10

Ενότητα 10 - παρουσίαση emWave. Η παρουσίαση του emWave επιτρέπει στον εκπαιδευόμενο να δει σε πραγματικό χρόνο πως τα συναισθήματα επηρεάζουν τους ρυθμούς της καρδιάς. Βλέποντας πως η τεχνική Άμεσης Συνοχής επηρεάζει τη Μεταβλητότητα Καρδιακού Ρυθμού, βοηθά στην κατανόηση της επιστημονικής βάσης του συστήματος HeartMath και προσφέρει σημαντικό κίνητρο για την εξάσκηση των τεχνικών συναισθηματικής αυτορρύθμισης που διδάσκονται σε αυτό το πρόγραμμα. Στις δια ζώσης συνεδρίες μας, ένας εθελοντής συνδέεται με τη συσκευή και τα αποτελέσματα εμφανίζονται στη οθόνη.



**Χρόνος**: 5-7 λεπτά

**Αντικείμενο:** Επίδειξη της τεχνολογίας emWave, του πως τα συναισθήματα επηρεάζουν τους καρδιακούς ρυθμούς σε πραγματικό χρόνο και πως χρησιμοποιώντας την Τεχνική Άμεσης Συνοχής μπορεί νααυξήσει τη συνοχή.

**Σημεία Κλειδιά:**

> (*Ελαχιστοποίησετην παρουσίαση PowerPoint και κάνε έναρξη στο λογισμικό emWave.*)

> (*Ζήτησε έναν εθελοντή. Αν είναι δυνατόν επέλεξε κάποιον νεότερο σε ηλικία διότι θα έχει μεγαλύτερο HRV και θα είναι ευκολότερο να δει κανείς τις διαφορές στην οθόνη.*)

> (*Ζήτησεαπό τον εθελοντή αν μπορείς να τοποθετήσεις τον αισθητήρα στο σώμα του. Τοποθέτησε τον ώστε να μη βλέπει την οθόνη για να μην αποσπάται.*)

> (*Πες στον εθελοντή να καθίσει άνετα κα να μη χρησιμοποιήσει καμία από τις τεχνικές.*)

> (*Μερικές φόρες, μόνο επειδή βρίσκεται μπροστά από κοινό, μπορεί να κάνει τον εθελοντή να μην έχει συνοχή, κάτι που είναι καλή επίδειξη του πόσο γρήγορα το σώμα ανταποκρίνεται σε ένα ενεργοβόρο συναίσθημα. Δεν είναι επιθυμητό να επιχειρήσουμε σκόπιμα να αγχώσουμε τον εθελοντή, αλλά είναι σημαντικό να δούμε τους ρυθμούς ης καρδιάς να μεταβάλλονται από μη συνεκτικοί σε συνεκτικοί. Συνήθως, η απλή συζήτηση με τον εθελοντή κάνει τοπ γράφημα στην οθόνη να είναι μη συνεκτικό* .)

> Ο αισθητήρας του παλμού θα μετρά την Μεταβλητότητα Καρδιακού Ρυθμού του (όνομα εθελοντή) και θα δείχνει το επίπεδο συνοχής που βρίσκεται.

> (*Καθοδήγησε τον εθελοντή στην Τεχνική Άμεσης Συνοχής. Συνέχισε μέχρι οι καρδιακοί παλμοί του εθελοντή να γίνουν πιο συνεκτικοί. Ίσως χρειαστεί να τον κοουτσάρεις για να τον βοηθήσεις να διατηρήσει την εστίασης του και να κάνει την τεχνική*.)

> (Δείξε την αλλαγή στο γράφημα όταν ο εθελοντής μπει σε συνοχή.)

> Η εικόνα κάτω δεξιά δείχνει το ποσοστό του χρόνου που ο εθελοντής μένει στην χαμηλή, τη μέτρια και την υψηλή συνοχή. Τα ποσοστά αυτά έχουν σύνολο 100%.

> Υπάρχουν 4 επίπεδα δυσκολίας. Πολλοί άνθρωποι ανακαλύπτουν ότι μπορούν να μπαίνουν σε συνοχή κάνοντας Αναπνοή Καρδιακής Εστίασης στα χαμηλά ή μέτρια επίπεδα δυσκολίας. Οι περισσότεροι όμως βλέπουν ότι στα υψηλότερα επίπεδα δυσκολίας χρειάζεται να ενεργοποιήσουν ένα ανανεωτικό συναίσθημα και να εφαρμόσουν τν Άμεση Συνοχή ή την Αναπνοή Ροής Εσωτερικής Ηρεμίας, για να μπουν σε βαθύτερα επίπεδα συνοχής.

> Το emWave έχει επίσης χαρακτηριστικά και λειτουργίες όπως παιχνίδια, αναφορές προόδου, έλεγχο έντασης ήχου κτλ.

> (*Αν είναι χρήσιμο για το κοινό, ενημέρωσέ τους για το emWave2 και μερικά από τα χαρακτηριστικά του.*)

> (*Αν υπάρχει περισσότερο ενδιαφέρον για το emWave και τις δυνατότητές του πήγαινε στο τμήμα τεχνολογίας στον Οδηγό Εκπαίδευσης ή στην ιστοσελίδα όπου θα βρεις περισσότερες λεπτομερείς πληροφορίες.*)

**Μετάβαση**: Υπάρχει επίσης ένα αισθητήρας και μια εφαρμογή για όσους έχετε smart-phones ή τάμπλετ.

**Inner Balance™ για Φορητές Συσκευές**



**Χρόνος**: 1 λεπτό

**Αντικείμενο:** Ενημέρωσε τους συμμετέχοντες για το Inner Balance για φορητές συσκευές.

**Σημεία Κλειδιά:** Η συσκευή Inner Balance συνδέεται με το τηλέφωνο ή το τάμπλετ και μετρά το επίπεδο συνοχής. Σου δίνει μια γενική τιμή συνοχής, δείχνει τους καρδιακούς σου παλμούς και δίνει αναφορές προόδου. Υπάρχει επίσης ένα ημερολόγιο για δικές σου σημειώσεις.

> (*Πρόσθεσε τις διαφάνειες που αφορούν στο Inner Balance, αν κάνεις επίδειξη γι αυτό.*)

> **Μετάβαση:** Ας μάθουμε τρεις βασικές στρατηγικές για τη δημιουργία και τη διατήρηση της ανθεκτικότητας μας.