

SZÍVBŐL ÉLNI...

A szeretet egészségessé tesz

Tudományos korszakunkban a racionalitásnak, az emberi agynak egyértelműen kiemelt jelentőséget tulajdonítunk. Ezért is különösen megdöbbentőek azok a tudományos felfedezések, amelyek a szív vezérlő szerepére utalnak.

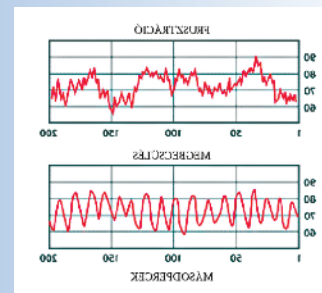
Vizsgálatok kimutatták, hogy a szívünket egy erőteljes, mintegy két és fél méter átmérőjű erőter övezi. Ez azt jelenti, hogy a szív jóval nagyobb erőteret generál, mint az agy! A tudósok eddig azt feltételezték, hogy a maga elektromágneses impulzusaival az agy adóköre a legnagyobb. A kutatások során azonban találtak egy erőteret, amely jóval nagyobb, ráadásul olyan erős, hogy messze túlnyúl a test határain. Mire szolgál vajon ez az erőter? **Szívünk egyfajta közvetítő, amely minden meggyőződésünket és érzelmünket elektromos és mágneses rezgésekké és hullámokká alakítja át. A szív által létrehozott elektromos és mágneses mezők testünk egyéb szerveivel kommunikálnak. Az agy nem önállóan cselekszik, hanem a szív jelzései alapján.** Vagyis: valójában a szív osztja szét az információkat! De hogyan kommunikál az aggyal és a többi szervvel? A további kísérletek során kiderült, hogy az információkat az érzelmek továbbítják. Érzelmünk tartalmazza tehát azokat az információkat, amelyek révén szívünk az agyunkat és más szerveinket testünk pillanatnyi szükségleteiről tájékoztatja. Ám ez még messze nem minden. A kutatásokat folytatva ugyanis felfedezték, hogy a szív által gerjesztett elektromos és mágneses mezőt nem csupán érzelmünk alkotják. Erejét egy további meghatározó forrásból, nevezetesen a meggyőződéseinkből is meríti, vagyis mindazokból a dolgokból, amelyekben mélyen hiszünk, s amelyek szerint az életünket irányítjuk. Mindezt magában foglalja a szívből információként áradó energia, amelyet testünk akkora erővel sugároz, hogy nemcsak agyunkig és a szerveinkig jut el, hanem messze kiterjed a környezetünkbe. Egy-két szóval őrzi még magában ezt a régi igazságot: a „szívem mélyén” tudom, mi az igazság, a „szívem vágya” az, amit szeretnék, és természetesen a „szívemből szólt” az, akivel egytértek.

SZÍVFREKVENCIA-VÁLTOZÉKONYSÁG (HRV)
A szív bizonyos eseményekre adott reakciója egy viszonylag új fogalommal mérhető, mely pillanatnyilag a modern orvostudomány érdeklődésének középpontjában áll, és az egészségesen működő szervezet indikátorként szolgál. Ez a HRV (Heart Rate Variability), azaz a szívfrekvencia-változékonyság.

SZÍVKOHERENCIA
A szívfrekvencia-változékonyság alatt azt a jelenséget értjük, hogy az egymást követő szívütések között eltelt idő nem állandó. Ez teljesen egészséges jelenség, hiszen az agy szimpatikus része aktivizál, növeli a szívritmust, a paraszimpatikus része pedig gátló hatással bír, lazít ha kell. Idegrendszerünk rugalmasságának köszönhetően szívünk tehát nem a metronómhoz hasonlóan ver. Ebben a rendszertelenségben azonban egy rendszeresen ismétlődő minta ismerhető fel. Minél felismerhetőbb ez a minta, annál nagyobb a szívkoherencia. **A különféle betegségek alapja a szívkoherencia drasztikus, szélsőséges eltérése.** Dr. Andrew Armour kaliforniai kutató tíz éve kimutatta, hogy

a szív saját neurális, azaz idegi hálózattal rendelkezik. A HRV – a két szívütés közötti ritmus – ebben központi szerepet játszik. Úgy tűnik, hogy a szív ezen a szívritmuson keresztül küld jeleket az agynak és a hormonrendszernek. Nem az a legfontosabb tehát, hogy hányat üt a szív egy percen belül, hanem az, hogy ezt milyen ritmusban teszi. A további kutatások bebizonyították, hogy a szívritmus eltérő mintái bizonyos érzelmi állapotokhoz kapcsolhatók. A szív minden szívdobbanásával információt közöl, amelyek nagymértékben meghatározzák érzelmeinket, fizikai állapotunkat és az életminőségünket. Így az olyan érzelmek, mint az együttérzés, a szeretet, a gondoskodás nyugodt, kiegyensúlyozott szívritmushoz vezetnek, míg a düh, a frusztráció, a félelem és a fenyegetettség érzése rendszertelen, kiegyensúlyozatlan, egyenetlen ritmussal járnak. Az eltérő szívritmusok a testben más kémiai és elektromos reakciókhoz vezetnek. Aki tehát szeretet érez,

nem csak boldog ettől, hanem több „fiatalító (DHEA) hormont” is termel, amely többek között az öregedési folyamatok, az Alzheimer kór, az emlékezetvesztés, a cukorbetegség, a depresszió és a fáradékonyság ellenszereként ismeretes. Ugyanakkor csökken a káros stresszhormonok, például a cortisol termelése is. **A „szeretetteljes” test kevesebb koleszterint vesz fel, az erek kevésbé záródnak el, és több immunoglobulint termel, amely fontos indikátora az immunrendszer állapotának.** A pozitív érzelmek igen jó hatást fejtenek ki a vérnyomásra is. A kutatók tehát azt a következtetést vonják le, hogy **a pozitív érzelmek – például a szeretet – egészségessé tesznek.** Ennek az ellentéte is igaz: egy dühös ember szervezete kevesebb DHEA-t és több koleszterint termel. Mondhatjuk tehát, hogy **a szívünkkel – érzelmeinkkel – javíthatjuk egészségünket.** De hogyan befolyásoljuk a szívünket? Ez sokkal egyszerűbb, mint aminek tűnik. Ha tudatosan figyelünk egy pozitív érzelmre, például az elismerésre vagy megbecsülésre, vagy ha a gondolatainkat egy számunkra kedves emlékképre irányítjuk, ezzel azonnal megváltoztathatjuk a szívritmusunkat. Az eredmény sokszor megdöbbentő.



„Az ember kétféle módon tévedhet. Elhíheti azt, ami nem igaz, vagy vonakodhat elhinni azt, ami igaz.”
(SOREN KIERKEGAARD)

HOGYAN VÁLTOZTASSUNK GONDOLATAINKON, ÉRZELMI VILÁGUNKON?

POZITÍV AFFIRMÁCIÓK

Az affirmációk gyakran ismételt, pozitívan megfogalmazott mondatok, akár a mantrák. Helyeslések, amelyek megerősítik életcéljainkat. Valójában azonban sokkal nagyobb hatásuk van. A leggyorsabban ugyanis affirmációkkal alakíthatjuk ki vágyaink ideális rezgésterét, s programozhatjuk át céltzottan agyunkat – mindenekelőtt azért, mert ezt bárhol és bármikor gyakorolhatjuk. A rendszeresen elgondolt vagy elmondott affirmációk tudatalattink mélyéig hatolnak, s alapjaiban megváltoztatják gondolkodásmódunkat, illetve – amint kiderült – agyfunkcióinkat. Pontosan ez az affirmációk mélyebb értelme. Tudatunkban a régi programok lassacskán megszűnnek, újraélednek. Eddigi káros szokásainkat és meggyőződéseinket új, jótékony létszemlélet váltja fel. A lényeg csupán az, hogy mélyen hiszünk a meggyőződésünkben. **Szível-lélekkel át kell éreznünk, hiszen azt fogjuk az életünkbe vonzani, amit csakugyan éreznünk és hiszünk.**

KÉTELYEINK KEZELÉSE

Kéteyleink általában olyan kérdésekben lepleződnek le, mint: „Mikor teljesül már végre a vágyam?” vagy „Még mindig semmi. Valamit rosszul csinállok?” Amíg kéteyleid vannak, addig vagy türelmetlenséget érezel, addig vagy beteljesületlenségével vagy elfoglalva, s ebbe öled az energiádat. Ezzel pedig gátat állítasz magad elé. Alighogy megfogalmaztad, máris keresztülhúzod a kívánságodat. **Ha a hiányosságokkal vagyunk elfoglalva, a hiány rezgésterét teremtjük meg. Ha a bőséggel vagyunk elfoglalva, a bőség rezgésterét teremtjük meg.**

—Összeállította: Kajtár-Schneider Krisztina
/Forrás: Pierre Franckh - A rezonancia törvénye, Bioenergetic Kiadó/

PIERRE FRANCKH: A REZONANCIA TÖRVÉNYE

www.bioenergetic.hu

Ajándék könyvekért keresse e havi nyereményjátékunkat.

