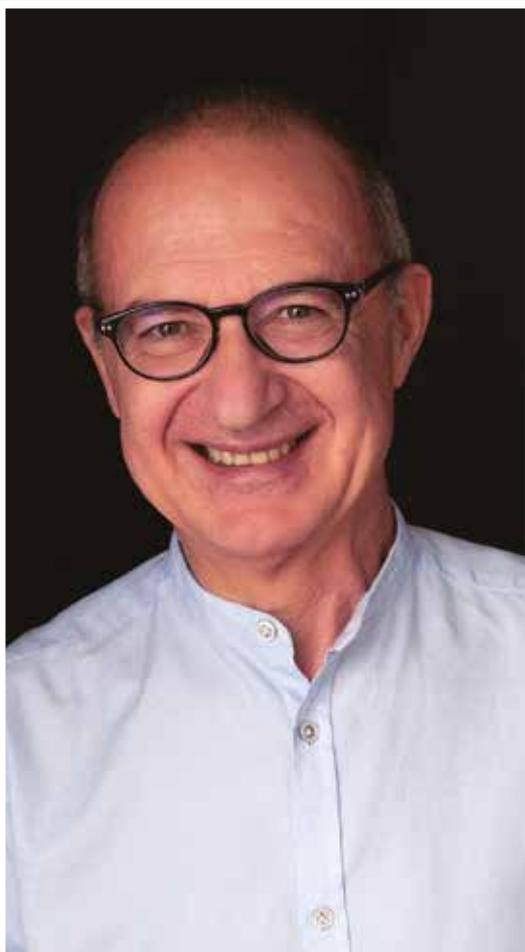


IL CUORE

Nell'antica medicina cinese, il cuore rappresenta la massima autorità, colui che governa ogni altro organo avendo sempre l'ultima parola: è l'imperatore.



Nella cultura occidentale viene data grande enfasi per non dire totale, al **cervello**, considerato l'organo più importante in assoluto, derivato da una mentalità razionalistica e materialistica, in netto contrasto non solo con le antiche tradizioni spirituali, ma anche delle più recenti scoperte scientifiche, che partono dalla constatazione che tutto è energie e informazione, mentre la materia conta pressoché nulla.

Gli studi in questo sono incontrovertibili sul ruolo centrale del cuore. Farò riferimento, ad esempio, all'**HeartMath Institute** (www.heartmath.org e www.heartmath.com) i cui studi sul cuore e sul rapporto cuore-cervello sono all'avanguardia.

Se noi misuriamo l'attività del cuore e quella del cervello, si vede subito come il cuore emetta un campo elettrico cinquanta volte superiore a quello del cervello, e un campo magnetico fino a cinquemila volte quello del cervello. Questo, intanto, ci dice subito che ogni **organo ha un suo campo elettromagnetico**, tant'è che si fanno gli elettro/magneto-encefalogrammi e elettro/magneto-cardiogrammi.

Che ogni organo sia energia lo hanno sempre detto le antiche medicine, che ora sono alla base della più **moderna medicina quantistica**: tutte queste medicine non guardano mai la materia, ma sempre e solo l'energia e l'informazione. Essendo così potente, il campo del cuore rispetto a quello del cervello vuol dire che il campo elettromagnetico che noi irradiamo



© Pixabay

attorno a noi non è quello del cervello ma quello del cuore. Questo campo ci circonda e può raggiungere distanze notevoli. Questo campo è ciò che gli antichi chiamavano l'**Aura**.

Nel cuore passano tutti i nostri pensieri, emozioni, sentimenti, e questi si irradiano attorno a noi. Non solo, c'è un parametro fondamentale che misura la connessione cuore-cervello e che si chiama: **coerenza cuore-cervello**.

Questa connessione si misura con uno strumento elettronico chiamato biofeedback collegato ad un computer. Proprio la **HeartMath** ne vende e sono di ottima qualità. Con questi strumenti si misura la connessione cuore-cervello e questo ci dice il nostro stato di salute mentale e fisico.

Si collega il dispositivo in genere ad un dito della mano o all'orecchio e sul display del computer o del cellulare compare la forma d'onda misurata in quel momento. Se la connessione cuore-cervello è ottima, la forma d'onda è molto sinusoidale, regolare, **armoniosa**: questo è indice di buona salute psicofisica, armonia, pace interiore.

Se la connessione è pessima, la forma d'onda che si vede a computer è **irregolare**, frastagliata, brutta: questo è indice di disagio fisico e psichico, paure, disordine interiore.

Quando la connessione cuore-cervello è ottima? Si misura che dipende dalle **energie** in cui siamo. Se siamo in energie di amore, gratitudine, gioia, pace, la forma d'onda è armoniosa. Se invece siamo in paure, rabbie, odi, gelosie, stress, si misura subito a computer che la connessione **cuore-cervello** è pessima e la forma d'onda frastagliata.

È quindi lo stato
del cuore che governa
questa connessione
che riflette in che
energie ed emozioni
noi siamo.

È quindi lo stato del cuore che governa questa connessione che riflette in che energie ed emozioni noi siamo. E si dimostra facilmente che quando siamo in **coerenza cuore-cervello** quindi in pace il nostro **sistema immunitario** si rafforza, la nostra mente è veloce, le nostre decisioni efficaci. Quando la coerenza cuore-cervello non c'è il nostro sistema immunitario diventa debole per cui siamo più aperti alle malattie fisiche e mentali, i nostri pensieri confusi le decisioni inefficaci.

Come passare in coerenza-cuore cervello? Semplice mettendosi in **meditazione**, prendendosi qualche minuto per sé stesse, in silenzio e tranquillità, collegandoci al nostro cuore, rallentando il nostro respiro e avendo pensieri ed emozioni di pace, gioia, amore, gratitudine. Gli antichi lo hanno sempre saputo, la scienza lo ha dimostrato in modo indiscutibile.