

Ascultă-ți inima

- exemplu practic din cartea *Killer god* de Iza Matak -

Intuiția inimii nu mai este doar un îndemn folosit de nenumărate popoare și în filmele siropoase, acum este și demonstrată științific. Și mă refer la meditația bazată pe *coerența inimă-creier* promovată de Institutul HeartMath.

Prima dată am auzit de coerența inimă-creier la Gregg Braden și, curioasă, am accesat site-ul Institutului. Înainte de pandemie, am citit despre cercetările lor, am învățat meditația scurtă pentru obținerea coerenței inimă-creier și am descărcat melodiile de 3 minute disponibile care să mă ajute pentru acest tip de meditație.

Coerența este starea în care inima, creierul și emoțiile sunt aliniate și în cooperare energetică. Datele științifice care stau la baza acestei stări sunt reprezentate în principal de două descoperiri ale Institutului: inima deține propriul sistem nervos, constituit din 40.000 de neuroni și creează cel mai mare câmp electromagnetic, care se proiectează la un metru în afara corpului. Prin intermediul sistemului nervos propriu, inima transmite semnale creierului, influențând activitatea acestuia. Dacă emoțiile sunt copleșitoare și din sfera umbrelor, creierul nu poate funcționa la parametri optimi. În starea de coerență inimă-creier, când inima transmite semnale provenite din emoții regeneratoare, activitatea electrică a inimii se sincronizează cu undele cerebrale.

Pentru a obține coerența inimă-creier, se face următoarea meditație de minim 3 minute, în trei pași, pe care am adaptat-o la experiența mea:

1. Concentrează-te pe inimă.

Nu este un proces pur cognitiv, adică să te gândești la inima ta sau să o vizualizezi. Îți conduci atenția, de oriunde ar fi, în zona inimii. Pentru a reuși, îți imaginezi că respiri prin inimă și pui mâna în dreptul ei. Energetic este vorba despre chakra inimii (anahata). Pentru mine, concentrarea cea mai bună o obțin când îmi imaginez că sunt pe plajă, cu marea în fața mea, soarele sus pe cer și inspir prin inimă energie luminoasă, pe care apoi, prin expir, o transmit tuturor celulelor din organism.

2. Respiră mai lent și mai profund decât de obicei.

Numără pe fiecare inspir și pe fiecare expir cel puțin până la 5. Găsește un ritm relaxat, nu unul forțat și nici unul superficial. În câteva cicluri de respirație, vei obține un ritm ușor și confortabil, pe care îl recunoști când încordarea a dispărut, inclusiv încheștarea mandibulară, și o pace a pus stăpânire pe tine. Acest tip de respirație relaxează sistemul nervos.

3. Simte un sentiment regenerator.

În engleză este numit fie „renewing feeling”, fie „regenerative feeling” pe care unii îl traduc ca revigorant sau înnoitor, nici termenul pozitiv nu este mai bun, însă când afli despre ce sentimente este vorba, înțelegi cel mai bine la ce se referă: apreciere, recunoștință, compasiune, iubire, bucurie, mulțumire ș.a.m.d. Important este să declanșezi veridic sentimentul în ființa ta, gândindu-te la o persoană, un animal de companie, un anumit lucru din viața ta, o situație, o plimbare în natură ș.a. Amintirile te pot ajuta pentru a simți cu adevărat și nu doar de a te gândi la acel sentiment. Poți face o listă cu situațiile care generează aceste sentimente pentru a-ți fi mai ușor data viitoare în timpul meditației. Când eram la început cu practicarea coerenței inimă-minte, vizualizam o fotografie cu băiatul meu când împlinise un an și simțeam iubirea de mamă.

După parcurgerea celor trei pași se presupune că intri în coerență. Fără senzorul Inner Ballance - comercializat de Institut, e o chestiune personală de cum realizezi că ești în coerență: poți simți o căldură în cap, niște furnicături, un zâmbet îți apare fără să vrei sau altceva care rezonază cu tine. Dacă observi că mintea a luat-o pe pustii, e un semnal că ai ieșit din coerență și e nevoie să repeți pașii.

În timpul pandemiei, Institutul a pus gratuit la dispoziția tuturor programul lor de formare, prin tutoriale video, prin care înveți tehnica de mai sus, plus altele. Am avut astfel ocazia de a învăța și mai mult, inclusiv tehnica de accesare a intuiției inimii, pe care o aflasem tot de la Gregg Braden. Astfel, când se presupune c-ai obținut coerența inimă-creier, poți adresa o întrebare inimii tale, iar răspunsul va veni în timpul meditației sau ulterior, prin momente „aha”. Nu degeaba se spune „ascultă-ți inima” sau „știe inima mai bine”.

Beneficiile practicării acestui tip de meditație sunt atractive pentru oricine: creșterea creativității, luarea unor decizii bune, claritate în gândire, reglarea emoțiilor,

energie crescută, reducerea stresului, un somn de calitate, imunitate îmbunătățită, intuiție crescută.

Ceea ce e interesant la coerența inimă-creier este că o poți transmite mai departe. Adică, o persoană care stă în raza câmpului electromagnetic produs de inima ta poate beneficia de coerența produsă de tine, intrând și ea în această stare, fără să facă nimic. Acest gen de ajutor este utilizat pentru persoanele aflate în situații dramatice, precum refugiații, persoanele fără adăpost, victimele violenței.

Tot ce e scris mai sus poate fi obiectivat cu senzorul Inner Balance care funcționează cu aplicația HeartMath. Cu ajutorul lor, poți vedea live, din cinci în cinci secunde, dacă ești în coerență, cât de puternică este și cât timp ține. Iar aplicația are multe resurse, de la tehnicile de bază la cărți de specialitate. Dacă vrei să investești inteligent în sănătatea ta, o poți face mai ușor acum, deoarece sunt reduceri în anumite perioade ale anului și transportul se face din Europa, nu din SUA.