

Los ritmos que cuentan...



A propósito de los biorritmos he seleccionado un par de párrafos de uno de los libros que más gozo me ha proporcionado al leerlo. Es una lástima que esté descatalogado. Es el corazón el que nos conecta con la vida apenas somos engendrados y es el corazón el que sigue conectándonos con la VIDA al reflejar con sus latidos la voz de nuestra conciencia...

«Método Cronos»

Gail Godwin, *El corazón. Itinerario por sus Mitos y Significados*

«Dice Robert que los italianos tienen una notación musical que no existe en ningún otro idioma: tempo giusto «el tiempo justo». Denota un compás uniforme de entre 66 y 76 en el metrónomo. Pues bien, este tempo giusto es el ritmo apropiado del corazón humano. Marie y yo decidimos confirmar la validez de la premisa con el metrónomo nuevo de Robert, de cuarzo y del tamaño de una mano. Marie me toma el pulso: 72; bastante rápido. Corresponde con la parte más alta del tempo giusto, casi en la zona del andante. Cuando le toca a ella, no logro encontrarle el pulso y coloca mis dedos en un punto palpitante del cuello. Lo coordinamos con el reloj y con la lucecita parpadeante del metrónomo de Robert. Cada mañana se hace ocho kilómetros andando, después se va al gimnasio a nadar, vuelve a casa y se pone a levantar piedras del jardín hasta que llega la hora de venir a la nuestra y trabajar como ayudante mí. Por eso su pulso está en la parte más baja del tempo giusto, incluso por debajo del adagio: Marie es un larghetto a 64...»

Visión holística del corazón

(Este texto ha sido editado de artículos recogidos en internet. Las ideas aquí expuestas están actualizadas y se ajustan a la visión holística)

Lo que de la lengua sale, del corazón procede.

El corazón se ocupa de todo lo importante que nos ocurre en la vida y permite unificar todos los aspectos de la persona. Tiene una función de impulsar la sangre a través de los vasos imbuyendo al cuerpo de «conciencia orgánica». Integra y comunica experiencias estableciendo una interconexión entre nuestra vida y el universo entero.



¿Puedes sentirlo?

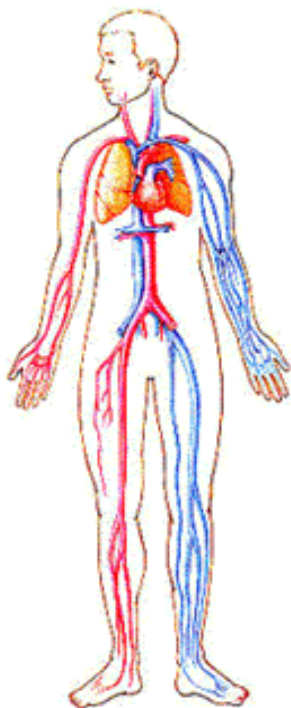
Permite la nutrición a todos los niveles proporcionándonos satisfacción; si estamos satisfechos podremos abrir el corazón y dar al otro sin esperar nada a cambio (*estamos llenos y nos permitimos vaciarnos*). Nos aporta ganas de vivir y usa la palabra para expresar nuestros sentimientos.

Tiene que ver con la capacidad de contener, de no juzgar, de disfrute y desapego. Es nuestro modulador emocional y el que aporta una carga (*intensidad*) suficiente para que las situaciones nos estimulen (*Sentir*)

Los problemas de corazón se pueden manifestar como arritmias, palpitaciones, pulso débil, infartos, problemas en tensión sanguínea, problemas en el pecho (*dolor, rigidez, constricción, tensión*), úlceras en la boca, problemas en el abdomen superior (*rigidez, hinchazón, debilidad*), calor, cansancio, cuerpo tenso, dolor de cabeza, frío en extremidades, dolor de hombro, problemas en la lengua (*tirantez, úlceras*), mareos, sudoración excesiva, depresión, insomnio (*cuesta coger el sueño*).

A nivel conductual se puede manifestar con nerviosismo, agitación, ansiedad, inquietud, problemas emocionales (*exceso, represión, traumas, incapacidad para controlar, respuestas inapropiadas, confusión*), comportamiento maniaco depresivo, histeria, risas excesivas o inapropiadas, excesiva locuacidad (*o lo contrario*), tartamudeo, tristeza, vulnerabilidad, falta de voluntad, hipersensibilidad. Y a nivel mental como debilidad, confusión y falta de memoria.

La psicología, según los chinos, es aquella disciplina que trata los asuntos del corazón.



Una de las formas para saber si estamos bien del corazón, es observar el semblante de una persona: cuando la sangre está siendo bombeada con eficiencia, y la sangre es rica en sustancias nutritivas, podemos notarlo en el aspecto facial de la persona, el cual será sonrosado, brillante, sin manchas, lleno de ánimo y ojos con mirada clara. Incluso el cabello se ve fuerte, sano, nunca débil y quebradizo. En las extremidades, podemos saber si el corazón está funcionando bien si las tenemos cálidas, si no se duermen a menudo o se quedan muy frías. Todos estos detalles hablan de un corazón con un desempeño correcto, los tejidos están bien nutridos y la sangre circula con vigor.

Otra forma de saber la salud del corazón es por medio de la lengua. El corazón y sus funciones están estrechamente relacionados con la forma, color, movimiento y sentido del gusto de la lengua. Algunos dicen que «la lengua es un brote del corazón».

El corazón es la sede de nuestra conciencia personal y un corazón fuerte se traducirá en capacidad para pensar y sentir claramente, una memoria fuerte y capacidad para relajarse y dormir.

Cuando los diagnósticos holísticos hacen referencia al *sistema del corazón*, sólo una pequeña parte de ese diagnóstico tiene que ver con el corazón físico. En otras palabras, podemos tener problemas de «corazón» sin sufrir de enfermedades cardíacas o de cofactores como la hipertensión o colesterol alto.



Un problema con el *sistema del corazón* no es más que parte del diagnóstico de patrones que el enfoque holístico utiliza para describir los procesos y las relaciones dentro del cuerpo. Este sistema consiste en el corazón físico, ciertos aspectos de nuestro equilibrio emocional e intelectual, las funciones del intestino delgado y la circulación en general. El sistema también incluye una serie de desequilibrios desde una perspectiva holística tales como, depresión, la ansiedad, ADD / ADHD, hipertensión, enfermedades del corazón, falta de memoria, insomnio, sudores nocturnos, entre otros. El *sistema del corazón* está relacionado con la temporada de verano y la emoción de la alegría. Esto significa que el sistema del corazón es más fuerte y es ayudado por la temporada de verano (*el calor ayuda a la circulación*). A su vez, un corazón sano dará lugar a la capacidad de sentir y expresar alegría.

Como con cualquier relación, sin embargo, también hay una contraparte. El calor extremo puede dañar el *corazón* (*un exceso de calor agita y puede causar "shock"*). Por el lado emocional, demasiada alegría puede causar problemas y una total falta de alegría en nuestras vidas también puede conducir a problemas, tal vez incluso convirtiéndose en problemas físicos (*palpitaciones durante extrema ansiedad, depresión después de una relación fallida, etc.*)

El intestino delgado forma parte del sistema del corazón. Separa lo puro de lo impuro en el proceso digestivo y, a nivel más global, nos ayuda a saber distinguir las creencias que están basadas en nuestra propia experiencia o en la de otros. Ayuda a que el corazón pueda sentir y expresar de una manera libre y espontánea. Está relacionado con la calidad de la sangre, la claridad en objetivos y con la acción.

Si hay problemas en el ID se puede manifestar como problemas abdominales (*sonidos, retortijones, inflamación, dolor, frío, falta de fuerza, rigidez, apendicitis, diarrea, mala digestión, flatulencia, estreñimiento*), dolor de dientes, dolor de ovarios, dolor en articulaciones (*muñeca, codo, hombro, omoplato, cuello, cadera, zona inferior de la espalda*), tortícolis, lumbalgia, ciática, problemas menstruales, estancamiento de sangre, problemas en la micción, migrañas, problemas en piernas (*circulación deficiente, pesadez, rigidez en zona interna*), sed, sordera.

A nivel emocional se puede manifestar con ansiedad excesiva, anorexia, desasosiego, quisquilloso, problemas emocionales (*control, rigidez, respuestas inapropiadas, exceso, shock, traumas*). Una necesidad no satisfecha se puede convertir en un trauma. A nivel funcional con excesiva actividad e indecisión.

Las emociones dañan seriamente al corazón; para mantener sano este órgano hay que llevar una vida libre de emociones y libre de subjetividad.

La inteligencia de las emociones en equilibrio

Cuando estamos sintiendo frustración o rabia, las señales del corazón son inestables y caóticas. Cuando sentimos amor, compasión o gratitud, las señales son estables y ordenadas. O sea, que de su buen o mal funcionamiento depende no solo nuestro bienestar o malestar, sino también el de las personas que nos rodean. La idea de que hay personas tóxicas que hay que evitar y personas cuyo trato nos enriquece y nos aporta paz cobra, con estos conocimientos, una convicción mayor.



Los científicos australianos han descubierto que ciertas tortuguitas de agua dulce al nacer sincronizan los latidos del corazón de todo el grupo para romper al unísono los cascarones de sus huevos y cruzar una peligrosa zona en la que acechan sus depredadores. Dos o más personas también pueden sincronizar los latidos de sus corazones. Es lo que acontece entre las madres y sus bebés, entre amantes, entre buenos amigos, en una orquesta sinfónica, en una hinchada que celebra como un solo hombre los goles de su equipo. Modernas técnicas de psicoterapia se basan en la búsqueda de la sincronización cordial entre terapeuta y paciente.

En cierto modo, las emociones son la consecuencia de la regulación del sistema nervioso autónomo (SNA). Como es bien sabido, el SNA está compuesto por dos ramas o sistemas de funciones contrapuestas: el simpático, que acelera los ritmos vitales (*el causante del estrés*), y el parasimpático, que los frena y reduce (*estimulado mediante descanso y relajación*).

Una función cardíaca armónica solo se consigue cuando hay equilibrio entre estos dos sistemas, el simpático y el parasimpático. El objetivo es alcanzar la coherencia fisiológica: que los sistemas simpático y parasimpático trabajen en equilibrio. Se trata de conseguir la armonía en las interrelaciones de los sistemas circulatorio, respiratorio, digestivo, hormonal y neurológico. La sincronización de ritmos. La eficacia biológica.

¿Qué hacer para vivir en equilibrio?

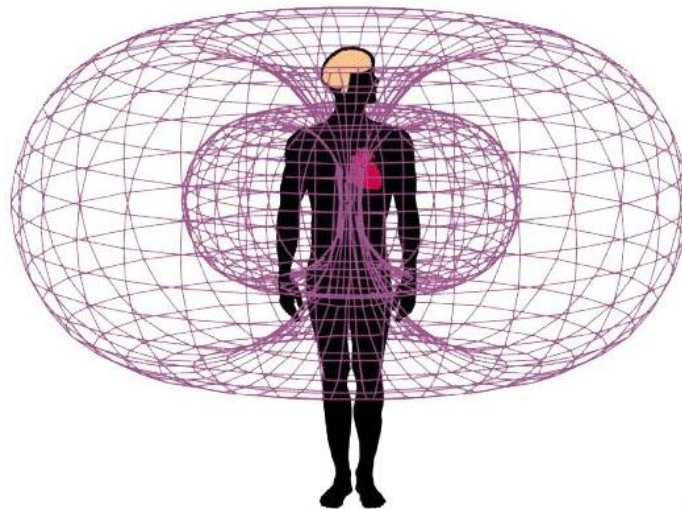
Algunas cosas que puedes hacer para recuperar el equilibrio de este elemento son: Tener claros tus objetivos y actuar en consecuencia según los mismos. Ser coherente con lo que sientes, piensas, hablas y haces. Permitirte expresar las emociones y los sentimientos (*Con el cuerpo, la voz y la mirada*).



¡Disfruta!

Vivir con **Naturalidad**. Reír. Cantar. Bailar. Escuchar música. Disfrutar. Hacer actividades que sintamos que no son un esfuerzo, que realmente nos motiven, que surjan de un impulso interior. Hacer actividades creativas o artísticas. Tener actividades sociales. Hacer ejercicio aeróbico. Hacer espacios regulares para estar sólo, para reflexionar o meditar. Protegerse del calor. Satisfacer primero tus necesidades reales para llenarte y así poder compartir, dar y AMAR, de una manera auténtica.

Si reducimos el estrés y entramos en un estado de mayor coherencia entre cerebro y corazón, viviremos con mayor salud y equilibrio personal, seremos más eficaces y más determinantes en nuestras relaciones interpersonales. Si logramos la armonía entre corazón y cerebro, proyectaremos un magnetismo positivo en los campos geomagnéticos de varios metros de alcance que nuestro corazón proyecta y expandiremos serenidad y calma a las personas con las que interactuamos. Es decir, fomentaremos la paz y la concordia en la sociedad que nos rodea.



*Un corazón fuerte nos permite tener sentido
del «nosotros»*

Actuar desde el corazón es dar forma a la pasión para cumplir con los compromisos y obligaciones del amor. Nos da inequívocas «corazonadas».

«Nos hace saber quiénes somos y qué queremos en las relaciones.»

Cuando el sistema del corazón funciona bien, actúa como un sistema inmune, te advierte cuando algo es extraño y necesita ser examinado antes de aceptarlo; sabe cuando algo tiene afinidad contigo, con tu organismo y puede entrar en tu cuerpo. Sabes cómo y cuándo y cuánto dejar entrar a alguien a tu vida y cómo armonizar todas tus relaciones. Si está sobre-activado, necesitarás demasiada simpatía. Si está subactivado, serás dependiente de los demás y estarás confundido respecto al sentido de ti mismo. Cualquier bloqueo en el diafragma o en el mecanismo de respiración, lo afecta profundamente.

El mayor campo energético

El corazón genera su propio campo electromagnético, el mayor y más amplio de todos los que generan el resto de órganos. Según un estudio del Instituto HeartMath, el corazón emite una especie de campo de más de un metro de diámetro en forma toroidal como el que podéis ver en la figura de la página anterior. Este campo electromagnético permite la conexión de nuestro corazón con realidades superiores de nuestra conciencia que nos abren el camino a la exploración del universo. Es como un pasadizo en el cual podemos ir abriendo puertas, para ir cada vez más adentro, o más afuera porque, en realidad, lo que estamos haciendo cuando entramos a explorarnos, a través del campo energético del corazón, es expandir nuestra conciencia y abarcar cada vez más, espacios más bastos del ser.

*Es un viaje alucinante y lleno de sorpresas, porque
uno descubre que se puede llegar «allá afuera»
yendo por «aquí adentro».*

El Corazón: Lecturas Selectas

Intentar gobernar el flujo de energía en la tierra sin estar en posesión de un «corazón» sería como aspirar a afinar un gong o un tambor sin tener oídos, o como intentar leer una obra de literatura sin tener ojos.



Si el deseo se vuelve excesivo en el corazón, los ojos perderán el sentido del color y los oídos el sentido del sonido. Por lo tanto, se dice: «Mantén tu Corazón vacío»

Si arriba se desvía, abajo funciona mal. No hagas correr a tu Corazón como a un caballo, o de lo contrario extinguirás su energía. No hagas volar a tu Corazón como a un pájaro, o de lo contrario lesionarás sus alas. No mueves las cosas de un lado para otro de manera frenética sólo para ver qué sucede. Si mueves las cosas de un lado para otro, las descolocas. Si te mantienes en calma y eres paciente, toda vendrá a ti por sí mismo.

El Antiguo Libro de las Definiciones (Neijing) describe al Corazón como el gobernador del cuerpo humano, la base de la consciencia y la inteligencia. Si nos damos a la tarea de nutrir dicho elemento diariamente, nuestras vidas serán largas, sanas y seguras. Si la visión del Gobernador se nubla, sin embargo, el camino se congestiona y daños graves ocurrirán el cuerpo material como resultado. Si llevamos una vida centrada en actividades desordenadas, las consecuencias serán perjudiciales.