

## **CORSO COERENZA CARDIACA – ALLINEAMENTO DEI 3 CERVELLI**

### **Obiettivi del corso:**

### **Tipologia delle lezioni:**

Lezione frontale di tipo esperienziale

### **Durata degli incontri:**

Sessioni di 2 ore per 4 incontri – 8 ore

### **Strumenti necessari:**

Il corso sfrutterà presentazioni con diapositive e, quando possibile, filmati che approfondiscano e spieghino i temi o i meccanismi da analizzare.

**Argomenti e tematiche delle lezioni:** Il Cervello Emotivo (CE) è la parte del Sistema Nervoso Centrale che presiede alla vita emotiva ed a gran parte della fisiologia del nostro corpo: cuore, pressione arteriosa, ormoni, apparato digerente, sistema immunitario. Spesso il CE funziona indipendentemente dalla corteccia cerebrale, responsabile del linguaggio e del pensiero. Il CE è una postazione di controllo che riceve continuamente informazioni dalle diverse parti del corpo e risponde in modo appropriato per mantenere l'equilibrio fisiologico, l'omeostasi. A causa della sua stretta relazione con il corpo, spesso il cervello emotivo è più facile da influenzare attraverso il corpo che attraverso il linguaggio. I due cervelli, l'emotivo e il cognitivo, percepiscono l'informazione più o meno simultaneamente: da quel momento possono competere o collaborare; è il risultato di questa interazione a determinare ciò che sentiamo, il nostro rapporto col mondo e con gli altri. Il cuore (come l'intestino) è dotato di una importante rete neuronale, sorta di "piccolo cervello", capace di avere percezioni proprie e di formare in certo modo propri ricordi, sulla base dei quali modificare il proprio comportamento. Il cuore inoltre produce degli ormoni, i quali agiscono fra l'altro anche sul cervello. La "coerenza" permette al cervello di essere più rapido e preciso; di far fluire le idee più naturalmente e con minore sforzo; La coerenza cardiaca si può imparare: esercitandosi un po' ogni giorno, per alcuni mesi, si rinforza l'attività del sistema parasimpatico; una volta che esso è "in forma", diventa sempre più facile servirsene, così che è meno probabile che la nostra fisiologia si disorganizzi, anche in situazioni difficili. Si può cioè imparare a mantenersi concentrati sulle sensazioni viscerali e sulla "coerenza"

### **Programma**

*I 3 Cervelli*

*Il Cervello Intestinale*

*Il Cervello del Cuore*

*La regolazione neurovegetativa e i 3 cervelli*

*La coerenza dei sistemi di flusso – allineare i 3 cervelli per superare i conflitti interiori*

### **Il relatore: Gianluca Grossi**

Formatore, Giardiniere di Idee

Da anni svolge attività di docenza, di progettazione e di monitoraggio delle prestazioni aziendali collegate alla risorsa umana; si occupa di piani di miglioramento e di valutazione delle performance produttive.

Laureato in scienze della formazione per adulti, ha conseguito un Master in analisi del comportamento motorio e gestuale e da anni svolge attività formativa in ambito aziendale e privato utilizzando tecniche di formazione esperienziale e focalizzando la sua attenzione sugli aspetti comportamentali e sulla gestione d'aula. Fra gli ambiti operativi di maggior successo emerge anche quello scolastico con attività formative per alunni ed insegnanti, un contesto che gli ha permesso di ampliare e rafforzare le sue competenze in ambienti in cui l'educazione e la formazione sono alla base della crescita personale e professionale.