



NAŠE PRODUKTY:

- emWave a Inner Balance
- Somatic Vision proti stresu
- Bliss Ayurveda potr. doplňky
- VedaPulse pro zdraví
- Hodnocení životního stylu
- Služby

Koherence

Coherence (koherence) - (z lat. co-haereo, držím pohromadě) znamená soudržnost, ať už fyzickou nebo logickou.



Srdeční koherence je stavem, při kterém dochází k souladu mezi srdcem, mozkem a autonomním nervovým systémem a tím dochází k pozitivním změnám na úrovni mentální, emoční, hormonální a fyzické.

Koherence je stavem, při kterém dochází zároveň k relaxaci, tak především revitalizaci lidského organismu. V koherentním stavu dosahujeme trvalé aktivizace pozitivních pocitů a navracíme se k pozitivnímu přístupu k životu. Koherentní živý systém neplýtvá energií, protože jeho

Srovnání technologií HeartMath

[Úvodní stránka](#) > [HeartMath - věda v praxi](#)

Důležitá poznámka pro uživatele a zájemce o technologie HeartMath:

1. HeartMath je mnohem více než jen jeho „technologie“.

Některé lidi, kteří znají HeartMath jelikož vlastní emWave nebo Inner Balance, si mohou myslet, že HeartMath jsou pouze HRV technologie. Toto nepochopení může vést k slabším dlouhodobým výsledkům, než bylo původně očekáváno. HeartMath je plně samoregulační systém a proces, který zahrnuje technologii a [trénink](#) či poradenství. Bez odborného vedení technik, technologií a aplikací, nemůže být dosaženo vlastních cílů.

2. HeartMath techniky jsou mnohem více, než pouze "dýchání"!

HeartMath techniky zahrnují systém změny orientace emocí a restrukturalizaci nervových obvodů. Tyto techniky vytvářejí rovnováhu mezi fyzickým, mentálním a emocionálním systémem a naší intuitivní inteligencí. Všechny techniky ovlivňují mozgová centra, jako jsou amygdala, hippocampus, prefrontální kůra a thalamus a zahrnují zlepšení a synchronizaci srdce a mozku, hormonální rovnováhy, autonomního nervového systému a vagálního nervu. Jinými slovy, věda za HeartMath systémem je složitá. Dýchání je důležitým krokem, který pomáhá k nastartování procesu zvyšování vlastní koherence a může snížit intenzitu emocionální reakce, ale je to jen první krok.

(techniky posunu emocí Neutral Tools™, Quick Coherence™, Inner-Ease™, Freeze-Frame™ či restrukturalizace emocí jako jsou Attitude Breathing™, Cut-Through™ nebo Heart Lock-In™)

3. Klíčem k "účinnosti technik" je jejich jednoduchost.

Nekomplikujte, co je záměrně jednoduché. Pamatujte si, že když jsou lidé ve stresu, jsou kortikálně zablokováni a budou si moci pamatovat pouze klíčové kroky, které již cvičili a které se jim staly známými. Udržte vše jednoduché.

4. "Jasně a stručně" informace doručí potřebnou zprávu do mozku.

Více informací a dalších technik není vždy nejlepší cestou. Dodržujte techniky tak, jak jsou popsány, protože každý krok má svůj specifický účel. Přidáním dalších kroků naředíte zprávu, že mozek se potřebuje uklidnit a regulovat. I přidání jednoho kroku nebo kombinací jiných technik může vést ke špatnému nebo zcela neúčinnému výsledku. Udržte to jednoduché, takže zpráva pro mozek je stručná, cílená a účinná.

5. Jedním z cílů HeartMath dovedností je získávání zvýšeného vnitřního vědomí.

To zahrnuje rozšířené povědomí o tom, jak naše reakce na vnější události ovlivňují naši fyziologii, vztahy a výkon. Jak jednotlivci začnou nabývat různých zkušeností při procvičování technik HeartMath, budou je moci efektivněji začlenit do dalších oblastí svého života. Je důležité klást velký důraz na vnitřní prožitek, získaný prostřednictvím rozšířeného vědomí a posunem do koherence, spíše než se pouze spoléhat na to, co zaznamenává emWave.

--	--	--	--

části jsou vnitřně synchronizované. V organizacích - zvýšení koherence umožňuje vznik nových úrovní tvořivosti, spolupráce, produktivity a kvality na všech úrovních. Více o HRV a srdeční koherenci v článku:

[Odolnost, svět emocí a koherence.](#)

Kontakty

Tel.: +420 606 512 067

E-mail: [info\(at\)coherence.cz](mailto:info(at)coherence.cz)

blíží kontakt [ZDE](#)

			
	Inner Balance Trenér	emWave2	emWave Pro
	Inovativní systém pro vlastní monitorování a trénink určený pro mobilní zařízení Apple a s OS Android	Pro používání jednoduchá mobilní technologie pomáhající dosáhnout osobní koherence	Víceuživatelský počítačový systém pro uvolnění stresu, ideální pro profesionální použití a rodiny
	Zlepšete pocit pohody díky tréninku, poznávání a monitorování sama sebe s Inner Balance aplikací a senzorem. Kombinuje HeartMath patentovanou technologii spolu s vědecky vyhodnocenými vlastnostmi koherence.	Přeměňte pocity stresu, úzkosti a frustrace. Pouze několik minut použití denně a tato jednoduše použitelná technologie Vám pomůže přeměnit stres do pocitu klidu, jednoduchosti a průzračnosti.	Vyvažte mysl, tělo a emoce s pomocí HeartMath inovativní technologií. Uživatelsky příjemná grafika, zvuky a hudby a pomoc při tréninku přináší rovnováhu rychle a spolehlivě. emWave Pro je využíván tisíci profesionály v oblasti zdraví i jejich klienty.
 Vizualizace	„Má inspirace“ 2 metronomy dechu	„Má inspirace“ - Metronom dechu - Coherence coach 3 hry 4 vizualizace	„Má inspirace“ - Metronom dechu - Coherence coach 3 hry 4 vizualizace
 Grafy	- Úroveň koherence - Pulz - HRV - Power spektrum	- Úroveň koherence - HRV	- Úroveň koherence - Pulz - HRV - Power spektrum
 Uživatelé	Jeden uživatel	Jeden uživatel	Více uživatelů
 Hry	Nejsou	- DualDrive - Tropical Heat - Inner Tube - Particle Editor (Možné přikoupit)	- DualDrive - Tropical Heat - Inner Tube - Particle Editor (Možné přikoupit)

 Seance	Počet omezen systémovou pamětí	18 hodin záznamu	Počet omezen systémovou pamětí
 Kompatibilita	- Verze Lightning - iOS - Verze Bluetooth - iOS v. 9.0 a vyšší a Android v. 5.0 a vyšší	- SW kompatibilita: PC Windows XP SP3 a novější; Mac OS 10.6 a novější 1 x USB, min. 1GB RAM	- SW kompatibilita: PC Windows XP SP3 a novější; Mac OS 10.6 a novější 1 x USB, min. 1GB RAM
 SW	Není	- Somatic Vision Alive - Somatic Vision Alive Clinic - Kubios	- Somatic Vision Alive - Somatic Vision Alive Clinic - Kubios
 Použití	- Aplikace ke stažení na Apple Store či iTunes Store či Google Play - HeartCloud	- Použití samostatné jednotky nebo přiloženého SW pro více obrazových informací a trénink - HeartCloud	- SW pracuje na Mac nebo PC - HeartCloud