



Další „mozek“ máme v srdci

V posledních letech mne zaujaly výzkumy koherence srdce a mozku prováděné Institutem Heart Math (www.heart-math.org). Tato organizace zkoumá nervové buňky v srdeční tkáni a jejich součinnost s mozkem, jež je nazývána v ideálním případě koherencí. V závislosti na jejich výzkumech nabízí několik efektivních technik navozujících koherenci a tím pádem snížení stresu. Techniky a jednoduchá psychofyzická cvičení jsou v mnohém shodné s jógovými technikami, které své klienty ráda učím. Jejich princip tkví ve zklidnění a navázání kontaktu s vlastním nitrem pomocí vědomého dýchání.

Co bylo objeveno o „mozku“ v srdci v r. 1991 a publikováno v r. 1994?

Zdroj: J. A. Armour, J. L. Ardell, Neurocardiology, (Oxford University Press) 1994.

Dle současného vědeckého poznání víme, že:

- Srdce vysílá silné elektromagnetické pole do prostoru cca. 1-1,5m, a je silnějším vysílačem než mozek.
- Srdce obsahuje nervové buňky tzv. sensorické neurity (cca. 40.000), které neustále komunikují s naším mozkem, mají schopnost vlastní paměti a říká se jim „malý mozek v srdci“. Jednou z funkcí neuritů je monitorovat srdeční hormony, tepovou frekvenci a informace o

krvním tlaku. Informace o těchto látkách se dostávají do mozku. Srdce a mozek tak spolu nepřetržitě komunikují skrze nervový systém a elektromagnetické pole těla. Jde tedy o dynamický komunikační proces, ve kterém vědomí srdce může změnit způsob, jakým mozek zpracovává informace. Tento proces rovněž ovlivňuje proud energie v lidském těle.

- Srdce dokáže nezávisle na mozku cítit, vnímat, učit se, pamatovat si – někteří kardiologové hovoří o vlastní inteligenci srdce.
- Hluboké silné emoční zkušenosti máme uložené v paměti srdce i paměti mozku. Pokud řešíme nějaké trauma jen mozkem (rozumem), nestačí to. (To potvrzují i ze své psychoterapeutické praxe. Proces léčby je třeba začít v srdci.)
- Nemáme jeden hlavní řídicí orgán, ale dva: mozek a srdce.
- Meditace na dech (tzn. zpomalení dechu a zaměření pozornosti dovnitř - tedy k srdci, a ladění se na pocity lásky, klidu, bezpečí nebo vděku) je účinný nástroj, jak srdce a mozek harmonizovat (tzn. synchronizovat při měřitelné frekvenci 0,1Hz) a snižovat tak prudce stresové hormony v těle.



PhDr. Eva Růžicková,

psycholožka, psychoterapeutka, instruktorka jógy, absolventka Homeopatické akademie v Praze: Ve své soukromé praxi se zabývá především psychoterapií. Často řeší životní nespokojenost v návaznosti na psychosomatické potíže. Pro její práci je typický celostní přístup.

Více na: www.psychologickapecz.cz

LUCITA SEA COMPLEX
Špičkový malý komplex v klidné lokalitě 20min od letiště! Jen 50m k pláži!
Luxusní výhledy na moře i hrad ze všech bytů

Od 65.000€

Lokalita: Alanya (Kargıcak)
1+1, 1+2, 1+3, duplexy
Plocha: 75 - 180 m²
Balkóny: 1-3
Koupelny: 1-2



Investujte v Turecku

Využijte výhodných cen luxusních nemovitostí!

Balíček služeb k zakoupené nemovitosti 1. rok zdarma!

MYRA PARK
Luxusní nemovitost 100 m od pláže

Od 42.000€

Lokalita: Alanya (Kestel)
1+1, 1+2, 1+3, 1+4
Balkóny: 1-2
Koupelny: 1-3

www.RealityTurecko.cz +420 602 974 962

- Fyziologické benefity harmonizace (tj. koherence) srdce a mozku při frekvenci 0,1Hz jsou následující: :
 - o je to frekvence, kterou tělo interpretuje jako lásku – v této frekvenci spouští hojení, opravy DNA, pozitivní vliv na telomery (konečky chromozomů), posílení imunity, aktivace enzymů dlouhověkosti (spouští se přes 1300 biochemických reakcí)
 - o je to ideální stav pro afirmace a transformaci (spojení s podvědomím)
 - o i 3 minuty harmonizace postačí ke spuštění hojivých procesů. Díky harmonizaci klesá hladina kortizolu cca. o 25%, látka DHEA – prekurzor hormonů se zvyšuje o 100%, což trvá až 6 hodin a chrání naše zdraví před mnohými civilizačními chorobami

Srdce a mozek jako partneři

Dle nových vědeckých poznatků je naše srdce více než jen pumpa krve. A není náhoda, že se vytváří jako první orgán

v prenatálním období (kolem 20. dne od početí, mozek po cca. 90 dnech). V závislosti na emocích vysílá naše srdce do prostoru (cca. 1,5m) elektromagnetické vlnění, které ovlivňuje celý organismus (každou buňku).

Instinktivně rozpoznáváme, jak se druhý cítí i díky jeho „vzaražování“. Člověk nemusí nic říkat, ale je-li např. nervózní, úzkostlivý nebo zlostný, v jeho přítomnosti se touto emocí můžeme také „nakazit“. Jsme-li empatičtí a citliví, tak elektromagnetické pole druhé osoby má na nás přímý vliv. Ať už v pozitivním či negativním smyslu. Lépe se samozřejmě cítíme s lidmi, kteří dokážou prožívat a tím posilovat pocity přátelství, klidu, bezpečí a lásky. Naštěstí i tyto emoce jsou tzv. nakažlivé.

...někdy rozhádání partneři

Podle emocí (i pocitů) nahlížíme na svět a vysvětlujeme si realitu. Prožívání srdcem může a někdy bývá v rozporu s rozumem. Co je to za stav? Jedná se o inkohereci.

Všichni jsme někdy zažili nebo pozorovali u druhého jakési rozpolčení, kdy srdce říká jedno, ale racionální úvaha něco jiného. Řídí-li se člověk jen srdcem bez kritického myšlení, nedopadá to dobře. Taktéž je-li člověk příliš opatrný a stále přemítá, analyzuje, často se ani do akce nedostane a přichází o životní šance (ze strachu důvěřovat srdci).

Racionální mysl funguje na základě soudů, co se vyplatí a co ne. Nahlíží události přísně logicky (lineárně, tzn. když se stalo A, musí se stát B). Logika je nesmírně důležitá. Bez ní bychom nedokázali vstát a udělat ranní hygienu, nakoupit a pak z toho uvařit, vyplnit správně daňové přiznání a podat ho apod. Jenže i racionalita má své limity. A těmi jsou lidské vztahy. Tam potřebujeme zapojovat i pravou hemisféru a navázat správné spojení s inteligencí srdce, abychom skutečně pochopili a rozpoznali podstatu situace. Uplatňujeme pak spíše celostní nazírání na situaci (oproti lineární logice) a navazujeme spojení s intuicí a vyšším vědomím.

Těžko tyto naše funkce (intuici či vyšší vědomí) definovat technicky. Těžko kvantifikovat něco ryze kvalitativního, že? Nicméně frekvenci, kdy se koherence děje už změřit dokážeme, je to 0,1 Hz. Je to frekvence, kdy prožíváme pocity lásky, péče, vděčnosti.

Takže jak na zmiňovanou synchronizaci prakticky? Jak spřátelit srdce a mozek do blahodárné koherence?

Víme, že náš mozek prožívá a reaguje stejně na situace reálné i virtuální. Když si představíme, že jsme na oblíbeném místě, kde se cítíme bezpečně, náš mozek začne produkovat chemii, která tělo navodí do klidu, bezpečí nebo radosti. Tuto schopnost imaginace je užitečné využívat i u zmiňované synchronizace srdce s mozkem.

Pokud prožíváme emoce jen v představě, projevují se fyzicky i v našem těle. Srdeční tep je ovlivňován prožíváním emocí. Stres a náročné emoce (hněv, smutek, strach) mohou způsobit např. poruchy srdečního rytmu. Naopak když se cítíme dobře, je tep srdce mnohem pravidelnější.

Mnoho výzkumů se shoduje v tom, že skvělým způsobem, jak si udržovat zdravé srdce, není jen vyvážená strava a pohyb, ale i praktikování meditačních technik, jež harmonizují komunikaci srdce a mozku. Konkrétně kundalini jóga nabízí velký počet meditačních technik, z nichž některé prošly i náročným vědeckým testováním (např. Kirtan kriya) a potvrzují blahodárný vliv na naše zdraví.

Našemu srdci a celkovému zdraví prospívá např. tato jednoduchá technika.

Kdy praktikovat?

Kdykoliv cítíte, že jste rozhození jakýmkoliv stresem (prožíváte zlost, strach, úzkost nebo smutek, často vše dohromady...).



Proč praktikovat?

Protože navázání funkční komunikace mozku se srdcem přináší hlubší vhledy, tedy pochopení a dále konstruktivní řešení situací. V neposlední řadě dosahujeme zklidnění a masivní redukce stresových hormonů, což svědčí nejen srdeční tkáni v našem těle, ale všem buňkám. Harmonizují se řídicí systémy (nervová, endokrinní i imunitní soustava). Jak praktikovat?

1. Ideálně **sedte s rovnou páteří** (na okraji židle nebo v tučném sedu) nebo stůjte s rovnou páteří, zavřete si oči a zaměřte svou pozornost do oblasti srdce.
2. **Pozornost do srdce** posílíte tím, že se jemně dotknete středu hrudníku (hrudní kosti). Např. položte si tam dlaň (nebo dlaň na dlaň), nebo se jemně dotknete hrudní kosti jen pár prsty jedné ruky, jogíni používají pozici modlitby (spojené dlaně uprostřed hrudi).
3. Začněte si představovat, že nadechujete a vydechujete **středem hrudníku příjemné světlo**.
4. Nadechujte a vydechujte pomaleji a hlouběji než běžně. Začněte **nadechovat na 5, vydechovat na 5** (tzn. v duchu si počítejte do pěti).
5. Po chvíli (desítkách sekund) takového dýchání začněte **imaginovat pozitivní pocity**, které vás zregenerují. Zaměřte se na pocity lásky, péče, bezpečí a vděku. Představujte si milovaného člověka, milované místo, přírodu nebo milovanou činnost, milované zvíře... Prociťte klid, pohodu, lásku, ocenění, hojnost, uznání, vděčnost...

Praktikujte ideálně každý den (alespoň 1 minutu) jako techniku duševní hygieny.

Efekt?

Výsledkem je pocit napojení (oproti pocitu osamocení a izolace) na lidi i svět kolem, ale hlavně spojení sám se sebou. Výsledkem je koherence srdce a mozku, tak abychom mohli nacházet správná životní řešení. Tento harmonický stav (koherence) startuje uzdravné mechanismy a redukuje stresové hormony i několik hodin po praktikování.

Zdroj techniky: <https://www.heartmath.com/quick-coherence-technique/>