



Por la  
Dra. Gabriela Paz

**B**las Pascal lo anticipó: “El corazón tiene razones que la razón no comprende”. Más de una vez nos aconsejaron: “Hacelo con el corazón”. ¿Cuándo fue, entonces, que el corazón dejó de ser el centro de nuestra vida y la razón (la mente) ocupó el trono? Los antiguos mesopotamios, babilonios, griegos y chinos lo definían como el motor del amor, el deseo, la intuición y las emociones positivas. Durante 400 años, los egipcios, después de la muerte, pesaban el corazón para ver cuánto de bueno y malo había tenido la persona y, luego, lo guardaban en una urna, mientras el cerebro era desechado. Pero llegó el desarrollo de la ciencia, especialmente de las neurociencias, que entronizaron a la mente y la convirtieron en la usina de las emociones, los pensamientos y las órdenes que obedecen el resto de los órganos humanos. Hasta ahora en que el corazón volvió a hablar a la luz de nuevos estudios.

#### VOLVAMOS AL CENTRO

El corazón se encuentra en el centro del cuerpo humano. Es un órgano rítmico y

# LA INTELIGENCIA *DEL CORAZÓN*

La investigación volvió a darle a este órgano el centro de la vida y la salud. Ahora se sabe que lejos de recibir órdenes de la mente, se las trasmite y de la coherencia del diálogo entre estos dos motores, depende el bienestar total.

vinculado con todo el organismo a partir de la circulación por las arterias, venas y capilares. En general se lo compara con una bomba y, si bien es cierto que sus dos movimientos vitales, sístole y diástole, producen acción circulatoria, sin embargo, es el movimiento de la sangre el que pone en funcionamiento al corazón.

Hoy se sabe también que la salud de este órgano está influída de manera directa por el estado emocional y anímico. Se ha dado por cierto que las emociones y los afectos surgen del corazón y se ha descubierto que realmente el corazón es la víctima de nuestras emociones. Tradicionalmente, se ha supuesto que

el cerebro es el centro de los pensamientos, que gobierna así a todo el cuerpo y que el corazón estaba subordinado a la mente. La ciencia ha investigado y ha dado un paso más, descubriendo la autonomía del corazón, la comunicación mente/corazón y los pensamientos que surgen de él sin pasar por el filtro del cerebro. Ahora sí entendemos las famosas corazonadas.

La comunicación entre el corazón y el cerebro es, en realidad, un movimiento constante, un diálogo entre las dos vías a través del cual cada órgano influye en el otro.

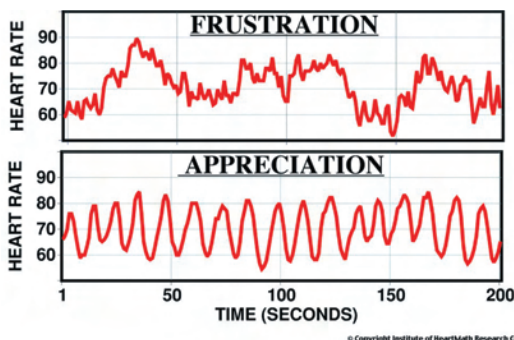
La investigación actual sobre la relación corazón/ cerebro ha demostrado que el corazón se comunica con el cerebro en cuatro aspectos principales:

- \* **Neurológico:** a través de la transmisión de los impulsos nerviosos.
- \* **Bioquímico:** a través de hormonas y neurotransmisores que también tiene el corazón.
- \* **Biofísico:** a través de ondas de presión.
- \* **Energético:** a través de la interacción del campo electromagnético.

Por esta actividad, el corazón es capaz de generar estados positivos en la mente que, a la vez, influyen favorablemente en la salud de todo el organismo. Cuando se experimenta amor, sentimientos altruistas, compasión o gratitud, el cerebro dialoga de manera directa con el corazón y producen un estado de paz mental que se refleja en todo el cuerpo. La persona se sienten mejor y más sana.

### SINTONIZAR LA COHERENCIA

El Instituto HeartMath, con sede en California, Estados Unidos, se creó con el objetivo de promover un cambio en la conciencia del corazón y el bienestar. Fue fundado en 1991, por Doc Childre y desde entonces trabajan para la gente y el planeta, desarrollando métodos y tecnología para que las personas puedan regular sus emociones y conductas.



Los gráficos muestran cómo cambia el ritmo del corazón frente a frustración o gratitud.

## TÉCNICAS

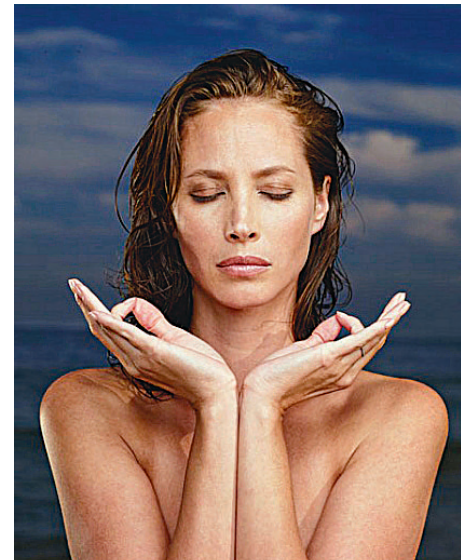
De las investigaciones del Instituto HeartMath surge que la coherencia psicofisiológica es el pilar para llegar al estado que permite mejorar la salud del corazón, de la mente y del cuerpo. El tema es cómo promoverla.

La Dra. Gabriela Paz sugiere una dieta adecuada, con alimentos saludables (verduras, cereales y frutas), disminuir el exceso de grasas animales, tomar agua y realizar más actividad física.

Utilizar aceites esenciales naturales para darse baños relajantes o masajes de manera frecuente para evitar la tensión y el estrés.

Usar técnicas meditativas como la "Meditación Corazón de Luz" que podés hacer de la siguiente manera, en tan solo 5 minutos todos los días: apagá los teléfonos. Colocá una vela aromática o vaporizá el ambiente con aromas que traen serenidad como a rosas, vainilla o incienso.

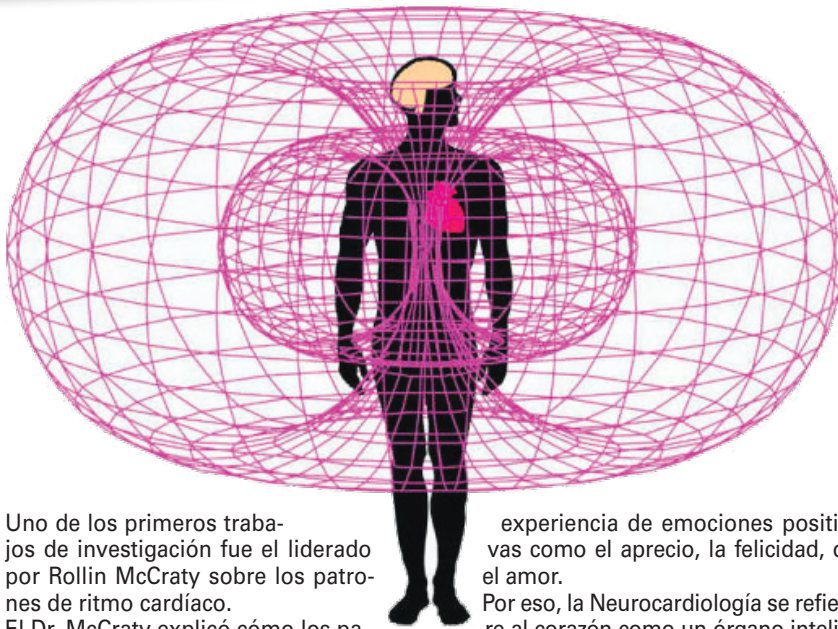
Sentate con la espalda recta, prestá atención a la respiración, inspirá por la nariz lentamente y exhalá por la boca. Percibí la temperatura del aire. No importa si surgen pensamientos, se dejan pasar y se continúa respirando, lentamente. Hacé respiraciones lentas, contando hasta 4 al inspirar y hasta 4 al expirar. Imaginá que tus músculos se van relajando y todo tu cuerpo está relajado. Continúa así varias veces hasta sentirte tranquila. Llevá las manos hacia el corazón, sentí los latidos, imaginá que hay una rosa o una flor que se abre desde el corazón irradiando luz, que va por todo tu cuerpo y que lo trasciende. La luz brota de tu corazón y lo envuelve, imaginá estar dentro de una gran burbuja de luz rosada. Te sentirás segura y a gusto. Podés acompañar la meditación con un mantra hindú o recitarlo tres veces al ir despertando, repitiendo en voz baja o pensando: Sat Chit Ananda (que significa: ser, conciencia y bienaventuranza).



Respirando con Actitud es una de las herramientas que propone el Instituto HeartMath para sincronizar corazón, mente y cuerpo. Al usarla regularmente, 5 veces al día, se produce un cambio de actitud durable. El objetivo es enfocarse en el corazón y el plexo solar mientras se respira con una actitud positiva. El corazón automáticamente armonizará la energía entre el corazón, mente y cuerpo, incrementando la conciencia y la claridad.

1. Enfocate en tu corazón mientras inhalás. Mientras exhalás, enfocate en el plexo solar. El plexo solar se encuentra a unos 10 cm debajo del corazón, justo debajo del esternón donde se juntan los lados derecho e izquierdo de la caja torácica.
2. Practicá inhalar a través del corazón y exhalar a través de la caja torácica durante 30 segundos o más para ayudar a anclar tu atención y su energía. Después, elegí alguna actitud o pensamiento positivo para inhalar o exhalar durante esos 30 segundos o más.
3. Seleccioná actitudes para respirar que te ayuden a compensar las emociones negativas y de desequilibrio de las situaciones por las que estás atravesando. Respirá profundamente con la intención de dirigirte hacia el sentimiento de esa actitud. Por ejemplo, podés inhalar una actitud de equilibrio y exhalar una actitud de misericordia o exhalar una actitud de amor y exhalar una de compasión. Practicá diferentes combinaciones de actitudes que quieras desarrollar. Podés decir en voz alta Respiro Sinceridad, Respiro Coraje, Respiro Tranquilidad, Respiro Gratitud. Incluso si no se produce un cambio de actitud al principio, al menos ayudará a alcanzar un estado neutral, en el cual tendrás más objetividad y ahorrarás energía.

Fuente: "Transformando el Stress: La solución de HeartMath para aliviar las preocupaciones, la Fatiga y la Tensión", de los Doctores Doc Childre y Deborah Rozma (New Harbinger Publications, Inc.).



Uno de los primeros trabajos de investigación fue el liderado por Rollin McCraty sobre los patrones de ritmo cardíaco.

El Dr. McCraty explicó cómo los patrones rítmicos de pulso del corazón, que cambian de momento a momento, tienen mucho que decir acerca de nuestro estado emocional. Cuando estamos estresados o bajo emociones negativas, el ritmo del corazón se vuelve desordenado y errático. Ese ritmo incoherente del corazón señala un estado psicofisiológico "fuera de sincronía" que pone estrés en todos los sistemas del cuerpo.

Sin embargo, cuando sonreímos y experimentamos emociones positivas, un cambio dramático ocurre dentro del corazón, provocando que su ritmo se vuelva ordenado y armonioso, que se parece a una suave y ordenada onda sinusoidal. Este cambio en el ritmo del corazón es la marca clave de un estado psicofisiológico benéfico que McCraty bautizó estado de coherencia.

Este estado facilita los procesos naturales regenerativos del cuerpo y está asociado con una amplia gama de beneficios de salud psicológica y fisiológica: mejor funcionamiento de los sistemas nervioso, cardiovascular y hormonal, mayor estabilidad emocional y mejor funcionamiento cognitivo.

Cuando cambian los ritmos del corazón, también lo hacen los mensajes que el corazón transmite al cerebro. Estos mensajes juegan un gran rol en determinar las emociones que experimentamos. Cuando sonreímos, el corazón produce un ritmo más armonioso y coherente y envía un mensaje al cerebro que señala que nos estamos "sintiendo bien." Este mensaje del corazón al cerebro en realidad refuerza y adhiere textura a nuestra

experiencia de emociones positivas como el aprecio, la felicidad, o el amor.

Por eso, la Neurocardiología se refiere al corazón como un órgano inteligente: "El corazón puede aprender,

recordar y tomar decisiones funcionales que no involucren la corteza cerebral", definió McCraty. Como ahora entendemos que el corazón produce y transmite su propia información, es más fácil entender los cambios de conducta que experimentan los pacientes trasplantados. Un caso que se registró y se puede ver en youtube muestra cómo un hombre muy parco y rudo, al poco tiempo de recibir el corazón de un donante poeta, comenzó a escribir poesía para sorpresa de su esposa.

Además, ahora se puede sostener a ciencia cierta que el deseo de vivir o de curarse de enfermedades surge directamente del corazón y entender claramente porqué el estrés, la frustración y los enojos prolongados pueden afectar directamente la salud del corazón.

Pero esta función redescubierta del corazón no opera solamente a nivel individual. Experimentos llevados a cabo en el Instituto HeartMat han encontrado evidencia remarcable de que el campo electromagnético del corazón puede transmitir información entre la gente.

Se pudo medir el intercambio de energía cardíaca entre individuos separados hasta por un metro y medio de distancia y también se ha encontrado que las ondas cerebrales de una persona pueden, de hecho, sincronizarse con el corazón de otra. Cuando un individuo está generando un ritmo cardíaco coherente, es más probable que ocurra la sincronización entre las ondas cerebrales de esa persona y los latidos del corazón de otra. Estos descubrimientos permiti-

tieron deducir que en un estado de coherencia psicofisiológica, la persona se vuelve más consciente de la información codificada en aquellos a su alrededor. Por lo tanto, el sistema nervioso actuaría como una "antena" orientada hacia los campos electromagnéticos producidos por los corazones de otros individuos. Además, se comprobó que esta habilidad de comunicación energética puede ser mejorada intencionalmente, produciendo un nivel mucho más profundo de comunicación no verbal, entendimiento y conexión entre la gente. Incluso existe evidencia de que las interacciones del corazón pueden ocurrir entre personas y animales.

De las investigaciones y experimentaciones con voluntarios de HeratMath surgen las siguientes conclusiones:

- \* Cuando las personas sienten amor, el cerebro se tranquiliza.
- \* Si las personas se conectan con su corazón, se envía al cerebro la indicación de bienestar y se secretan neurotransmisores que producen salud, relajación y placer.
- \* Si una persona se vincula con sentimientos de amor incondicional, genera salud para sí misma y se irradia energía electromagnética que puede ser percibida por otros que hagan contacto con esa persona.
- \* Que el campo electromagnético del corazón es 60 veces más poderoso que el cerebral.
- \* Se infiere que en estado de bienestar o "gracia" o en experiencias espirituales, el corazón quizá pueda emitir luz.
- \* Que la fuerza de la curación proviene de ese estado, con lo cual, algunas disciplinas como el Reiki u otro tipo de tratamientos, como imposición de manos, meditaciones, visualizaciones, musicoterapia, etc. podrían ayudar a las personas a sintonizar con esa coherencia que trae salud.

Fuente: "Speaking from the heart", por Dominique Suret.

