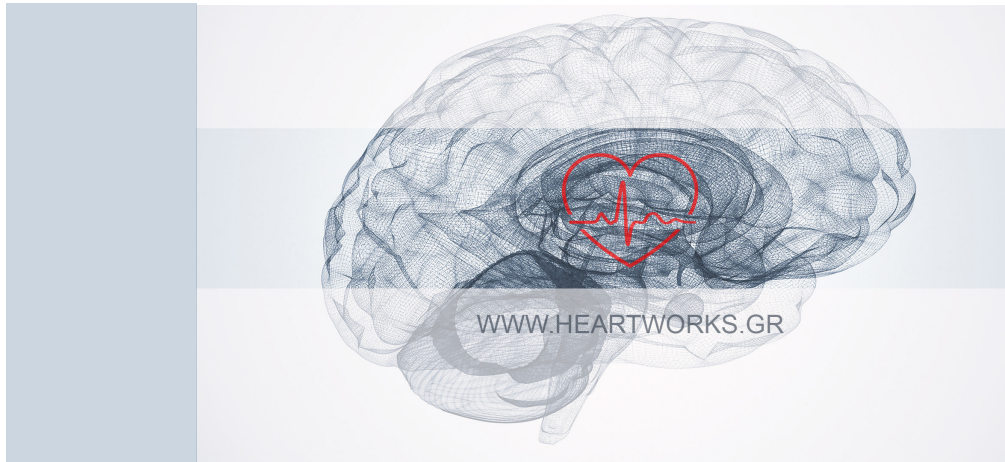


Η Εμπειρία της Καρδιάς



Κεφάλαιο Δύο – η νοημοσύνη της καρδιάς

Σύνοψη κεφαλαίου

Η σύγχρονη επιστήμη πλέον αρχίζει να ανακαλύπτει αυτό που για χιλιάδες χρόνια οι αρχαίοι πολιτισμοί (στην Μεσοποταμία, Αίγυπτο, Βαβυλώνα, Κίνα, Ελλάδα) γνώριζαν: η καρδιά έχει τη δική της νοημοσύνη και είναι πηγή εσωτερικής καθοδήγησης.

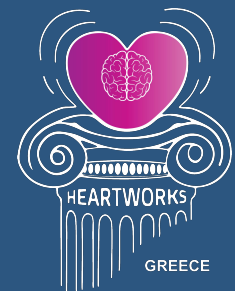
Σήμερα, η ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας και της επιστημονικής έρευνας παρουσιάζει όλο και περισσότερες αποδείξεις για το ότι η καρδιά αποτελεί πηγή νοημοσύνης, ξεχωριστής από τη νοημοσύνη του εγκεφάλου μας. Γνωρίζουμε πλέον ότι η καρδιά μας εκτός από αντλία αίματος, είναι όργανο επεξεργασίας πληροφοριών που στέλνει σήματα στον εγκέφαλο και σε όλο το σώμα.

Έχει ένα περίπλοκο νευρικό σύστημα, που το ονομάζουμε 'εγκέφαλο της καρδιάς' και μέσω του νευρικού αυτού συστήματος επικοινωνεί με τον εγκέφαλο μας.

Παράγει ένα ισχυρό ηλεκτρομαγνητικό πεδίο που εντυπώνεται στα συναισθήματά μας.

Η καρδιά σχετίζεται επίσης με τη βαθύτερη πηγή γνώσης και σοφίας, τη διαισθητική γνώση που όλοι έχουμε και που παρακάμπτει όταν χρειάζεται τα ορθολογικά, γραμμικά μοτίβα σκέψης που διδασκόμαστε στο σχολείο.

Όταν μιλάμε για ποιότητες της καρδιάς εννοούμε συναισθήματα όπως αγάπη, φροντίδα, συμπόνια και ευγνωμοσύνη. Υπάρχουν και άλλες ποιότητες όπως εσωτερική ευγένεια, εντιμότητα, αξιοπρέπεια, θάρρος. Όταν αυτές οι ποιότητες εκδηλώνονται στην καθημερινή μας ζωή, αλλάζει ο τρόπος που βιώνουμε την πραγματικότητα.



BE You@ARCHITECT

2.1

Η Εμπειρία της Καρδιάς



Κεφάλαιο Δύο – η νοημοσύνη της καρδιάς

ΤΕΧΝΙΚΗ #1 ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΑΠΝΟΗ (HEART-FOCUSED BREATHING™)

1. Φέρε την προσοχή σου στην περιοχή της καρδιάς.

Οραματίσου την ενέργεια του εγκεφάλου σου να μεταφέρεται στην καρδιά σου. Εστίασε την προσοχή σου εκεί και ανάπνευσε με σταθερό και άνετο ρυθμό.

2. Φαντάσου ότι η αναπνοή σου εισέρχεται και εξέρχεται από την περιοχή της καρδιάς. Ανάπνευσε λίγο βαθύτερα και λίγο πιο αργά από ότι συνήθως. Βρες το ρυθμό που είναι άνετος για εσένα. Κράτα το ρυθμό μετρώντας μέχρι το πέντε σε κάθε εισπνοή και κάθε εκπνοή.

Πρόσθετες πληροφορίες στα αγγλικά

- Η επιστήμη του HeartMath video: <https://youtu.be/VsFBvvi3xOQ>
- Η νοημοσύνη της καρδιάς, βιβλίο <https://www.heartmath.com/heart-intelligence-book/>
- Η επιστήμη της καρδιάς Heart e-book: <https://www.heartmath.org/research/science-of-the-heart/>
- Η νοημοσύνη της καρδιάς, βιβλίο - κεφάλαιο 2 <https://store.heartmath.com/heart-intelligence>
- Η λύση HeartMath Solution, βιβλίο - κεφάλαια 1 και 2 <https://store.heartmath.com/item/1064/heartmath-the-heartmath-solution>

Γενικές πληροφορίες στα ελληνικά

- HeartWorks: <https://www.heartworks.gr>

Συνοπτικά:

1. Εστίασε στην καρδιά.
2. Οραματίσου να εισπνέεις και εκπνέεις ενέργεια μέσα από αυτή με σταθερό, άνετο ρυθμό και λίγο βαθύτερη και πιο αργή αναπνοή.

‘Αρχίζουμε να έχουμε όλο και περισσότερη επιστημονική κατανόηση ότι τα υψηλότερης ποιότητας συναισθήματα που ανέκαθεν σχετίζονταν με την καρδιά, πραγματικά επηρεάζουν την ποιότητα των νευρικών σημάτων που στέλνονται στον εγκέφαλο και στα οποία αυτός ανταποκρίνεται.’

Rollin McCraty
Διευθυντής Ερευνών
Ινστιτούτου HeartMath

2.2

