

15.01.2014 - Cos'è la coerenza cardiaca e come può cambiare la nostra vita

Le cardioneurologia e le neuroscienze stanno dimostrando che il cuore umano, in cui si originano le nostre emozioni, produce un campo magnetico molto potente, 5.000 volte più potente del campo magnetico del cervello.

Ciò significa che quando proviamo una forte emozione, il NOSTRO CUORE GENERA UN POTENTE CAMPO MAGNETICO.

Ciò che hanno osservato gli scienziati è che quando milioni di persone provano un'emozione nello stesso istante, questa è talmente potente da poter influenzare il campo magnetico che collega ogni forma di vita sulla Terra. Essi hanno notato che quando creiamo un'esperienza di amore, di gratitudine o di comprensione nel nostro cuore, questo invia un segnale al nostro cervello e quando questo segnale viene ricevuto dal cervello genera quella che viene chiamata COERENZA (coerenza cuore-cervello).

La coerenza è stata effettivamente misurata scientificamente come un segnale elettrico molto basso, pari a 0,10 Hz, o 0,10 cicli al secondo. Dunque quando proviamo un sentimento che crea il valore di 0,10 Hz, si dice che "siamo in coerenza" e adesso sappiamo che la nostra coerenza personale è anche parte della coerenza collettiva del Pianeta. Ed ecco perché si tratta di una cosa positiva: in presenza della coerenza, diventiamo più buoni e meno aggressivi.

Nello stato di coerenza, siamo più disposti a risolvere i nostri problemi discutendone, senza guerre. Nello stato di coerenza la nostra forza di carattere, la nostra risolutezza, è molto forte, riusciamo a pensare meglio, a risolvere i nostri problemi. La coerenza è un fattore molto positivo, sia a livello personale che globale. Se siamo in grado di creare nelle nostre vite personali questa coerenza di comprensione, gratitudine e amore, allora creiamo la pace e la guarigione di tutto il mondo.

<http://www.heartmath.org/> ha messo a punto una TECNICA RAPIDA PER LA COERENZA CARDIACA: "The Quick Coherence Technique"®. Tale tecnica consente di creare uno stato coerente, offrendo l'accesso all'intelligenza del nostro cuore. Essa utilizza la potenza del cuore per bilanciare i pensieri e le emozioni, aiutandoci a raggiungere uno stato neutrale che permette di avere un pensiero chiaro. Si tratta di una potente tecnica che ci connette con la zona energetica del nostro cuore per aiutarci a rilasciare lo stress, bilanciare le emozioni e sentirci subito meglio.

FASE UNO --> FOCUS/ATTENZIONE SUL CUORE

Focalizza la tua attenzione sulla zona intorno al tuo cuore, la zona al centro del petto. Se vuoi, le prime volte, puoi provare a mettere la mano o la punta delle dita sul centro del petto per aiutare a mantenere la tua attenzione sulla zona del cuore.

FASE DUE --> RESPIRAZIONE DEL CUORE

Respira profondamente ma normalmente e senti come se il respiro arrivasse ed uscisse attraverso la zona del cuore. Continua a respirare con facilità fino a trovare un ritmo interiore naturale che ti faccia sentire bene.

FASE TRE --> EMOZIONE DEL CUORE

Mantenendo l'attenzione/messa a fuoco sul cuore e la respirazione, attiva un sentimento positivo. Ricorda una sensazione positiva, un momento in cui ti sei sentito/a bene dentro, e cercare di ri-sperimentarne la sensazione, l'emozione. Uno dei modi più semplici per generare una sensazione basata sulla positività del cuore, è quella di ricordare un posto speciale in cui sei stato o l'amore che provi per un partner o figlio o un familiare o un animale domestico prezioso. Questo è il passo più importante.

Questa semplice tecnica PUO' DAVVERO CAMBIARE LA TUA VITA! Ricorda di eseguirla almeno due volte giorno e tutte le volte che ne senti il bisogno (stress, ansia, paura, ecc.)

Fonte: <http://www.heartmath.org/>