

# Rhythm&Breath-6

«6 дыханий в минуту» - методика позволяет настраиваться на нужный (оптимальный) ритм дыхания, что используется для релаксации и медитации, а также является методом обучения навыкам саморегуляции и стресс-менеджмента.

Регистрируется пульс и фаза дыхания, за счёт визуализации и обратной связи человек может менять собственный ритм дыхания.



Метод кардиореспираторной синхронизации позволяет достигать согласованного функционального состояния, понижать стресс, а также улучшать ритмику работы организма на уровне вегетативных реакций.



Разработанный в рамках  
проекта прибор

## Публикации и выступления авторского коллектива

- Kovaleva A., Anisimov V. A new algorithm for quantitative assessment of cardiorespiratory synchronization and effectiveness of HRV biofeedback training // CAEN-2021
- Анисимов В.Н., Ковалева А.В. и др. Нарушение слухо-моторной синхронизации у пациентов с опухолями мозжечка //Российский журнал детской гематологии и онкологии. – 2017. – N. 4.

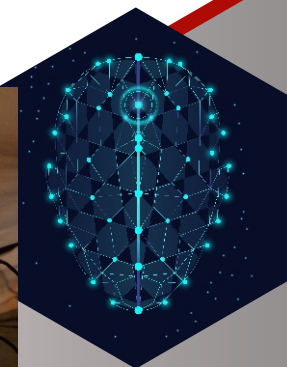
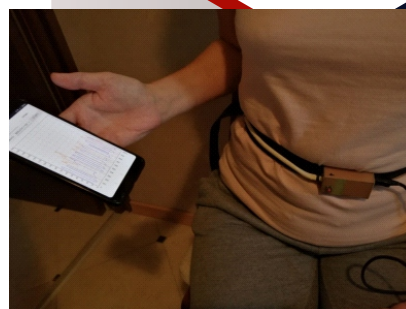
# Кардиореспираторные практики

При правильном абдоминальном дыхании с определённой частотой организм переходит в состояние стрессоподавления, расслабления и восстановления своих внутренних сил. Метод известен уже несколько десятилетий и использовался в том числе в космонавтике, но до последнего времени не существовало объективных аппаратных и программных решений представляющих собой эргономичное компактное решение.



Датчик и программа на смартфоне в работе

Решение может использоваться как в рамках работы специалиста, так и в индивидуальном режиме работы (дома, на работе, в местах отдыха). Потенциально очень привлекательным может быть создание индивидуального плана прохождения тренировок и роста результативности.



Удобный интерфейс позволяет самостоятельно оценивать текущие показатели выполнения задания, динамику выполнения по дням. Возможность реализации удалённого сервиса, позволяющего обсчитывать результаты и формировать инфографический результат обработки с развёрнутыми графиками и диаграммами.

Метод потенциально интересен для специалистов профессий, связанных с высокими физическими и умственными нагрузками, спортсменов, коучей и бизнес-тренеров.

Возможен индивидуальный подбор программ занятий на методе по результатам оценки личностных особенностей потребителя.