**[ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ](https://experience.heartmath.com/course)**Μήκος: 8 λεπτά 56 δευτερόλεπτα

Μάθετε για την επικοινωνία της φυσικής καρδιάς και ανακαλύψτε τη δύναμη της συνοχής της καρδιάς, μια βέλτιστη κατάσταση όπου η καρδιά, ο εγκέφαλος και το σώμα σας ευθυγραμμίζονται για να δημιουργήσουν μετασχηματιστικά αποτελέσματα.

[CHAPTER 3: SCIENCEHEART.PDF](https://experience.heartmath.com/pdfs/HME-CHAPTER-3-SCIENCEHEART.PDF)

Η βιολογική σου καρδιά κάνει πολύ πιο πολλά από όσα νομίζεις.

Τα τελευταία χρόνια οι νευροκαρδιολόγοι έκαναν μια συναρπαστική ανακάλυψη.

……….

Η καρδιά είναι ένα ηλεκτρικό όργανο και η δυνατότερη πηγή βιοηλεκτρισμού στο σώμα.

……….

Η καρδιά παράγει ένα ηλεκτρομαγνητικό πεδίο γύρω από το σώμα σε 360 μοίρες

Μπορούμε εύκολα να μετρήσουμε ότ όχι μόνο στέλνουμε πληροφορία μέσω του ηλεκτρομαγνητικού πεδίου αλλά και ότι το νευρικό μας σύστημα είναι συντονισμένο στην πληροφορία που λαμβάνει από τους άλλους.

……..

Υπάρχει μια αληθινή ενεργειακή και μαγνητική επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων συνεχώς.

Ένας άλλος λόγος για να καταλάβουμε πόσο σπουδαία είναι αυτή η ενεργειακή επικοινωνία μεταξύ τω ανθρώπων είναι η μη αποτελεσματική επικοινωνίας.

……………. .

Όταν η επικοινωνία καρδιά, εγκεφάλου και σώματος λειτουργεί καλά, μπορούμε να μπούμε σε μια κατάσταση συντονισμού με τον εαυτό μας.

……….

…με τον όρο εκφράζουμε τη συνεργατική ευθυγράμμιση μεταξύ καρδιάς, μυαλού και συναισθημάτων.

…… συνεισφέρει άμεσα στην αύξηση της συναισθηματικής ισορροπίας, σταθερότητας και πρόσβασης στη διαίσθηση μας

Και βελτιώνει τη νοητική μας δραστηριότητα όπως η ικανότητα συγκέντρωσης, νοητική διαύγεια, ευρύτερη αντιληπτικότητα, μνήμη, η βελτίωση των χρόνων αντίδρασης και ικανότητα συγχρονισμού.

Η συνοχή μπορεί να δημιουργηθεί μέσα από το βίωμα ανανεωτικών συναισθημάτων, όπως αυτά που σχετίζονται με τις ποιότητες της καρδιάς, όπως αγάπη, φροντίδα, καλοσύνη, εκτίμηση και συμπόνια και μας βοηθά να ενεργοποιούμε περισσότερες από αυτές τις ποιότητες.

---- -

Η συνοχή μπορεί να μετρηθεί με τεχνολογία που καταγράφει το ρυθμό αλλαγής των καρδιακών παλμών. Αυτό γίνεται με τη συσκευή εκπαίδευσης του HeartMath που ονομάζεται Inner Balance. Αναλύει τη Μεταβλητότητα του Καρδιακού Ρυθμού. Μετρά τις φυσιολογικές αλλαγές των καρδιακών μας παλμών. Είναι μια μέθοδος εκτίμησης της υγείας του ανθρώπου.

--- -

Η συνοχή είναι ένας ευρύς όρος που περιλαμβάνει αρκετά πράγματα, όπως ο συγχρονισμός, η διοχέτευση και άλλοι όροι που χρησιμοποιούμε στη φυσική, αλλά η συνοχή πάντα υπονοεί ότι τα τμήματα ενός συστήματος, του σώματος μας για παράδειγμα, επικοινωνούν, απαιτείται δηλαδή η επικοινωνία και ότι αυτά τα διαφορετικά υποσυστήματα του σώματός μας συνεργάζονται με αρμονικό και ενεργειακά αποδοτικό τρόπο.

Η συνοχή ιατρικά ονομάζεται ψυχο-φυσιολογική συνοχή, που σημαίνει τόσο σωματική όσο και ψυχολογική. Σωματικά, όταν βρισκόμαστε σε υψηλή συνοχή, όλα τα κύρια συστήματα

του σώματος συγχρονίζονται στο ρυθμικό μοτίβο των παλμών της καρδιάς μας. Αναπνοή, πέψη, λειτουργία ανοσοποητικού, ορμονικό, εγκεφαλική λειτουργία, όλα συγχρονίζονται.

Είναι μια κατάσταση υγείας. Είναι επίσης μια κατάσταση υψηλής απόδοσης. Όλα τα συστήματα συνεργάζονται καλά, σπαταλιέται λιγότερη ενέργεια, αυξάνεται η ταχύτητα των αντιδράσεων, αλλάζει το οπτικό πεδίο, όλα αυτά συμβαίνουν στην κατάσταση συνοχής.

Δεν βελτιώνονται μόνο οι διανοητικές μας λειτουργίες αλλά και το αυτόνομο νευρικό μας σύστημα, που ελέγχει το 90% των ακούσιων λειτουργιών του σώματός μας, την ορμονική και ανοσολογική λειτουργία, την ποιότητα του ύπνου, την πέψη

Και όταν συγχρονίσουμε όλα μας τα συστήματα με συνοχή, έχουμε καλύτερη υγεία, ευζωία αλλά και διαύγεια και καλύτερη σύνδεση και συναισθήματα για τον εαυτό μας και τους άλλους.

------------ -

Έτσι μπορούμε να καθοδηγηθούμε σε αυτές τις στρεσογόνες εξωτερικές καταστάσεις με μεγαλύτερη ευκολία και σταθερότητα. Και αυτό που συμβαίνει εκεί έξω δεν μας προκαλεί τόσο στρες επειδή τα συστήματά μας είναι συγχρονισμένα και σε συνοχή.

-------------- -

Ψυχολογικά, η συνοχή παράγεται με φυσικό τρόπο, όταν βιώνουμε ανανεωτικά εμψυχωτικά συναισθήματα όπως οι ποιότητες της καρδιάς. Όταν έχω περισσότερη ευγνωμοσύνη θα είμαι φυσιολογικά πιο συνεκτικός. Όταν φροντίζω κάποιον αντί να τον κρίνω θα έχω φυσικά περισσότερη συνοχή

----------- -

Είναι η φυσική κατάσταση του σώματος, και η αγάπη, η φροντίδα, η συμπόνια… αυτές οι καρδιακές ποιότητες είναι σαν να λαδώνουμε το σύστημα, βοηθούν στη δημιουργία αυτής της κατάστασης.

-------------- -

Τα στρεσογόνα συναισθήματα δημιουργούν ένα χαοτικό μοτίβο μεταβλητότητας καρδιακού ρυθμού. Χαμηλότερη συνοχή. Ασυνάρτητοι καρδιακοί ρυθμοί που δημιουργούνται από τις συναισθηματικές μας αντιδράσεις, αρχίζουν να απενεργοποιούν τις νοητικές μας λειτουργίες. Αυτό θολώνει την κρίση μας, την ικανότητα να αντιλαμβανόμαστε και να παίρνουμε αποφάσεις.

Τα σταθερά αναζωογονητικά συναισθήματα δημιουργούν ένα αρμονικό και σταθερό μοτίβο που υποδεικνύει υψηλή συνοχή.

Όταν οι άνθρωποι αισθάνονται ειλικρινή αναζωογονητικά συναισθήματα που βασίζονται στην καρδιά, όπως η αγάπη, η εκτίμηση, η συμπόνια, το μοτίβο του καρδιακού τους ρυθμού γίνεται φυσικά πιο συνεκτικό. Αυτοί οι συνεκτικοί καρδιακοί ρυθμοί στέλνουν σήματα στον εγκέφαλο, που ενεργοποιούν τις υψηλότερες εγκεφαλικές μας λειτουργίες.

Γινόμαστε εξυπνότεροι. Όταν είμαστε συνεκτικοί, ο εγκέφαλος είναι ο μεγάλος νικητής.

Η άσκηση στην καρδιακή συνοχή ακόμη και για λίγα λεπτά αυξάνει τις δονήσεις σας, επιτρέποντας στη διαίσθηση της καρδιάς να λειτουργήσει, στη διάθεσής σας την αντίληψη και τις επιλογές σας. Δε χρειάζεται να είστε συνεχώς σε κατάσταση τέλειας συνοχής. Η επιρροή της συνοχής που έχετε ήδη δημιουργήσει, σας δίνει αρκετή λειτουργική συνοχή για να έχετε ισορροπία, συναισθηματική σταθερότητα και ροή στις καθημερινές σας επαφές και δραστηριότητες.

Μπορείτε να επανέρχεστε με μια τεχνική καρδιακής συνοχής, κάθε φορά που αρχίζετε να χάνετε την ενέργειά σας κατά τη διάρκεια της ημέρας.

- -

Θα μάθετε πώς να μεταφέρεστε από την μη συνεκτικότητα στη συνοχή και να δημιουργείτε καλύτερη υγεία, νοητική διαύγεια και την ικανότητα να αισθάνεστε καλύτερα συναισθηματικά. Δεν είναι τόσο δύσκολο όσο νομίζετε. Θα μάθουμε απλές τεχνικές για να άνετε αυτή τη μετακίνηση οποιαδήποτε στιγμή και οπουδήποτε και αν βρίσκεστε.

.