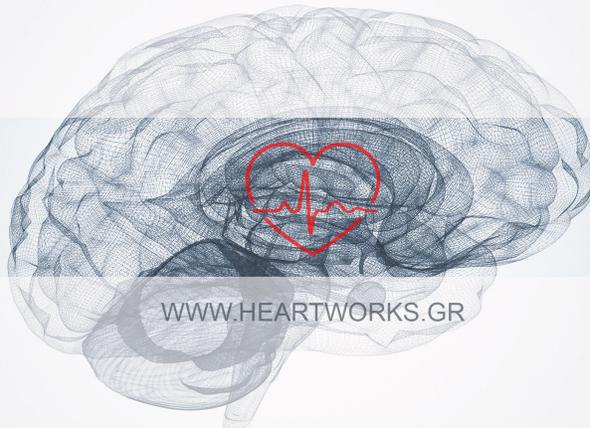


# The HeartWorks Experience

## Σύνοψη κεφαλαίου



Μπορούμε να καταγράψουμε το ότι εκπέμπουμε αυτό το μαγνητικό πεδίο, το ότι το νευρικό μας σύστημα είναι συντονισμένο σε αυτό και λαμβάνει πληροφορία από αυτό αλλά και από άλλα μαγνητικά πεδία. Αυτό που συμβαίνει είναι ότι υπάρχει μία συνεχής ανταλλαγή ενεργειακής πληροφορίας μεταξύ των ανθρώπων.

-Rollin McCraty,  
Διευθυντής ερευνών  
Ινστιτούτου  
HeartMath



BE You<sup>®</sup>ARCHITECT

3.1

## Κεφάλαιο Τρία - η επιστήμη της καρδιάς

### Σύνοψη κεφαλαίου

Τα τελευταία χρόνια οι νευροεπιστήμονες έχουν κάνει μία συναρπαστική ανακάλυψη. Ανακάλυψαν ότι η καρδιά έχει το δικό της ανεξάρτητο νευρικό σύστημα. Η καρδιά στέλνει μηνύματα στην αμυγδαλή του εγκεφάλου, που είναι το κέντρο της επεξεργασίας των συναισθημάτων και στον υποθάλαμο, που ρυθμίζει τη λειτουργία του νεοφλοιού και επηρεάζει τα ανώτερα κέντρα του εγκεφάλου. Η λειτουργία του εγκεφάλου εξαρτάται από την πληροφορία αυτή.

Η καρδιά είναι ένα ηλεκτρικό όργανο και η μεγαλύτερη πηγή ρυθμικού βιοηλεκτρισμού στο σώμα. Η ενέργεια αυτή πηγαίνει σε κάθε κύτταρο του σώματός μας. Η καρδιά μας παράγει τόση ηλεκτρική ενέργεια που δημιουργεί ένα ηλεκτρομαγνητικό πεδίο 360 μοιρών που εκτείνεται 3 πόδια (1 μέτρο) έξω από το σώμα μας σχηματίζοντας μία ενεργειακή σφαίρα.

Ο όρος Συνοχή εκφράζει τη συνεργατική ευθυγράμμιση μεταξύ καρδιάς, νου και συναισθημάτων που επιτρέπει την αναζωογόνηση του συστήματός μας. Σχετίζεται με αυξημένη συναισθηματική ισορροπία, σταθερότητα, πρόσβαση στην διαισθητική νοημοσύνη μας και

όπως η ικανότητα εστίασης, πνευματική διαύγεια, υψηλότερη αντιληπτικότητα, βελτιωμένη μνήμη, μικρότερους χρόνους αντίδρασης, συντονισμό κτλ.

Η συνοχή μπορεί να μετρηθεί με τεχνολογία που καταγράφει τη μεταβολή του ρυθμικού μοτίβου της καρδιάς βάσει της χρονικής διαφοράς μεταξύ κάθε καρδιακού παλμού. Η μέτρηση αυτή ονομάζεται ανάλυση Μεταβλητότητας Καρδιακού Ρυθμού (Heart Rate Variability – HRV). Είναι μια καταγραφή των φυσιολογικών αλλαγών του καρδιακού μας ρυθμού.

Τα συναισθήματα άγχους δημιουργούν ένα χαοτικό μοτίβο Μεταβλητότητας, δηλαδή χαμηλή Συνοχή. Αντιθέτως, τα αναζωογονητικά θετικά συναισθήματα αποτυπώνονται με ένα κανονικό και δομημένο μοτίβο που μεταφράζεται σε υψηλή Συνοχή.

Οι ρυθμοί Συνοχής στέλνουν σήματα στον εγκέφαλο που ενεργοποιούν υψηλότερες εγκεφαλικές λειτουργίες. Με λίγα λόγια, γινόμαστε εξυπνότεροι. Η ολιγόλεπτη πρακτική Καρδιακής Συνοχής ανυψώνει τις δονήσεις μας, επιτρέποντας στη διαίσθηση της καρδιάς μας να επηρεάσει τη διάθεση, την αντίληψή και τις επιλογές μας.

# The HeartWorks Experience

## Κεφάλαιο Τρία - η επιστήμη της καρδιάς



“Η εκμάθηση της ενεργοποίησης αναζωογονητικής καρδιακής ποιότητας στέλνει διαφορετικά σήματα από την καρδιά στον εγκέφαλο. Μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε και αντιδρούμε στις καταστάσεις

-Deborah Rozman,  
HeartMath CEO και  
συγγραφέας

### Πρόσθετες πληροφορίες στα αγγλικά:

- **HeartMath Institute Research Video**  
<https://www.heartmath.org/resources/videos/scientific-foundation>
- **Mysteries of the Heart Video**  
<https://www.heartmath.org/resources/videos/mysteries-of-the-heart/n-of-the-heartmath-system/>
- **Science of the Heart eBook**  
<https://www.heartmath.org/research/science-of-the-heart/>
- **All HeartMath Institute Science Monographs**  
<https://store.heartmath.org/store2/Scientific-Monographs/>

### Γενικές πληροφορίες στα ελληνικά

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

BE You<sup>®</sup>ARCHITECT

Κωνσταντίνος Γράφας architect, MPhil Cambridge, certified HeartMath coach  
Member of Hellenic Institute of Coaching (HIC) - [www.HeartWorks.gr](http://www.HeartWorks.gr)

BE You<sup>®</sup>ARCHITECT

3.2



Σύνοψη κεφαλαίου Τρία  
The HeartWorks Experience