



Mała innowacja w wielkiej sprawie

Co to właściwie jest innowacja?



„Najważniejszą umiejętnością, którą projektant może wynieść do swojej pracy, jest zdolność rozpoznawania, wyodrębniania, definiowania i rozwiązywania problemów.

Uważam, że projekty powinny być odpowiedzią na istniejące problemy. Dizajner często odkrywa istotną kwestię, której nikt dotąd nie rozpoznał, definiuje ją, a potem próbuje rozwikłać.”

*Victor Papanek, Dizajn dla realnego świata*



Aplikacja wspierająca psychoterapię oddechową

Bohaterowie





# Pacjenci

i ich potrzeba wsparcia w psychoterapii

# Oddychanie



Wzorce oddychania i stany emocjonalne są od siebie [współzależne](#).

Wiele badań wykazało, że poprzez regulację oddychania możemy zmienić swój stan emocjonalny na lepsze – zmniejszyć niepokój, nasilenie objawów stresu i depresji, objawy klaustrofobii i panicznego lęku.

Dzięki zmianie sposobu oddychania możemy pozytywnie wpływać na cały organizm – układ krążenia, układ hormonalny, odpornościowy i układ nerwowy.

Z badań wynika, że najbardziej optymalny dla ludzkiego organizmu jest rytmiczny oddech nosem o częstotliwości **6 oddechów** na minutę.

## Przykładowo 6 oddechów na minutę:

- daje maksymalną wydolność i najbardziej optymalną zmienność rytmu zatokowego w sercu
- pozwala efektywnie obniżyć ciśnienie krwi u chorych na nadciśnienie
- zwiększa nasycenia krwi tlenem i sprawność układu krążenia w regulowaniu ciśnienia krwi u osób z niewydolnością mięśnia sercowego.
- pomaga także osobom z cukrzycą pierwszego typu i obturacyjną chorobą płuc (uspokaja układ nerwowy, zwiększa efektywność układu krążenia w regulowaniu ciśnienia).

Bardziej intensywne formuły rytmicznego oddechu wymagające już ćwiczeń z terapeutą czy też nauczycielem hatha yogi potrafią leczyć ludzi, którzy doświadczyli:

- ciężkiej traumy (zespół stresu pourazowego),
- zwiększyć aktywność układu odpornościowego,
- usuwać wolne rodniki z organizmu,
- „odkwaszać” ciało poprzez redukcję mleczanów w surowicy,
- zwiększać wydolność i wchłanianie tlenu.

**To ważne, bo niedotleniony pacjent onkologiczny gorzej reaguje na leczenie!**

# Potrzeby i oczekiwania

Tak poprowadzony oddech aby byli w stanie za nim nadążyć.

Nagranie oddechu psychoterapeuty, którego znają.

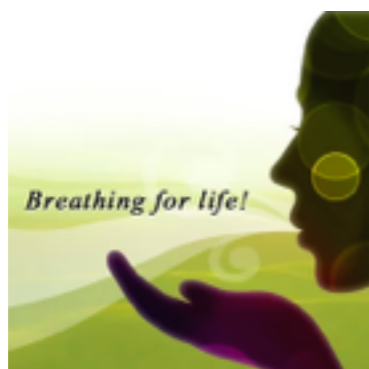
Prosty, niemal jednofunkcyjny interfejs.

Wersja polska.

Możliwość ćwiczeń poza pracą z terapeutą.



# Inne aplikacje na rynku

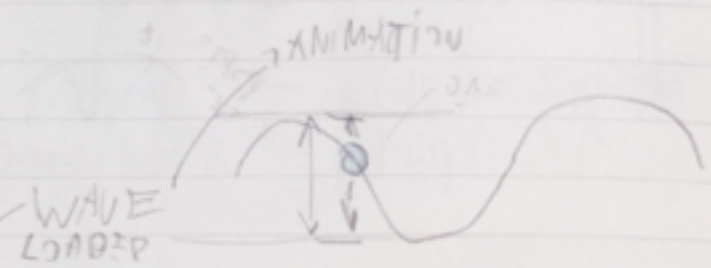
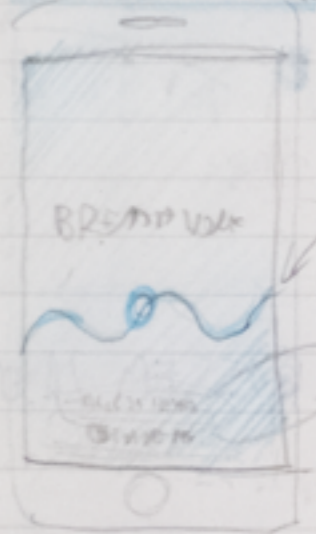


# BREATH WORK

IPHONE VER.

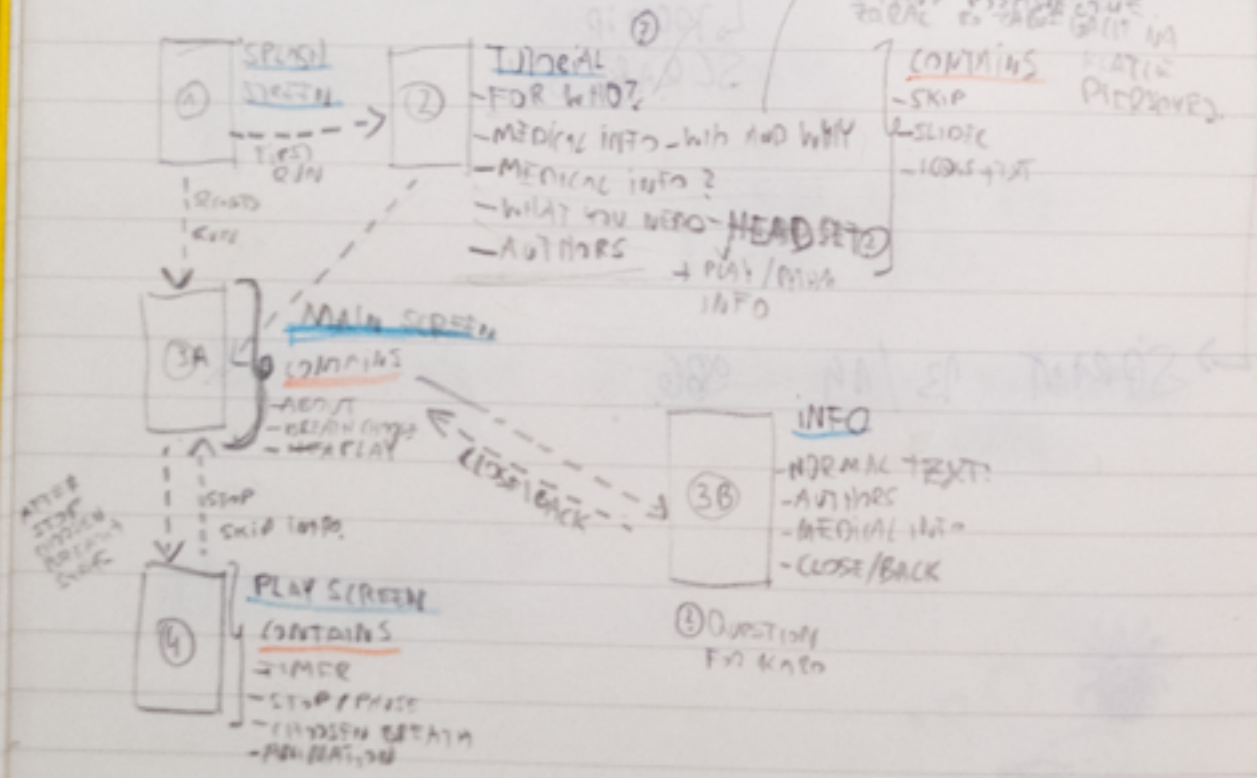
LANGUAGE VERSIONS: PL/EN → AS A DEFAULT PHONE SETUP

## 1 SPLASH SCREEN



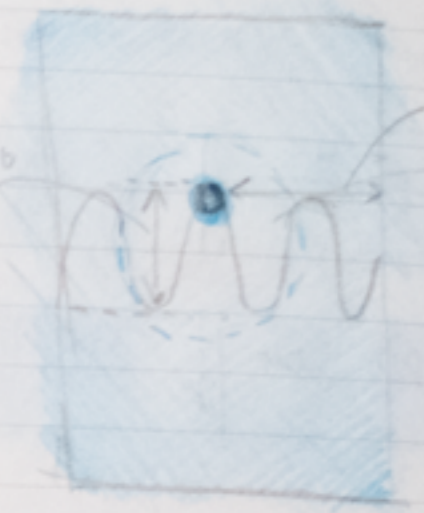
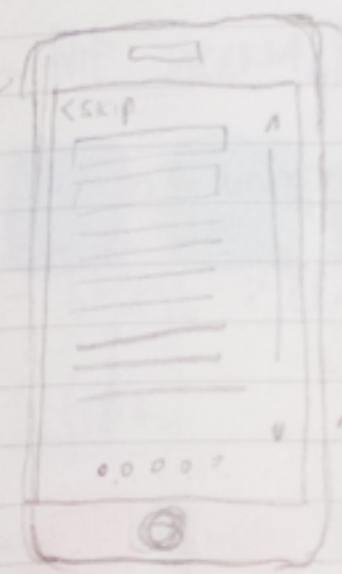
ALICJA JONASZ  
FUTURE PROSPECTS

## APP STRUCTURE

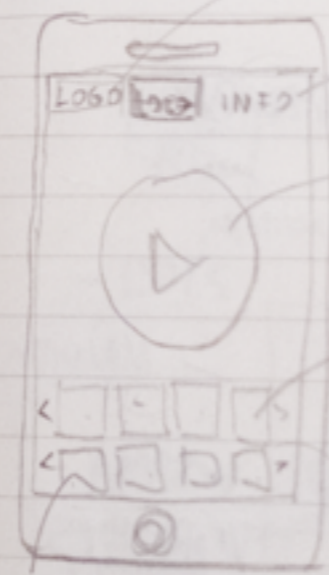


\* MACUA R-2017A

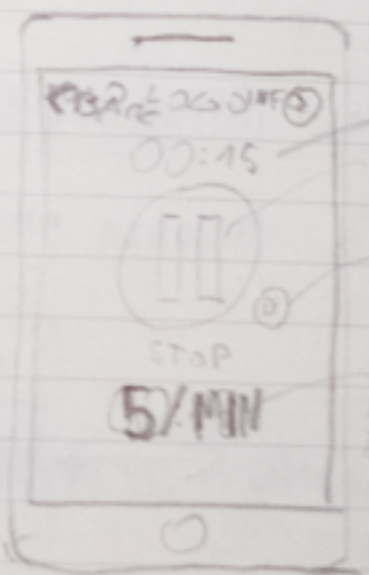
## 2 TUTORIAL - ANIMATION



## 3 MAIN SCREEN

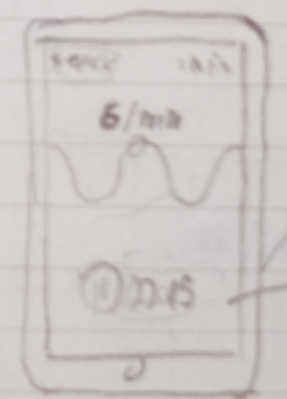


## 4 PLAY SCREEN



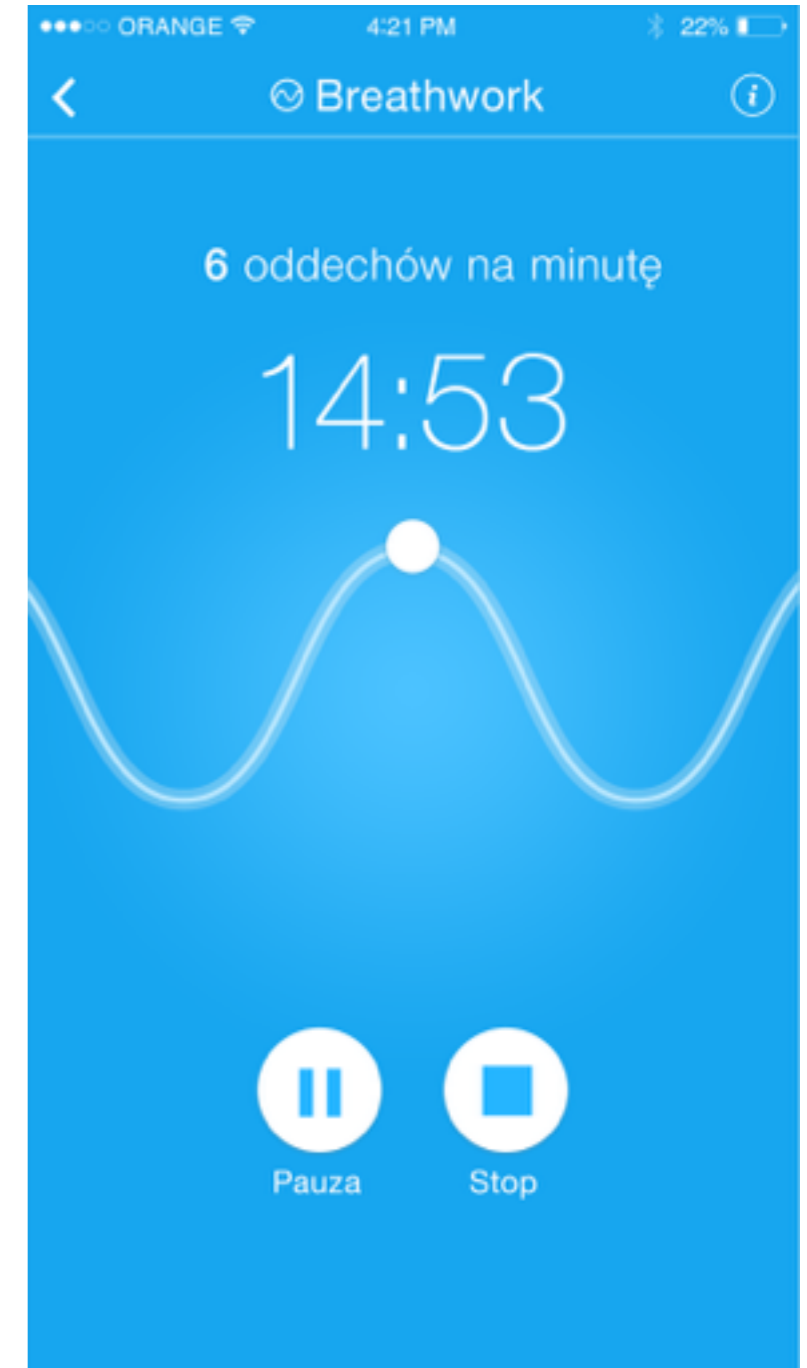
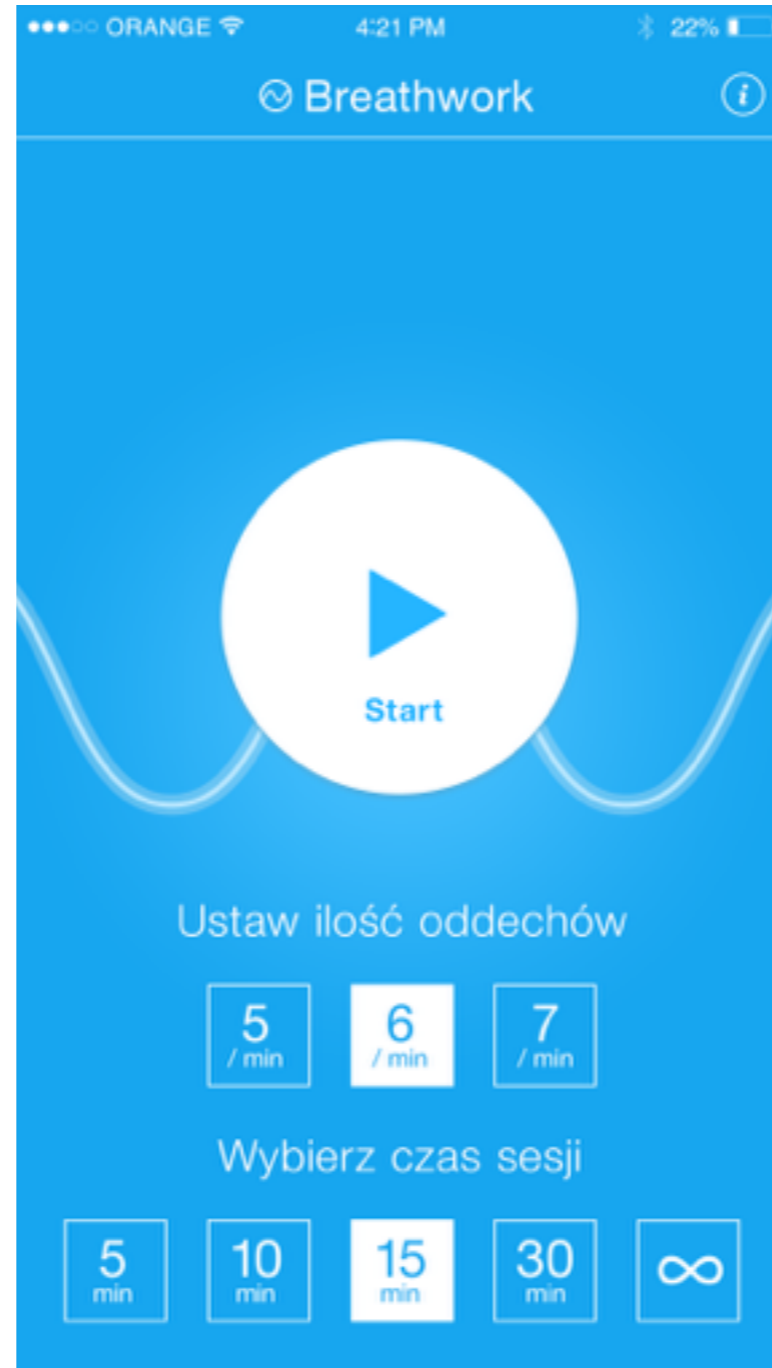
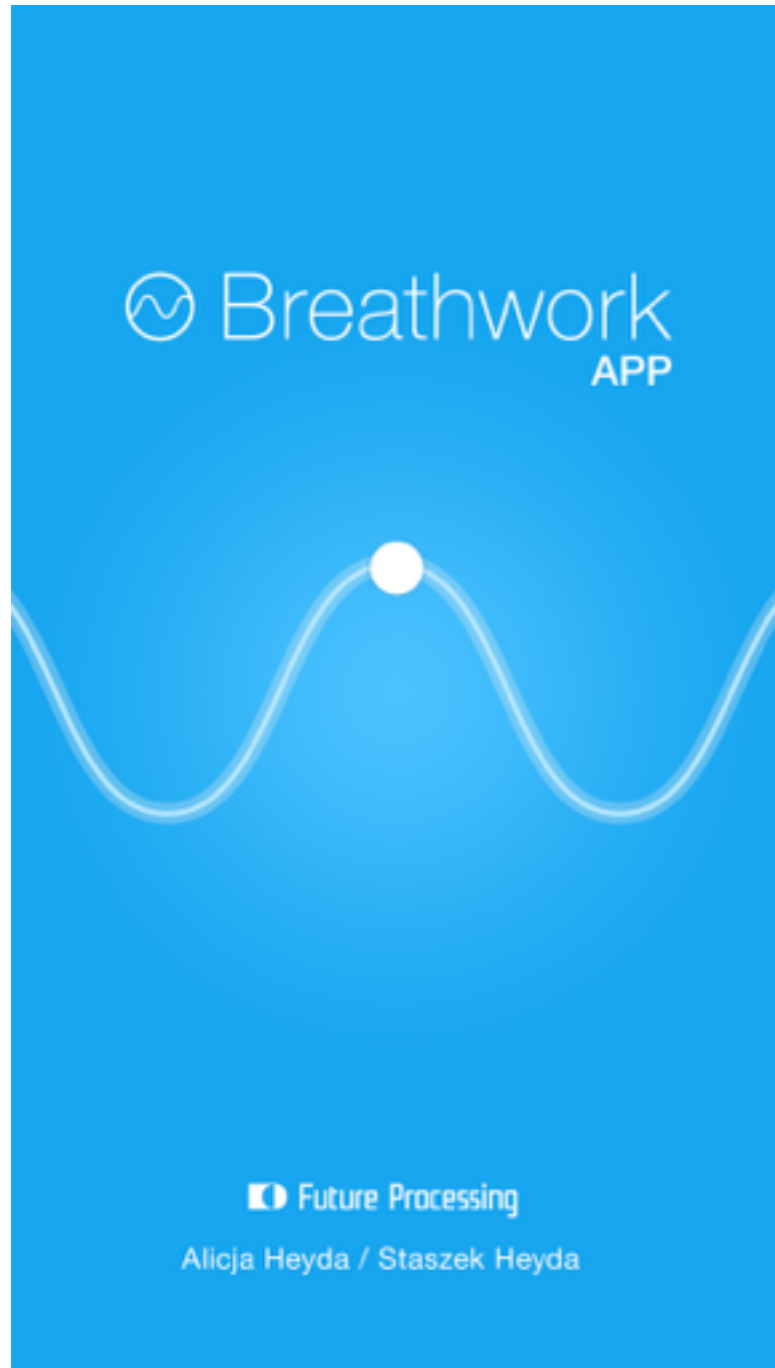
5/min  
6/min  
12/min - for kids.

one screen about how to breathe  
SKIP INFO



# Aplikacja

Breathwork  
APP





W czym tkwi innowacja  
w tym projekcie?

**W odpowiedzi na zapotrzebowanie  
jednej, konkretnej grupy odbiorców.**

## **I nie tylko!**

Wszyscy, którzy zwyczajnie będą chcieli się zrelaksować będą mogli z niej skorzystać!

Myślę, że innowacja często jest małym przebłyskiem.

Zobaczeniem kilku elementów takich jak potrzeba człowieka, możliwe do osiągnięcia zasoby, wiedza i doświadczenie.

A rolą projektanta jest być katalizatorem takiego procesu, tak aby wszyscy zaangażowani mogli maksymalnie na tym skorzystać.



 **Breathwork**  
APP

**Dzięki!**