

**HeartMath Institute©**

# **L'Intelligenza del cuore**

© Institute of HeartMath



[www.heartmath.org](http://www.heartmath.org)

# HeartMath Institute Research

## L'Intelligenza del cuore



*L'intelligenza del cuore è il flusso di consapevolezza, comprensione e intuizione che sperimentiamo quando la mente e le emozioni vengono portate in un allineamento coerente con il cuore. L'intelligenza del cuore è alla base dell'organizzazione cellulare e guida ed evolve gli organismi verso una maggiore consapevolezza e coerenza dei sistemi corporei.*

In gran parte della storia documentata, gli esseri umani hanno capito che l'*intelligenza*, ovvero la capacità di apprendere, comprendere, ragionare e applicare la conoscenza per modellare il proprio ambiente, era una funzione del cervello.

Tuttavia, c'è anche un'ampia evidenza negli scritti e nelle tradizioni orali che le società tramandate di generazione in generazione credevano fortemente in un ***cuore intelligente***.

La ricerca sull'idea dell'intelligenza del cuore iniziò ad accelerare nella seconda metà del 20° secolo.

Durante gli anni '60 e '70 i fisiologi pionieri John e Beatrice Lacey hanno condotto ricerche dimostrando che il cuore comunica effettivamente con il

cervello in modi che influenzano notevolmente le modalità in cui percepiamo e reagiamo al mondo che ci circonda.

Nel 1991, l'anno in cui è stato fondato l'HeartMath Institute, il neurocardiologo pioniere Dr. J. Andrew Armour ha introdotto il termine "**cervello del cuore**" dimostrando che il cuore possiede un sistema nervoso complesso molto simile al cervello.

Oggi, più di mezzo secolo dopo che i Lacey hanno iniziato la loro ricerca, sappiamo molto di più sul cuore:

- Il cuore ci invia segnali emotivi e intuitivi per aiutare a governare le nostre vite.
- Il cuore dirige e allinea molti sistemi del corpo in modo che possano funzionare in armonia l'uno con l'altro.
- Il cuore è in costante comunicazione con il cervello. Il cervello intrinseco del cuore e il sistema nervoso trasmettono le informazioni al cervello nel cranio, creando un sistema di comunicazione bidirezionale tra cuore e cervello.
- Il cuore prende molte delle sue decisioni in maniera autonoma.
- Il cuore inizia a battere nel feto prima che il cervello si sia formato, un processo che gli scienziati chiamano "autoritmico".
- Gli esseri umani formano un cervello emotivo molto prima di uno razionale e un cuore pulsante prima di entrambi.
- Il cuore ha un proprio sistema nervoso complesso indipendente noto come "il cervello nel cuore".

Sebbene gli scienziati affermino che c'è ancora molto da imparare, "i ricercatori hanno iniziato a dimostrare negli anni '80 e '90 che il successo nella vita dipendeva più dalla capacità di un individuo di gestire efficacemente le emozioni che dalla capacità intellettuale del cervello nella testa", affermano i fondatori di "HeartMath" Doc Childre e Howard Martin.

Gli scienziati dell'"HeartMath Institute", che aveva condotto ricerche sull'intelligenza e le emozioni del cuore, hanno ipotizzato che l'intelligenza del cuore sia davvero la fonte dell'intelligenza emotiva.

“Dalla nostra ricerca presso l'HeartMath Institute, abbiamo concluso che l'intelligenza e l'intuizione aumentano quando impariamo ad ascoltare più profondamente il nostro cuore. È imparando a decifrare i messaggi che riceviamo dal nostro cuore che otteniamo l'acuta percezione necessaria per gestire efficacemente le nostre emozioni nel mezzo delle sfide della vita. Più impariamo ad ascoltare e seguire la nostra intelligenza del cuore, più equilibrate e coerenti diventano le nostre emozioni. Senza l'influenza guida del cuore cadiamo facilmente preda di emozioni reattive come insicurezza, rabbia, paura e biasimo, nonché di altre reazioni e comportamenti che assorbono energia”.

Le prime ricerche di HeartMath hanno evidenziato che *le emozioni negative sbilanciavano il sistema nervoso* e quando ciò accadeva i ritmi cardiaci diventavano disordinati e apparivano frastagliati se proiettati su monitor.

**"Abbiamo scoperto che le emozioni positive, al contrario di quelle negative, aumentano l'ordine e l'equilibrio nel sistema nervoso e producono ritmi cardiaci fluidi e armoniosi. Ma questi ritmi armoniosi e coerenti hanno fatto molto di più che ridurre lo stress: hanno effettivamente migliorato la capacità delle persone di percepire chiaramente il mondo che li circonda".**

## Comunicazione bidirezionale Cuore-Cervello



Alla maggior parte di noi è stato insegnato a scuola che il cuore risponde costantemente agli "ordini" inviati dal cervello sotto forma di segnali neurali. Tuttavia, non è così comunemente noto che il cuore in realtà invia più segnali al cervello di quanti il cervello invii al cuore!

Inoltre, questi segnali cardiaci hanno un effetto significativo sulla funzione cerebrale, influenzando l'elaborazione emotiva e le facoltà cognitive superiori come l'attenzione, la percezione, la memoria e la risoluzione dei problemi.

In altre parole, non solo il cuore risponde al cervello, ma il cervello risponde continuamente al cuore.

L'effetto dell'attività cardiaca sulla funzione cerebrale è stato ampiamente studiato negli ultimi 40 anni. Ricerche precedenti hanno esaminato principalmente gli effetti dell'attività cardiaca che si verificano su una scala di tempo molto breve, al massimo su diversi battiti cardiaci consecutivi.

Gli scienziati dell'HeartMath Institute hanno ampliato questo corpo di ricerca scientifica osservando come i modelli di attività cardiaca su larga scala influenzino il funzionamento del cervello.

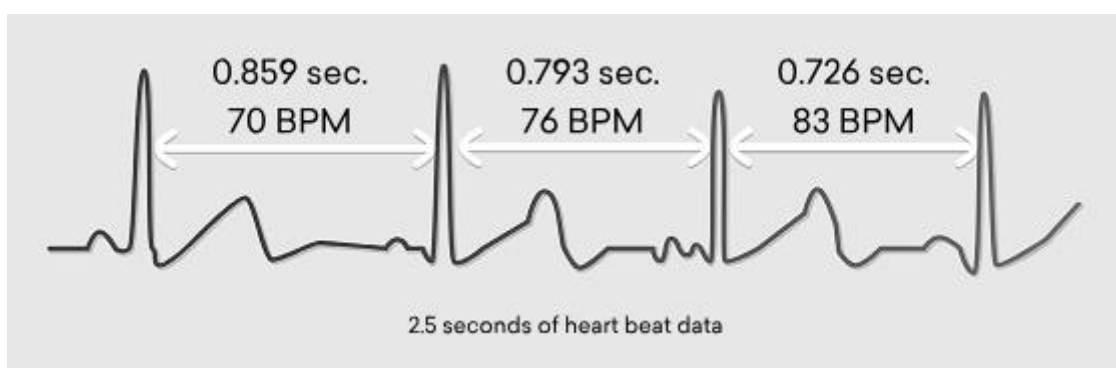
La ricerca di HeartMath ha dimostrato che diversi modelli di attività cardiaca (che accompagnano diversi stati emotivi) hanno effetti distinti sulla funzione cognitiva ed emotiva.

**Durante lo stress e le emozioni negative, quando il ritmo cardiaco è irregolare e disordinato, il corrispondente schema di segnali neurali che viaggiano dal cuore al cervello inibisce le funzioni cognitive superiori.** Questo limita la nostra capacità di pensare chiaramente, ricordare, imparare, ragionare e prendere decisioni efficaci. (Questo aiuta a spiegare perché spesso possiamo agire in modo impulsivo e imprudente quando siamo sotto stress).

Al contrario, il modello più ordinato e stabile dell'input del cuore al cervello durante gli stati emotivi positivi ha l'effetto opposto: facilita la funzione cognitiva e rafforza i sentimenti positivi e la stabilità emotiva. Ciò significa che **imparare a generare una maggiore coerenza del ritmo cardiaco, sostenendo emozioni positive, non solo avvantaggia l'intero corpo, ma influenza anche profondamente il modo in cui percepiamo, pensiamo, sentiamo ed eseguiamo.**

## Nuove scoperte sul ritmo cardiaco

Un tempo si pensava che il cuore a riposo operasse come un metronomo, battendo fedelmente un ritmo regolare e costante. Scienziati e medici ora sanno, tuttavia, che questo è tutt'altro che vero. Piuttosto che essere monotonamente regolare, il ritmo di un cuore sano, anche in condizioni di riposo, è in realtà sorprendentemente irregolare, con l'intervallo di tempo tra battiti cardiaci consecutivi in costante cambiamento. Questa variazione naturale della frequenza cardiaca da battito a battito è chiamata **variabilità della frequenza cardiaca (HRV)**.



La variabilità della frequenza cardiaca è una misura delle variazioni da battito a battito della frequenza cardiaca. Questo diagramma mostra tre battiti cardiaci registrati su un elettrocardiogramma (ECG). Si noti che la variazione dell'intervallo di tempo tra battiti cardiaci consecutivi fornisce una frequenza cardiaca diversa (in battiti al minuto) per ciascun intervallo tra i battiti.

La normale variabilità della frequenza cardiaca è dovuta all'azione sinergica dei due rami del **sistema nervoso autonomo (SNA)**, la parte del sistema nervoso che regola la maggior parte delle funzioni interne del corpo.

I nervi simpatici agiscono per accelerare la frequenza cardiaca, mentre i nervi parasimpatici (vago) la rallentano. I rami simpatico e parasimpatico del SNA interagiscono continuamente per mantenere l'attività cardiovascolare nel suo range ottimale e per consentire reazioni appropriate al cambiamento delle

condizioni esterne ed interne. L'analisi dell'HRV funge quindi da finestra dinamica sulla funzione e l'equilibrio del sistema nervoso autonomo.

Le variazioni di momento in momento della frequenza cardiaca vengono generalmente trascurate quando viene misurata la frequenza cardiaca media (ad esempio, quando il medico rileva il battito cardiaco in un determinato periodo di tempo e calcola che il battito cardiaco batte a 70 battiti al minuto ).

## Perché è importante l'HRV?

Scienziati e medici considerano l'HRV (la variabilità della frequenza cardiaca) un importante indicatore di salute e forma fisica. In quanto indicatore di resilienza fisiologica e flessibilità comportamentale, riflette la nostra capacità di adattarci efficacemente allo stress e alle richieste ambientali. Una semplice analogia aiuta a illustrare questo punto: proprio come la posizione mutevole di un tennista in procinto di ricevere un servizio può facilitare un rapido adattamento, negli individui sani il cuore rimane altrettanto reattivo e resiliente, pronto e pronto a reagire quando necessario.

L'HRV è anche un marker dell'invecchiamento biologico. La nostra variabilità della frequenza cardiaca è maggiore quando siamo giovani e con l'avanzare dell'età l'intervallo di variazione della nostra frequenza cardiaca a riposo diventa più piccolo. Sebbene il declino dell'HRV correlato all'età sia un processo naturale, avere un HRV anormalmente basso per la propria fascia di età è associato a un aumento del rischio di futuri problemi di salute e mortalità prematura. Un basso HRV si osserva anche in individui con un'ampia gamma di malattie e disturbi. Riducendo l'usura del sistema nervoso indotta dallo stress e facilitando i processi rigenerativi naturali del corpo, la pratica regolare delle tecniche di costruzione della coerenza HeartMath può aiutare a riportare un HRV basso a valori sani.

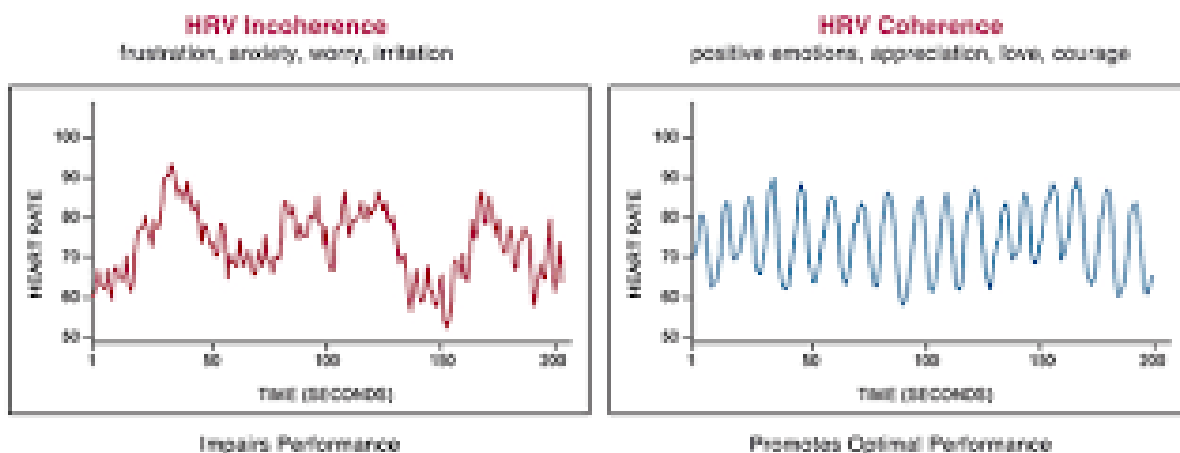
## Motivi ed emozioni del ritmo cardiaco

Molti fattori influenzano l'attività del Sistema Nervoso Autonomo e quindi influenzano l'HRV. Questi includono i nostri schemi respiratori, l'esercizio fisico e persino i nostri pensieri.



La ricerca dell'HeartMath Institute ha dimostrato che uno dei fattori più potenti che influenzano il ritmo mutevole del nostro cuore sono i nostri sentimenti ed emozioni. Quando la nostra frequenza cardiaca variabile viene tracciata nel tempo, la forma complessiva della forma d'onda prodotta viene chiamata pattern del ritmo cardiaco. La ricerca di HeartMath ha scoperto che le emozioni che proviamo influenzano direttamente il nostro schema del ritmo cardiaco e questo, a sua volta, ci dice molto su come funziona il nostro corpo.

## Heart-Rhythm Patterns



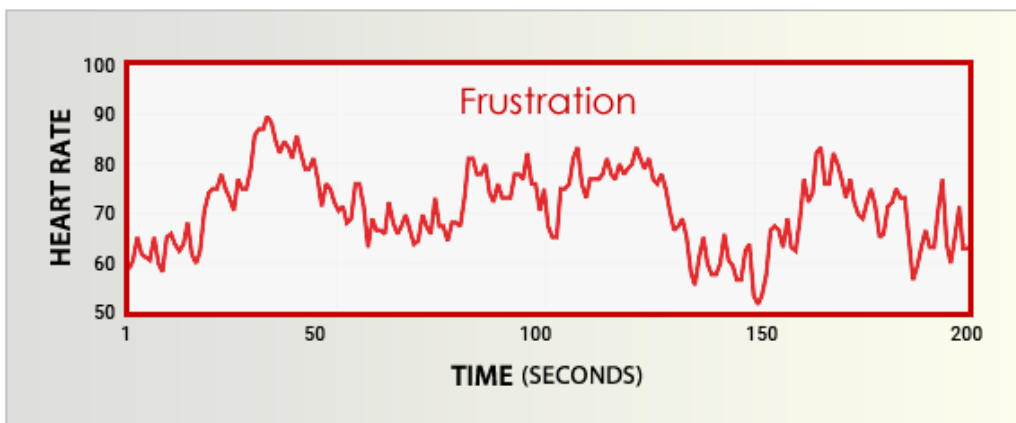
In generale, lo stress emotivo, comprese le emozioni come rabbia, frustrazione e ansia, dà origine a schemi del ritmo cardiaco che appaiono irregolari e irregolari: la forma d'onda HRV appare come una serie di picchi irregolari e frastagliati (vedi figura sopra).

Gli scienziati lo chiamano uno schema del ritmo cardiaco incoerente. Fisiologicamente, questo schema indica che i segnali prodotti dai due rami dell'SNA non sono sincronizzati tra loro. Tutto ciò può essere paragonato alla guida di un'auto con un piede sul pedale dell'acceleratore (il sistema nervoso simpatico) e l'altro sul freno (il sistema nervoso parasimpatico) allo stesso tempo: si crea una corsa a scatti e si brucia più gas.

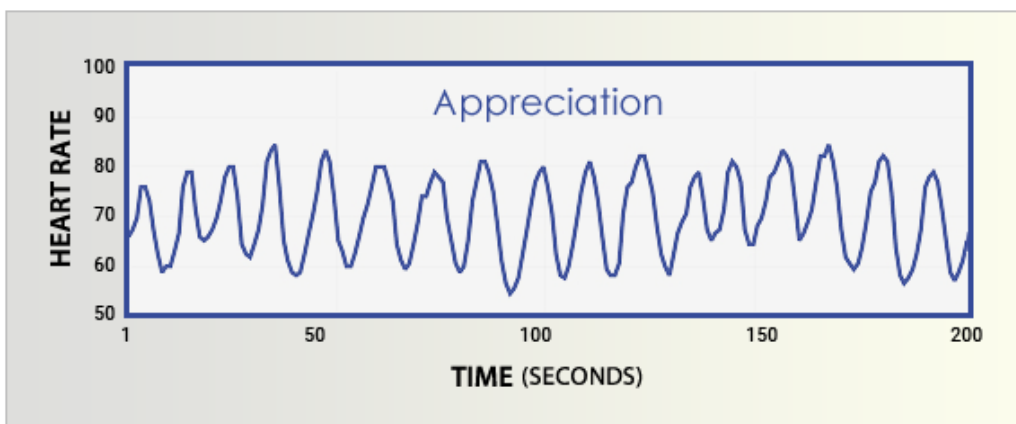
Allo stesso modo, i modelli incoerenti di attività fisiologica associati alle emozioni stressanti possono far funzionare il nostro corpo in modo inefficiente, esaurire la nostra energia e produrre ulteriore usura sull'intero sistema. Ciò è particolarmente vero se lo stress e le emozioni negative sono prolungati o vissuti spesso.

Al contrario, le emozioni positive inviano un segnale molto diverso in tutto il nostro corpo. Quando proviamo emozioni edificanti come apprezzamento, gioia, cura e amore; il nostro ritmo cardiaco diventa altamente ordinato, sembrando un'onda liscia e armoniosa (un esempio è mostrato nella figura sotto). Questo è chiamato un pattern del ritmo cardiaco coerente. Quando si genera un ritmo cardiaco coerente, l'attività nei due rami del SNA è sincronizzata e i sistemi del corpo operano con maggiore efficienza e armonia. Non c'è da meravigliarsi se le emozioni positive ci fanno sentire così bene: in realtà aiutano i sistemi del nostro corpo a sincronizzarsi e a funzionare meglio.

Questi grafici mostrano esempi di modelli di variabilità della frequenza cardiaca in tempo reale (ritmi cardiaci) registrati da individui che provano emozioni diverse.



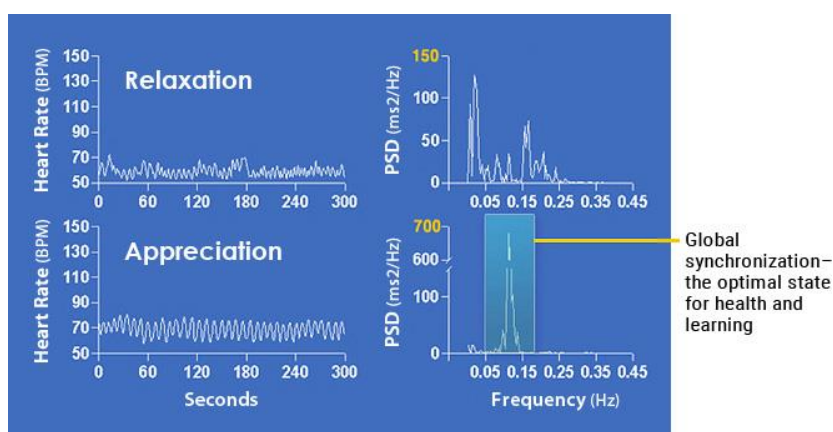
Cortical Inhibition (chaos)



Cortical Facilitation (coherence)

Lo schema del ritmo cardiaco incoerente mostrato nel grafico in alto, caratterizzato dalla sua forma d'onda irregolare e frastagliata, è tipico dello stress e delle emozioni negative come rabbia, frustrazione e ansia. Il grafico in basso mostra un esempio del pattern del ritmo cardiaco coerente che si osserva tipicamente quando un individuo sta vivendo un'emozione positiva sostenuta, come apprezzamento, compassione o amore. Il modello coerente è caratterizzato dalla sua forma regolare a una forma d'onda sinusoidale. È interessante notare che la quantità complessiva di variabilità della frequenza cardiaca è in realtà la stessa nelle due registrazioni mostrate sopra; tuttavia, i modelli delle forme d'onda HRV sono chiaramente diversi.

## Coerenza: uno stato di funzione ottimale



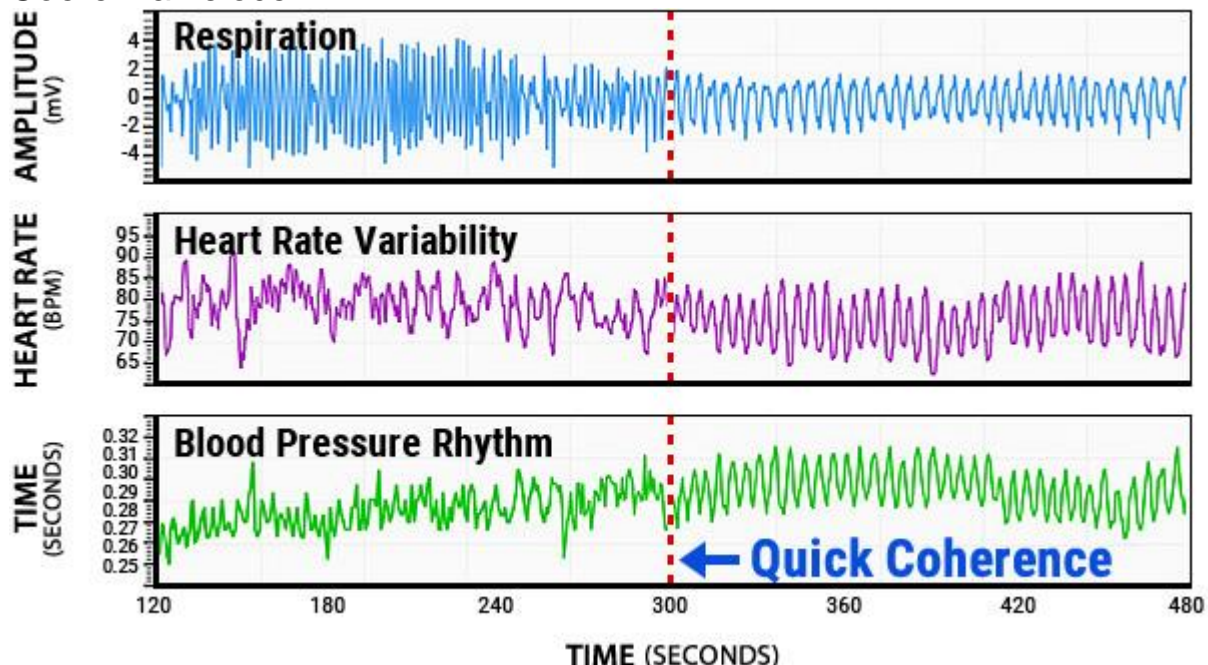
La ricerca dell'HeartMath Institute ha dimostrato generare emozioni positive facilita il passaggio dell'intero corpo a uno stato specifico e scientificamente misurabile. Questo stato è chiamato **coerenza psicofisiologica**, perché è caratterizzato da un maggiore ordine e armonia nei nostri processi sia psicologici (mentali ed emotivi) che fisiologici (corporei).

La coerenza psicofisiologica è uno stato di funzione ottimale. La ricerca mostra che quando attiviamo questo stato, i nostri sistemi fisiologici funzionano in modo più efficiente, sperimentiamo una maggiore stabilità emotiva e abbiamo anche una maggiore chiarezza mentale e una migliore funzione cognitiva. In poche parole, il nostro corpo e il nostro cervello funzionano meglio, ci sentiamo meglio e abbiamo prestazioni migliori.

Fisiologicamente, lo stato di coerenza è caratterizzato dallo sviluppo di un modello liscio, simile a un'onda sinusoidale nella traccia di variabilità della frequenza cardiaca.

Durante la coerenza si verificano numerosi importanti cambiamenti fisiologici. I due rami del SNA si sincronizzano tra loro e c'è uno spostamento generale nell'equilibrio autonomo verso una maggiore attività parasimpatica. C'è anche un maggiore trascinamento fisiologico: un certo numero di diversi sistemi corporei si sincronizzano con il ritmo generato dal cuore (vedi figura sotto). Infine, c'è una maggiore sincronizzazione tra l'attività del cuore e cervello.

### Coerenza veloce



(Grafico: Trascinamento fisiologico durante la coerenza).

I grafici in alto mostrano la variabilità della frequenza cardiaca, il ritmo della pressione sanguigna (tempo di transito del polso) e il ritmo respiratorio di un individuo in un periodo di 10 minuti.

Nell'arco di 300 secondi (linea tratteggiata centrale), l'individuo ha utilizzato la tecnica Quick Coherence<sup>®</sup> di HeartMath per attivare un sentimento di apprezzamento e passare allo stato di coerenza. A questo punto, i ritmi di tutti e tre i sistemi sono entrati in trascinamento: si noti che gli schemi ritmici sono armoniosi e sincronizzati tra loro invece che sparsi e fuori sincronia.

I grafici in basso mostrano gli spettri di frequenza degli stessi dati. Il lato sinistro dei grafici mostra l'analisi spettrale dei tre ritmi fisiologici prima del passaggio alla coerenza. Nota come ogni modello sembra abbastanza diverso dagli altri. I grafici a destra mostrano che nello stato di coerenza i ritmi di tutti e tre i sistemi sono stati trascinati ad oscillare alla stessa frequenza.

## La coerenza non è rilassamento



Un punto importante è che lo stato di coerenza è sia psicologicamente che fisiologicamente distinto dallo stato raggiunto attraverso la maggior parte delle tecniche di rilassamento. A livello fisiologico, il rilassamento è caratterizzato da una riduzione complessiva del deflusso autonomo (con conseguente HRV inferiore) e da uno spostamento dell'equilibrio del SNA verso una maggiore attività parasimpatica.

La coerenza è anche associata a un relativo aumento dell'attività parasimpatica, comprendendo così un elemento chiave della risposta di rilassamento, ma è fisiologicamente distinta dal rilassamento in quanto il sistema oscilla alla sua frequenza di risonanza naturale e vi è una maggiore armonia e sincronizzazione nel sistema nervoso e nella dinamica cuore - cervello.

Questa importante differenza tra i due stati si riflette più chiaramente nei rispettivi spettri di potenza HRV. Inoltre, a differenza del rilassamento, lo stato di coerenza non implica necessariamente un abbassamento della frequenza cardiaca, o un cambiamento nella quantità di HRV, ma piuttosto è principalmente caratterizzato da un cambiamento nel pattern del ritmo cardiaco.

Questo perché l'input generato dall'attività ritmica del cuore è in realtà uno dei principali fattori che influenzano la nostra frequenza respiratoria. Quando il ritmo del cuore diventa coerente come risultato di un cambiamento emotivo positivo, il nostro ritmo respiratorio si sincronizza automaticamente con il cuore, rafforzando e stabilizzando così il passaggio alla coerenza a livello di sistema.

Non solo ci sono differenze fisiologiche fondamentali tra rilassamento e coerenza, ma anche le caratteristiche psicologiche di questi stati sono molto diverse. Il rilassamento è uno stato di bassa energia in cui l'individuo riposa sia il corpo che la mente, disimpegnandosi tipicamente dai processi cognitivi ed emotivi. Al contrario, la coerenza generalmente implica l'impegno attivo di emozioni positive. Psicologicamente, la coerenza è vissuta come uno stato calmo, equilibrato, ma energizzato e reattivo che favorisce il funzionamento e l'interazione quotidiana, inclusa l'esecuzione di compiti che richiedono acutezza mentale, concentrazione, risoluzione dei problemi e processo decisionale, nonché attività fisica e coordinamento.

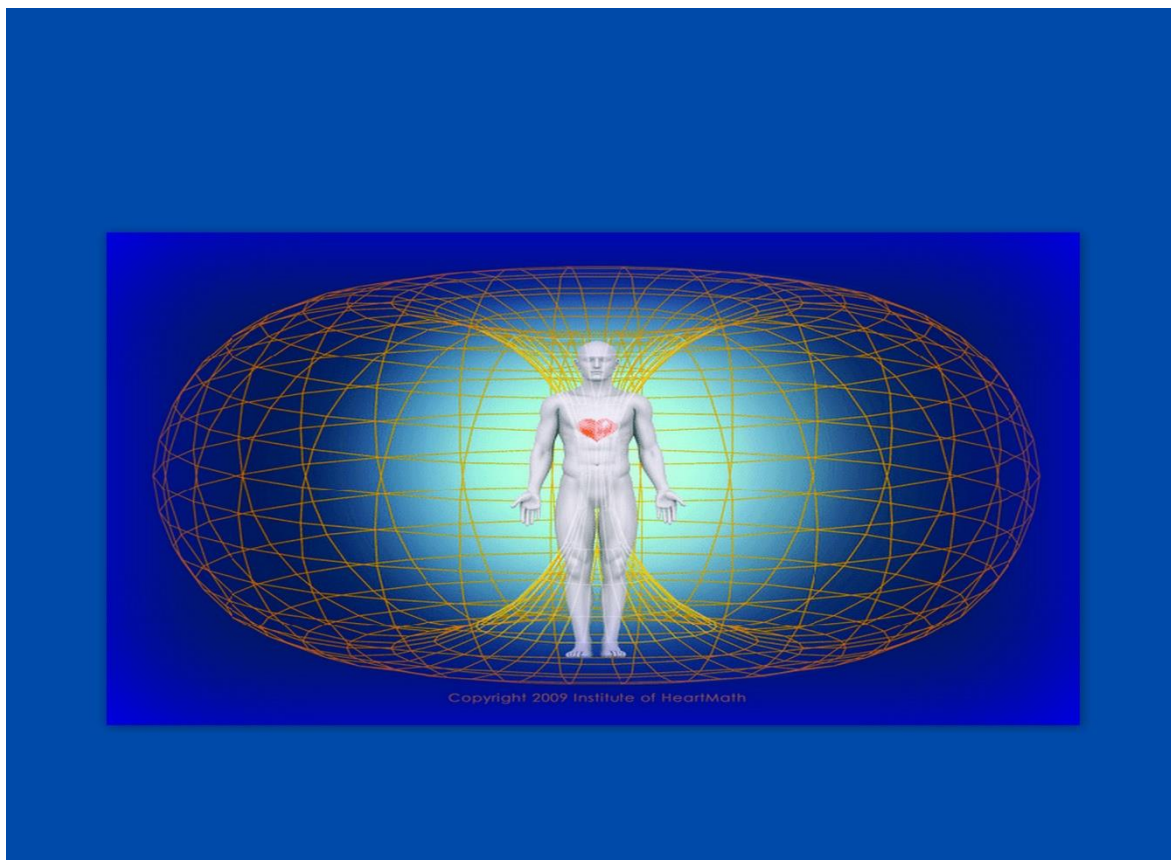
## Il ruolo della respirazione

Un'altra importante distinzione riguarda la comprensione del ruolo della respirazione nella generazione di coerenza e la sua relazione con le tecniche del sistema HeartMath. Poiché i modelli respiratori modulano il ritmo cardiaco, è possibile generare un ritmo cardiaco coerente semplicemente respirando lentamente e regolarmente a un ritmo di 10 secondi (5 secondi in inspirazione e 5 secondi in espirazione). Respirare ritmicamente in questo modo avvia un passaggio da uno stato emotivo stressante a una maggiore coerenza. Tuttavia, questo tipo di respirazione stimolata cognitivamente diretta

può richiedere uno sforzo mentale considerevole ed è difficile da mantenere per alcune persone.

Sebbene le tecniche di HeartMath incorporino un elemento di respirazione, la respirazione non è il loro obiettivo principale e quindi non dovrebbero essere considerate semplicemente esercizi di respirazione. **La principale differenza tra gli strumenti HeartMath e le tecniche di respirazione più comunemente praticate è l'attenzione degli strumenti HeartMath alla produzione intenzionale di uno stato emotivo positivo sincero.** Questo cambiamento emotivo è un elemento chiave dell'efficacia delle tecniche. Le emozioni positive attivano il sistema alla sua frequenza di risonanza naturale e quindi consentono alla coerenza di emergere e di essere mantenuta in modo naturale, senza una concentrazione mentale cosciente sul proprio ritmo respiratorio.

## IL CAMPO ELETTROMAGNETICO DEL CUORE



**L'HearthMath Institute** ha anche scoperto che il cuore emette un campo elettromagnetico molto più potente di quello del cervello.

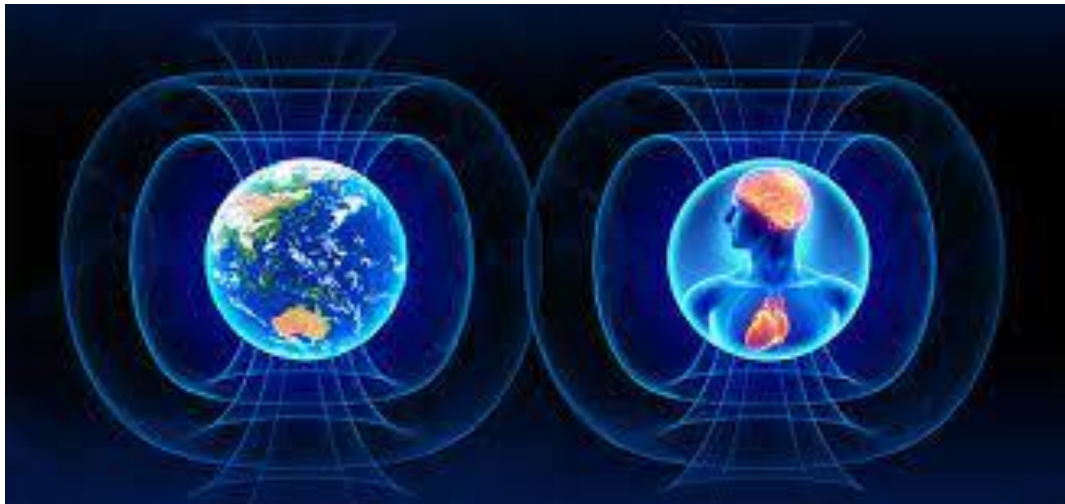
La componente **Magnetica** del campo del **cuore**, è all'incirca **5000** volte più **potente** di quella **prodotta** dal cervello, non è impedita dai tessuti connettivi e **può essere misurata anche a distanza dal corpo** con uno **Strumento a Superconduzione di Interferenze Quantiche (SQUID)**, basato su **magnetometri**.

La dimensione del **CEM Toroidale** varia da un minimo di 2,5 ed un massimo di 3 mt., con asse verticale centrato nel cuore.

Ormai è stato **sperimentato e dimostrato** che questa energia (CEM Toroidale) non solo è trasmessa **internamente** al **cervello** ma è anche **recepibile inconsciamente o consciamente**, dagli altri soggetti che si trovano nel suo raggio di azione-comunicazione che è di massimo **3 m di diametro**.



# CORRELAZIONE STRETTA fra EMOZIONI del CUORE (VARIAZIONI del suo CEM) ed il MAGNETISMO TERRESTRE: il caso dell'11 SETTEMBRE 2001 (Autore: Gregg Braden)



Sebbene ci sia molto che ignoriamo rispetto alla coscienza, una cosa la sappiamo per certo: è fatta di energia. Quella energia include il magnetismo. Anche se potremmo dedicarci all'esplorazione della natura magnetica della coscienza per altri cento anni non riusciremmo comunque a risolvere tutti i suoi misteri. Un crescente corpus di prove oggi indica che il campo magnetico della terra gioca un ruolo molto importante nel collegarci gli uni agli altri e anche al pianeta.

Nel settembre del 2001, due satelliti ambientali operativi geostazionari (GOES), che orbitavano intorno alla terra, captarono un aumento del magnetismo globale che ha cambiato per sempre il modo in cui gli scienziati concepiscono noi e il mondo.

Sia il GOES-8 che il GOES-10 evidenziarono un forte picco di intensità del campo geomagnetico nei dati che trasmettevano ogni trenta minuti. Sono state la scala di grandezza dei picchi e la loro tempistica ad attirare per prime l'attenzione degli scienziati.

Da un'altezza di circa 35.880 chilometri al di sopra dell'equatore, il GOES-8 ha captato la prima ondata, seguita da una tendenza al rialzo nelle letture, che

superarono di quasi cinquanta unità (nanotesla) qualunque altro rilevamento precedente riferito allo stesso momento.

Erano le 9.00 del mattino secondo l'Eastern Standard Time, l'ora standard dell'est, quindici minuti dopo che il World Trade Center e circa un quarto d'ora prima del secondo impatto.

La correlazione fra gli eventi e le rilevazioni era inspiegabile — e innegabile.

I dati facevano sorgere due domande: esisteva un reale collegamento fra gli attacchi alle Torri Gemelle e i dati del satellite? In caso affermativo, qual era il legame fra i due?

È la risposta alla seconda domanda ad avere innescato la ricerca e l'ambiziosa iniziativa che ne sono conseguite.

Alcuni studi svolti in seguito dall'Università di Princeton e dall'Istituto di HeartMath — una innovativa istituzione senza scopo di lucro costituitasi nel 1991 per aprire la strada alla ricerca e sviluppo di tecnologie basate sul cuore — hanno scoperto che la correlazione tra i rilevamenti dei satelliti GOES e gli eventi dell'11 settembre rappresenta più di una semplice coincidenza.

Grazie alla scoperta che i satelliti avevano già registrato in passato altri picchi simili a questi durante eventi di focalizzazione globale, come la morte della principessa Diana, il fattore che sembrava collegare i rilevamenti era chiaro: le indicazioni additavano il cuore umano.

In particolare, l'emozione basata sul cuore della popolazione mondiale, derivante da simili eventi, sembra influenzare i campi magnetici terrestri. La scoperta è resa così significativa dal fatto che quei campi sono ora collegati a tutto, dalla stabilità del clima alla pace fra le nazioni.

Fra le nuove scoperte ce ne sono due che danno nuovo significato a ciò che i satelliti ci hanno mostrato rispetto all'11 settembre del 2001:

### Scoperta 1:

I ricercatori hanno dimostrato che il cuore umano genera il campo energetico più esteso e potente di tutti gli organi del corpo, cervello compreso. Il campo

elettrico come è misurato dell'elettrocardiogramma (ECG) è all'incirca 60 volte più potente di quello generato dalle onde cerebrali registrate da un elettroencefalogramma (EEG). La componente magnetica del campo del cuore è all'incirca 5000 volte più potente di quella prodotta dal cervello e può essere misurata a diversi centimetri di distanza dal corpo tramite uno strumento a Superconduzione di Interferenze Quantiche (SQUID) basato su magnetometri. Sapendo che questo campo esiste, i ricercatori di HeartMath si sono chiesti se in questo campo conosciuto trovasse posto anche un altro tipo di energia non ancora scoperto.

Implicazioni: il campo magnetico del cuore risponde alla qualità delle emozioni e sentimenti che generiamo nella nostra vita. Proprio come il legame intuitivo fra i sentimenti e il corpo, anche le emozioni positive aumentano l'equilibrio ormonale fisico e il ritmo cardiaco, oltre alla lucidità mentale e alla produttività. Altrettanto intuitivamente, gli studi dimostrano che le emozioni negative possono arrivare a influenzare fino a millequattrocento cambiamenti biochimici nell'organismo, che includono squilibrio ormonale, frequenza caotica cardiaca, "oscurità" mentale e bassi livelli di rendimento.

E' stato anche rilevato che le chiare modalità ritmiche nella variabilità della cadenza del battito cardiaco sono distintamente alterate-modificate dall'esperienza di differenti emozioni (= emo-azioni = movimento del sangue). Questi cambiamenti derivanti dalle emozioni, nelle onde elettromagnetiche, fanno variare la frequenza del battito, la pressione sanguigna e quella sonora prodotta dall'attività del ritmo cardiaco e sono anche percepiti da ogni cellula del corpo.

### Scoperta 2:

determinati strati dell'atmosfera terrestre, oltre alla terra stessa, generano ciò che oggi viene definita una "sinfonia" di frequenze (comprese fra 0,01 e 300 hertz), alcune delle quali si sovrappongono alle stesse frequenze create dal cuore mentre comunica col cervello. È proprio questo rapporto apparentemente antico e quasi olistico fra il cuore umano e lo scudo che rende possibile la vita sulla terra ad aver generato una splendida teoria e il progetto che la sta esplorando. Detto in parole usate dai ricercatori di HeartMath, il rapporto fra il cuore umano e il campo magnetico terrestre indica che «una intensa emozione collettiva esercita un impatto misurabile sul campo geomagnetico della Terra».

Implicazioni: se possiamo imparare il linguaggio del cuore — lo stesso che lo scudo protettivo magnetico della terra riconosce e al quale risponde — allora possiamo partecipare agli effetti che il campo esercita su ogni forma di

vita. I cambiamenti nei campi magnetici a cui accediamo attraverso il cuore sono stati associati a mutamenti che includono l'attività del cervello e del sistema nervoso, quali la memoria e le prestazioni atletiche; la capacità delle piante di creare sostanze nutritive vitali; la mortalità umana imputabile alle cardiopatie; e il numero di casi conosciuti di depressione e suicidio, per citarne alcuni.

Queste due scoperte hanno spalancato le porte alla riscoperta del rapporto perduto fra noi e la Terra.

Se una fetta sufficientemente estesa della popolazione terrestre dovesse focalizzare il campo più potente del corpo umano su una singola emozione nello stesso momento, avrebbe assolutamente senso che tale punto focale influisse sulla parte di pianeta che opera in base alla stessa gamma di frequenze rispetto alle emozioni. Il rapporto è chiaro: un cambiamento in ciò che proviamo verso noi stessi e il nostro mondo ha il potenziale di influire sul mondo stesso.

# **GLOBAL COHERENCE INITIATIVE**

## **L'iniziativa di coerenza globale, il progetto dell'Institute of HeartMath**

**<http://globalcoherencepulse.org/gci/>**

### ***CUORI GLOBALI IN ESPANSIONE***

#### ***La Missione GCI***

La Global Coherence Initiative è uno sforzo internazionale che si propone di attivare il cuore dell'umanità e promuovere la pace, l'armonia e un cambiamento nella coscienza globale. La GCI conduce ricerche rivoluzionarie sull'interconnessione tra l'umanità, i campi magnetici e i sistemi energetici della Terra.

#### ***L'impegno di GCI per le soluzioni globali***

Le persone stanno sperimentando una crescente inquietezza e un costante senso di sopraffazione.

In questo momento, gli scienziati stanno studiando come le frequenze di risonanza nel campo magnetico terrestre influenzino la salute e il comportamento umano analizzando i dati della rete globale di magnetometri della GCI.

Gli scienziati sanno che le frequenze di risonanza della Terra si avvicinano a quelle del cervello, del cuore e del sistema nervoso autonomo e gli studi mostrano relazioni sorprendenti tra salute e comportamento e attività solare e geomagnetica.

I risultati supportano l'ipotesi della GCI che il campo magnetico terrestre porti importanti informazioni biologiche che collegano i sistemi viventi.

La GCI sta aiutando le persone a prendere consapevolezza dell'interrelazione di queste forze e il nutrimento dello spirito che viene accelerato da connessioni umane coerenti basate sul cuore. La GCI cerca di dimostrare che l'aumento delle connessioni cardiache porterà a soluzioni intuitive per le sfide globali e alla trasformazione del nostro mondo e della nostra coscienza.

### ***Sistema di monitoraggio della coerenza globale***

Una rete globale di rilevatori di campi magnetici ultrasensibili e altri strumenti scientifici è stata installata in tutto il pianeta, misurando le fluttuazioni nel campo e aiutandoci a comprendere la nostra interconnessione con il campo magnetico terrestre, dando vita a uno dei più grandi esperimenti al mondo per l'evoluzione intenzionale della coscienza umana.



### ***La rete globale di monitoraggio degli alberi***

Il progetto Global Tree Monitoring è un aspetto della Global Coherence Initiative e della nostra ricerca su The Science of Interconnectivity.



**Per tutte le informazioni:**

**<http://globalcoherencepulse.org/gci/>**