Gestire lo stress e l’ansia tramite una app installata sul proprio smartphone, che ti ricorda di respirare e mostra come il cuore batte e risponde all’esercizio. È disponibile online “ Hear and Now ”, la app sviluppata da BioBeats , spin off dell’Università di Pisa ormai affermata a livello internazionale che, per questo nuovo progetto, ha ottenuto oltre due milioni di dollari di finanziamento da un venture capitalist inglese.

“Basata su pratiche di riduzione dello stress e meditazione clinicamente validate, la nostra applicazione insegna a fare una respirazione profonda usando il diaframma – spiega Davide Morelli, fondatore di BioBeats – Appoggiando il dito sulla telecamera, lo smartphone rileva il battito cardiaco e dà il ritmo della respirazione, registrando come il tuo cuore reagisce all’esercizio”.

Guarda il video di presentazione .

La tecnica di respirazione diaframmatica è conosciuta e utilizzata dagli anni sessanta per gestire stress e ansia: in generale siamo abituati a respirare di petto e finiamo per non stimolare più il diaframma, che tende a rimanere contratto. Il fenomeno si aggrava in caso di tensioni emotive particolarmente forti ma, con la respirazione profonda, che va a stimolare il nervo vago, riusciamo ad agire sul battito cardiaco, che prima rallenta, poi riprende con un equilibrio ristabilito.

“Hear and Now” – il cui nome che gioca sull’assonanza di “hear” (ascolta) con l’“here” di “Here and Now” (qui e ora) – è anche un’esperienza esteticamente piacevole: BioBeats ha curato molto l’aspetto grafico e musicale facendo in modo che la app crei in tempo reale musica sincronizzata con il battito del cuore, mentre sullo schermo passano immagini che si modificano seguendo il nostro respiro: sono a fuoco se eseguiamo l’esercizio di respirazione in modo corretto, rimangono sfuocate se invece non riusciamo ad usare il maniera corretta il diaframma.

“La nostra app vuole essere di supporto ai terapisti, che in questo modo possono avere a disposizione uno strumento per controllare se e con quale qualità i pazienti eseguono gli esercizi di respirazione – specifica Morelli – “Hear and Now” è infatti il risultato di un percorso iniziato due anni fa quando abbiamo iniziato a lavorare a fianco di chi ha problemi respiratori, sviluppando applicazioni nel campo medicale e del wellness”.

La app, al momento disponibile solo su piattaforma IOS, vanta già oltre 40.000 download e, fino ad oggi, ha riscosso successo in particolare in Inghilterra e in Germania.