- Zahamowanie lęków
- Profilaktyka chorób układu oddechowego
- Profilaktyka chorób sercowo-naczyniowych
- Zaburzenia wegetatywno-naczyniowe
- Zaburzenia
- * Kobiety w ciąży

Korzyści bioterapii:

- * zmniejszenie ilości zachorowań na zapalenie górnych dróg oddechowych, układu krążenia, układu nerwowego
- * zwiększenie odporności organizmu
- * poprawa w zachowaniu dzieci i młodzieży, zmniejszenie agresji
- * profilaktyka zaburzeń głosu i mowy
- * zwiększenie pewności siebie, odporności na stres, zahamowanie lęków i tremy
- * poprawa w integracji umysłu i ciała
- * poprawa pamięci oraz koncentracji uwagi
- * wzrost kreatywności

Korzyści z treningów dla kobiet w ciąży:

- * Zharmonizowane procesy zdrowotne matki i dziecka w okresie ciąży
- * Nauka odpowiedniego zachowania w czasie porodu
- * Nauka prawidłowego oddychania w celu zmniejszenia bólu
- * Podczas parcia obniżone ryzyko urazów porodowych
- * Po porodzie następuje szybsza regeneracja oraz wydłużenie okresu karmienia piersią

Przeciwwskazania:

- przepuklina przeponowa
- poważne zaburzenia rytmu serca
- padaczka (hiperwentylacja)
- wiek do 4 lat

- poważne zaburzenia stanu psychicznego