

# A szív sokkal erősebb hatással van ránk, mint az agy

A HeartMath Intézet (Institute of HeartMath), egy nonprofit kutatási- és oktatási szervezet forradalmi eredményeket tárt fel, és további kutatásokat végez a szív és az agy közötti jelentős kapcsolatok terén. A több mint két évtizedes, tudományosan igazolt kutatás vizsgálatai arra szolgálnak, hogy megmagyarázzák, pontosan milyen mértékben befolyásolja a szív mindennapi életünket.

A HeartMath „Szívmatek” kutatás bemutatta, hogy nem csak az agy, hanem a szív maga is egy intelligens rendszer. Ezek a kutatások speciálisan azt vizsgálják, amikor a szív több információt küld az agyba, mint fordítva.

A HeartMath Intézet (Institute of HeartMath), egy nonprofit kutatási- és oktatási szervezet forradalmi eredményeket tárt fel, és további kutatásokat végez a szív és az agy közötti jelentős kapcsolatok terén. A több mint két évtizedes, tudományosan igazolt kutatás vizsgálatai arra szolgálnak, hogy megmagyarázzák, pontosan milyen mértékben befolyásolja a szív mindennapi életünket.

A HeartMath „Szívmatek” kutatás bemutatta, hogy nem csak az agy, hanem a szív maga is egy intelligens rendszer. Ezek a kutatások speciálisan azt vizsgálják, amikor a szív több információt küld az agyba, mint fordítva.

Az intézet tudományos áttörése a szív és az érzelmek közötti kapcsolat új felfogásához vezetett, és felfedi a szív elektromágneses mezejének jelentőségét, amely érzelmi állapotainknak megfelelően változik.

Ami a lelki egyensúlyt és egészséget illeti, a HeartMath tanulmányai nagyobb figyelmet fordítanak arra, hogyan érzi magát valaki. Minél jobban érzed magad, annál jobb a szív és az agy összhangja, együttműködése. Tanulmányaik szerint, ha negatív érzelmet érzel, a reakció az ellenkezője lesz. Ennek az együttműködésnek az aktiválásával a szervezet sokkal harmonikusabban képes funkcionálni, azáltal, hogy az egyensúly és tisztaság állapotát teremti meg.

A HeartMath meghatározta az agyműködéssel összhangban álló szív működés optimális jeleinek pontos mértékét, ez arra hivatott, hogy tájékoztasson minket arról, hogyan lehet ezt szándékosan előidézni. Az intézet szerint a "valódi alapvető szív-érzések" esetében, amilyenek a hála és az együttérzés, a szív bizonyos jeleket bocsát ki, amit ők koherenciának neveznek.

Annak érdekében, hogy a nehéz vagy negatív helyzetekben lévő egyéneket segítsék, a HeartMath Intézet számos technikát fejlesztett ki, hogy elmagyarázza, hogyan érhetjük el ezt a koherenciát egyszerű és gyakorlati módon.



## A szív változó ritmusa

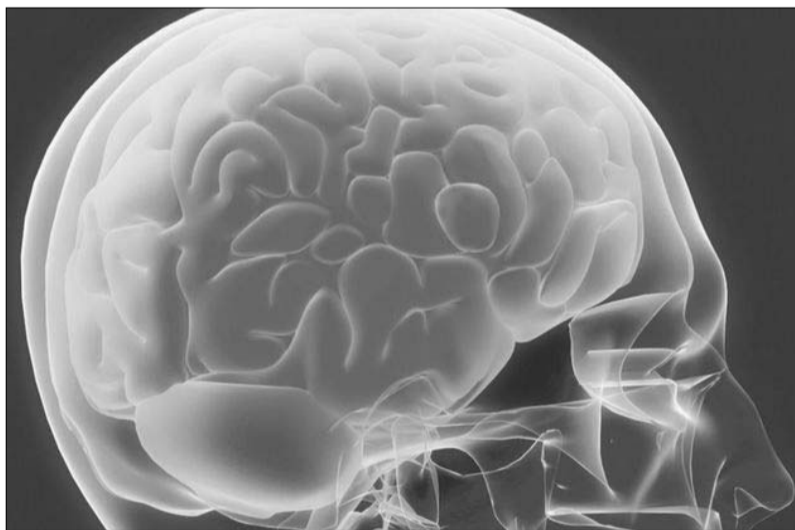
A tudomány régebben azt feltételezte, hogy a szív nyugalmi állapotban egy metronómhoz hasonlóan ver, állandó sebességű és kiegyensúlyozott ritmusban. Ez mérhető, amikor orvoshoz mész, aki megtapintja a pulzusod, és rögzíti szívverésed átlagát, a percekénti bizonyos számú dobbanás alapján. A szívverés pillanatról pillanatra történő ingadozását gyakran figyelmen kívül hagyják. Felhasználva EKG és az elektromágneses rezonancia (hullám) technológiát, a tudósok képesek pontosan meghatározni a szív ritmusát az egyes szívverések közti időintervallumban, azaz az úgynevezett szívfrekvencia változékonyságot. A HeartMath tanulmányok azt mutatják, hogy az egészséges szívverés nyugalmi állapotban is szabálytalan. A szíved nem óramű pontosan sággal ver, hanem bámulatos módon inkább természetesen változtatja ritmusát.

A szívverés pillanatról pillanatra történő ingadozását gyakran figyelmen kívül hagyják. Felhasználva EKG és az elektromágneses rezonancia (hullám) technológiát, a tudósok képesek pontosan meghatározni a szív ritmusát az egyes szívverések közti időintervallumban, azaz az úgynevezett szívfrekvencia változékonyságot. A HeartMath tanulmányok azt mutatják, hogy az egészséges szívverés nyugalmi állapotban is szabálytalan. A szíved nem óramű pontosan sággal ver, hanem bámulatos módon inkább természetesen változtatja ritmusát.

tos módon inkább természetesen változtatja ritmusát.

## A szívfrekvencia változékonyság jelentősége

Most kíváncsi lehetsz, hogyan érvényesül ez esetekben. A szíved állandóan válaszol minden adott pillanatban fellépő reakcióidra. Nézzük például, amikor valaki bevág eléd vezetés közben. Ha ez a felháborodás érzéseivel jár, akkor a szívverésed extrém kaotikus ingadozásaiban fog megnyilvánulni. Ha hétköznapinak tekinted az esetet, akkor a szívfrekvencia változékonysága a már kialakult mintázatot követi. A szívfrekvencia változékonyság mérése arra szolgál, hogy számszerűsítse tapasztalásaink fiziológiai hajlékonyságát és viselkedésbeli rugalmasságát, ami nem más, mint a stresszel való megküzdésünk és az adott helyzetekhez való alkalmazkodásunk képessége. Ha észleled ezeket a kis eltéréseket a szívverésedben, akkor ezt javadra fordíthatod, hogy ezáltal is könnyebben legyél képes megbirkózni a mindennapi élet problémáival.



## Az érzelmek ereje

Az érzelem, a szívverések közötti intervallumok változó ritmusát érintő leginkább befolyásoló tényező. Ez különösen így van, ha ugyanazt az érzelmet megismételten vagy hosszabb ideig állandósultan tapasztaljuk. A HeartMath kutatások azt mutatják, hogy ha a szívfrekvencia változékonyságot az idő múlásával ábrázoljuk, az általános formáját, a hullámot, az úgynevezett szívritmus mintázatot mutatja. A szívritmus minta tükrözi az érzelmi állapotot. A negatív érzelmek, mint például az ingerlékenység, elkeseredettség, a düh, a stressz vagy a szorongás, szabálytalan szívritmus mintázatot hoznak létre. Ezt a mintázatot inkoherenciának nevezik, ami szeszélyesen csipkézett csúcsok hullámforma sorozataként észlelhető az EKG képen. Amikor a szíved negatív érzelmekre reagál, valójában energiáid kimerítésével a tested nem megfelelő működését hozza létre. Ezzel szemben a pozitív érzelmek éppen ellenkező hatással vannak szívritmus mintázatra. A pozitív érzelmek, mint a szeretet, az öröm, a hála és az együttérzés, harmonikus szívritmus formájában, lágyan rendezett csúcsok hullámforma sorozataként mutatkoznak meg. Amikor a szíved pozitív érzelmekre reagál és pozitív érzelmeket tart fenn, a szív egy testszerte kialakuló változást hoz létre, az úgynevezett koherencia állapotát, az energiák tökéletes egyensúlyát. A koherencia nem más, mint a mentális, érzelmi és fizikai működések szinkronja.

## Koherenciára törekvés

A koherencia nem ugyanaz, mint a relaxáció, amely általában a kognitív és érzelmi gondolatokból felszabaduló alacsony energiájú állapot. Koherencia úgy érhető el, hogy aktív szerepet vállalva, gondolatait oly módon irányítod, hogy valódi pozitív érzelmi állapotokat élhess meg. Ha szándékosan idézel elő koherenciáját, az egyensúly és a tisztaság állapotát tapasztalod meg, ami a tudatosság átható érzetét kelti benned. A koherencia megvalósítása jótékonyan befolyásolja a tudati összeszedettség, a tiszta érzelmek és a fizikai koordináció állapotát. Egyszerűen szólva, olyan gondolatokat gondolsz, amiktől jól érzed magad. Csináld bármit, boldoggá tesz, és a boldogság e talaján állva teszel minden mást. Ennyire egyszerű, hogy koherens létállapotra törekedj. Törekedjete mindig koherenciára, hiszen ez a mindennapi élet és az életben zajló kölcsönhatások iránti fogékonyság optimális állapota.

Fordította: Radó Márta  
Forrás: napielemoszia.hu  
wearechange.org

HOROSZKÓP	<p><b>KOS (03.21.-04.20.)</b> Ösztönösen lára érzékeny pontjaira. Az már a lelki alkotás múlik, hogy ezekkel él, avagy visszaél-e, vagy pedig segíteni igyekszik rajta. Jusszon azonban az eszébe, hogy amit a másikkal tesz, az olyan, mintha saját magával tenné.</p>	<p><b>RÁK (06.22.-07.22.)</b> A gyerekeinek is igen nagy szükségük van önre. Persze a legfontosabb, hogy harmóniában legyen az élete párjával. Ez most bizonyosan menni fog, hiszen mindent megtesz érte. És a sors még ráadásul kezére is ját-szik egy különös véletlen folytán. Óvatosan a költségezzel!</p>	<p><b>MÉRLEG (09.23.-10.22.)</b> Szüksége van kikapcsolódásra is. Igaz, a takarítást senki nem fogja elvégezni ön helyett. De egyszer az életben még azt is megtehetné, hogy rendetlenséget hagy maga körül. Hogy szóvá teszik? Kitérdékel? Az anyósával aztán végképp nem érdemes törődnie.</p>	<p><b>BAK (12.22.-01.20.)</b> Úgy érzi, a társa valamit eltitkol ön elől. A faggatózással és titkos nyomozásokkal nem érme el mást, mint haragot. Előbb-utóbb úgyis elő fog állni az igazsággal. Ami - meglehet - koránt sem olyan rettenetes, mint azt magában sötét színekkel kiszínezve elképzelte.</p>
	<p><b>BIKA (04.21.-05.20.)</b> Túl sok kellemetlenség éri, és ezt még tetézhethet egy lelki válság is. A társával együtt végzett közös sport, lelki gyakorlatok, vagy mindez együtt: a természetjárás segíthet. Az se tévessze meg, ha halottnak látszik a természet. Ő nem az.</p>	<p><b>OROSZLÁN (07.23.-08.22.)</b> Most valamelyik munkatársa különös szemekkel kacsingat mostanában önre. Vigyázat: az af-fémak lehetnek kellemetlen mellékhatásai is. Persze nem feltétlenül. Ha ön magányos, akkor egészen bátran vet-heti bele magát ebbe a lélek és vérpezsdítő kalandba.</p>	<p><b>SKORPIÓ (10.23.-11.22.)</b> Ha folyton csak a múlt csalódásaira gondol, akkor a végén senkiben nem lesz képes bízni. És ami még rosszabb, egy régi kapcsolat hibáit és buktatóit vetítheti bele egy még szinte ki sem alakult kapcsolatába. Akkor ezzel eleve a reménytelenségnek szenteli magát.</p>	<p><b>VÍZÖNTŐ (01. 21.-02.19.)</b> Néha a társának is szüksége lehet egy kis elvonulásra, hogy a maga ura lehessen. Ezt önnek, aki a szabadság bajnoka, igazán meg kellene értenie. Ha mégsem, az már egyfajta zsamokoskodás lehet. A munkáját csak akkor fogja élvezni, ha azt egyben a hivatásának is érzi.</p>
	<p><b>IKREK (05.21.-06.21.)</b> A szerelem nem köthető semmiféle haszonnal-vúséghez, mert akkor már elveszti éteri jellegét, inkább üzletté lesz. Ez akkor is így van, ha nem direktben megy az alkudozás. Amíg a szenvedély hajtja, bármit megtehet. Számításból: semmit. Az visszaüt.</p>	<p><b>SZŰZ (08.23.-09.22.)</b> A kedvesének mostanában az a frusztráló érzése lehet, hogy önnek fontosabb az ő pénze, mintsem a személye. Meglehet, talán valóban jobban rá-szorul mostanában anyagi értelemben, de annál inkább-halmozza el őt a kedvességével. És ne legyen követelőző.</p>	<p><b>NYILAS (11.23.-12.21)</b> A feszültségek ugyan forpontra jutnak, de éppen ezáltal indulhat meg egy gyógyító folyamat, egy jó megoldás az immár tarthatatlanná váló helyzetben is. Ön okos, önzetlen és tehetséges is, de ha adottságai nem kap-nak megfelelő terepet, akkor mutassa meg, hogy mire képes.</p>	<p><b>HALAK (02.20-03.20)</b> Minden gondolatát a romantikus és erotikus helyzetek kifundálása tölti ki. Ha sokat gondol ilyesmiket, a végén bekövetkezik. Teremtse meg nagyon is a körülményeket! Szüksége lenne szövetségesekre, ha tartani akarja a hatalmi pozícióját a munkahelyén!</p>