

resantne i razumljive prikaze fizioloških odgovora u obliku slika, video igrice...

Te igrice su napravljene tako da vežbača puštaju da napreduje u igri ako uspe da fiziološku funkciju koja se uvežbava dovede na željeni nivo. Igrice se pokreću "umom", biološkim signalima koji preko senzora idu u kompjuter. Nema miša ili džojstika. Misao je akcija. Vežbač ubrzo jasno vidi kako svaka misao utiče na fiziološki odgovor.

Dužina trajanja treninga zavisi od vrste problema i motivacije i odnosa osobe prema treningu. Ako se i kod kuće vežba ono što se nauči na treningu, uspeh može doći mnogo brže. Biofidbek je, generalno, kratkotrajna terapija. Obično je potrebno 15 seansi da dođe do značajnog poboljšanja. Kod paraliza i ozbiljnih neuro-

strategija i motivacije osoblja na radu, antisrtes zaštita na radu, prevazilaženje teškoća u učenju, slabe koncentracije, disleksije, hiperaktivnosti, školske fobije, optimizacija akademskih sposobnosti.

Pomaže kod psiholoških problema kao što su anksioznost, depresija, nesanica, zatim za poboljšavanje imunog sistema, optimizma i životne energičnosti. Biofidbek i neurofidbek su posebno korisni za decu.

Najčešće se koriste za smanjivanje efekata stresa izazvanog školom, kod treme, nedostatka pažnje, hiperaktivnosti deteta koja ometa učenje, agresivnog i impulsivnog ponašanja, glavobolja, anksioznosti.

Biofidbek trening je deci posebno zabavan jer se odvija uz pomoć biofidbek video igrice.

## Biofidbek seansa

Na tipičnoj biofidbek seansi klijent sedi u udobnoj stolici dok su na njega prikačeni senzori (obično na ramenima, prstima, leđima, i glavi). Električni impulsi sa tih delova tela se snimaju i prikazuju na monitoru kompjutera u obliku grafikona i drugih vizuelnih predstava ili video animacija. Pored toga, vežbač može primati i zvučne signale kao povratnu informaciju, povišene ili snižene muzičke tonove, koji predstavljaju povišavanje ili snižavanje telesnih funkcija koje se mere.

loških poremećaja potrebno je duže treniranje.

Medicinske indikacije za primenu biofidbeka i neurofidbeka su: migrene i glavobolje, loša cirkulacija, mišićna napetost, cervikalni sindrom, simptomi stresa, bolovi u leđima, seksualne disfunkcije, "ženski" zdravstveni problemi, srčane aritmije, hronični bol, astma, anksioznost, hipo - hiper aktivnost tiroidne žlezde, depresija, hipertenzija-nizak pritisak, Raynaudov sindrom, epilepsija, rehabilitacija posle šloga i povreda glave, inkontinencija, bolesti zavisnosti...

Trening mentalnog i fiziološkog stanja za vrhunska postignuća sportista, muzičara, menadžera, pilota... na ovaj način se može postići optimizacija radnih



## Vežba dijafragmatskog disanja bez napora!

Vežbajte u prijatno zagrejanoj prostoriji. Izmerite temperaturu svojih prstiju tako što ćete merni deo toplomera držati između palca i kažiprsta. Izmerite pritisak pre vežbe.

Sedite udobno naslonjeni u fotelju sa naslonom. Vodite računa da vas odeća ne steže, posebno oko stomaka. Ruke smestite udobno na butine. U jednoj ruci možete držati toplomer između palca i kažiprsta, kako biste mogli da pratite uticaj vežbe na širenje krvnih sudova vaših prstiju, odnosno zagrevanje ruku.

Vežbu disanja radite sa 70 posto kapaciteta. Ne trudite se previše i ne očekujte previše brz uspeh.

Udišite kroz nos, a izdišite kroz malo napućene usne tako da čujete šištanje vazduha. Zamislite da u stomaku imate balon koji treba napuniti vazduhom. Dišite sporo i duboko, 6-8 udaha i izdaha u minutu, zavisno od toga koja brzina vam više prija. Za 6 udaha i izdaha, ciklus jednog udaha i izdaha je 10 sekundi. Udišite brojeći u sebi: udah do 4, izdah od 4-9. Napravite pauzu sekund posle svakog izdaha, pa nastavite istim ritmom. Vodite računa da izdahnete sav vazduh, ne stežući pri tome mišiće stomaka. Možete staviti slobodnu ruku na stomak kako biste, blagim pritiskom, podstakli pun izdisaj. Ne podižite ramena pri udisanju. Opustite sve mišiće. Dišite tako 5 minuta.

Zažmurite i zamislite kako pri svakom udisaju toplota ulazi u vaš stomak i zagreva ga. Zamislite kako, pri svakom izdisaju energija - toplota, prolaze kroz vaše ruke i noge i zagrevaju ih.

Pratite ovakav način disanja još 15 minuta. Proverite na toplomeru da li vam je porasla temperatura prstiju nakon vežbe.

Proverite pritisak. Da li je snižen? Kako se osećate?

Ponovite vežbu pred spavanje. Stavite na stomak neku težu knjigu i podižite je stomakom prilikom udisanja.

Napravite spisak svojih navika u toku dana. Npr. ustajem, oblačim se, perem zube, doručkujem, pijem kafu ili čaj... Pre svake od ovih navika, bez izuzetka, udahnite i izdahnite, najmanje tri puta na ovaj način. Cilj je da vežete novu naviku uz vaše postojeće navike kako bi se nova navika dijafragmatskog disanja učvrstila i postala automatska.