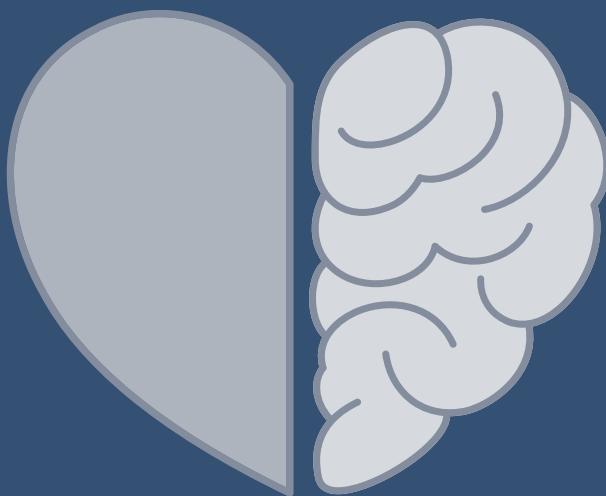


# INTRODUZIONE



Questa guida è semplice come il titolo. È un manuale per una vita autentica, una guida per imparare a condurre una vita più serena e più semplice, attraverso la pratica quotidiana della risonanza cardiaca<sup>1</sup>, una guida per tutti i giorni.

**365:** trecentosessantacinque giorni all'anno.

Le tre cifre che compongono il titolo della guida sono le basi di una pratica semplice, ma estremamente efficace per la gestione dello stress e una moltitudine di altre problematiche indotte dalla vita moderna e dalle sue costrizioni.

**365:** è per tutti i giorni, ma sono tre righe tutto quello che dovete sapere per cambiare il corso della vostra vita verso un equilibrio migliore e una più grande coerenza per quanto riguarda la salute fisica, emozionale e psicologica.

Solitamente, le guide pratiche cominciano con delle spiegazioni e finiscono con un riassunto. Qui, cominciamo dalla fine poiché essa giustifica i mezzi che svilupperemo insieme nel corso delle pagine. Apprendere, prendere, sorprendere e comprendere, in questo ordine insolito:

- **Apprendere** la tecnica riassunta in tre righe
- **Prendere** la decisione di praticare
- **Sorprendere** con risultati rapidi ineluttabili
- **Comprendere** i meccanismi che hanno indotto questi risultati

---

1. Chiamata anche coerenza cardiaca, più avanti vi spiegherò la differenza.

**La cifra 3: 3 VOLTE AL GIORNO**

**La cifra 6: 6 RESPIRAZIONI AL MINUTO**

**La cifra 5: PER 5 MINUTI**

La risonanza cardiaca è innanzitutto e prima di tutto una pratica *semplicissima* ed *efficacissima* a condizione che sia *regolarissima*. La pratica della risonanza cardiaca comincia con 3 sessioni al giorno di 6 respirazioni al minuto per 5 minuti. A questo punto, potete smettere di leggere e cominciare a mettere in pratica queste tre consegne e approfittare dei risultati tangibili già solamente dopo qualche giorno.

La pratica respiratoria qui presentata può cambiare per sempre la vostra vita. Quando riprenderete la lettura e terminerete questo libro, potrete leggere le spiegazioni che vi permetteranno di comprendere ciò che fate. Ma, in un primo momento, non avrete bisogno di comprendere per poter apprendere.

## SPIEGAZIONI

Che si parli di risonanza o di coerenza, viene aggiunto l'aggettivo "cardiaco". Discuteremo meglio del cuore nelle pagine seguenti. La cultura e la scienza occidentali hanno progressivamente ridotto il cuore alla semplice funzione di pompa, un organo vitale senz'anima né emozioni. Cartesio ha scompigliato le carte della comprensione della globalità dell'Uomo, il suo motto «penso dunque sono»<sup>2</sup> avreb-

---

2. Descartes, R., *Discorso sul metodo*, prima edizione originale 1637.

be potuto essere parodiato dagli Shaddock<sup>3</sup> in «pompo quindi sono». Il recente formidabile sviluppo delle neuroscienze rimette progressivamente il cuore al centro del sistema nervoso autonomo, esso partecipa attivamente a tutti i processi che implicano le emozioni e i sentimenti. Il cuore dispone di un vero e proprio cervello con neuroni, sinapsi e secrezioni di neurotrasmettitori, chiamati anche “molecole di emozioni”<sup>4</sup>.

La neurocardiologia è diventata un'intera disciplina a parte.

La scoperta, a Montréal, da parte del dottor John Andrew Armour<sup>5</sup>, che mette in evidenza questo piccolo cervello secondario, totalmente coinvolto in tutti i processi emozionali e decisionali, ha nobilitato la fondazione delle neuroscienze.

Le prove, se ce ne fosse ancora bisogno, si vanno accumulando e arrivano a sostenere ciò che gli Egizi sapevano molto prima della nostra epoca e dei nostri errori dovuti a divagazioni: il cuore è un centro emozionale in tutta la sua potenza.

Conoscete già l'importanza del cuore, la saggezza popolare non l'ha forse incluso negli innumerevoli detti ormai desueti e in massime, aforismi, brevi citazioni? Detti come «ascolta il tuo cuore», «se te lo dice il cuore», «non ho avuto cuore di...», «il mio cuore si agita», oppure il famoso «il cuore ha le sue ragioni che la ragione non conosce affatto»<sup>6</sup>.

Blaise Pascal non pensava di poter scrivere così bene: abbiamo l'abitudine di dire che è il cervello che “ragiona”, ma vedrete più avanti che il cuore “risuona”. La pratica proposta nelle pagine se-

---

3. *Le avventure degli Shaddock* è una serie televisiva animata francese degli anni Settanta del Novecento.

4. Pert, C., *Molecole di emozioni*, TEA, Milano, 2016.

5. Armour, J.A., *Neurocardiology*, Oxford University Press, 2004.

6. Pascal, B., *Pensieri*, prima edizione originale Parigi, Francia, 1670.

guenti utilizza il principio della coerenza e della risonanza cardiaca. L'autore de *I pensieri* ha compreso anche il pericolo del pensiero dicotomico che privilegia o la ragione o il cuore; non è infatti lui che ha scritto «due eccessi: escludere la ragione e non ammettere che la ragione»?

## PERCHÉ IL CUORE?

La risonanza cardiaca è il luogo di incontro delle emozioni. Non c'è più bisogno di una dimostrazione scientifica, gli studi clinici pubblicati che sostengono il ruolo della variabilità cardiaca superano i 10.000<sup>7</sup>. Siamo in un ambito scientifico stabile. La risonanza cardiaca e i suoi esercizi sono applicazioni pratiche di una funzione fisiologica misurabile, i cui effetti sono sovrapponibili alle pratiche millenarie citate poco sopra.

I concetti sono stati presentati e spiegati anche nei miei tre libri precedenti: *Maigrir par la cohérence cardiaque*, *6 ordonnances anti stress e Intuitions*. In questo libro riunisco ciò che è essenziale da sapere, qualunque sia la ragione per la quale desiderate apprendere la risonanza cardiaca.

Scoprirete successivamente le spiegazioni che riguardano la variabilità cardiaca, il caos cardiaco, la coerenza cardiaca e la risonanza cardiaca.

---

7. Fonte PubMed, consultazione del 7 gennaio 2012 (10.159 pubblicazioni per essere precisi).