

## TECHNIKA KOHERENCE SRDCE A MOZKU

Ráda se s vámi podělím o informace, které jsem získala v kurzu, který jsem nedávno absolvovala (*kurz Gregg Braden „Předurčení vzkvétat“*, 2021, *Younity a trademark by Psi Online GmbH*). Předkládám zde popis skvělé metody **Gregga Bradena**, která nás dokáže vnitřně dlouhodobě harmonizovat.

Od nepaměti je srdce nejmocnějším energetickým zdrojem, symbolem Lásky a sídlem našich pocitů. Když se dostala ke slovu "moderní věda" a "klasická medicína", tak nám autority chtěly namluvit, že srdce je pouze pumpa, díky které cirkuluje krev naším tělem.

Srdce je ale obklopeno silným energetickým polem o průměru dva a půl metru! Pole energie vytvářené srdcem je mnohem větší než energetické pole mozku.

Doposud vycházela věda z názoru, že největší dosah má elektromagnetické pole mozku, ale bylo objeveno pole energie, které je podstatně větší a které je tak silné, že dalece přesahuje vlastní tělo. Elektrická a magnetická pole vysílaná srdcem komunikují s orgány našeho těla. Lze dokonce dokázat, že existuje spojení mezi srdcem a mozkiem, jemuž srdce signalizuje, které hormony, endorfiny nebo jiné látky mají být v těle vyrobeny.

Mozek nejedná samostatně, nýbrž na základě signálů našeho srdce. V další řadě pokusů bylo zjištěno, že všechny informace jsou předávány prostřednictvím emocí. V našich emocích jsou obsaženy veškeré informace, kterými srdce sděluje mozku a tělesným orgánům, co naše tělo v daném okamžiku potřebuje. Při dalším výzkumu se zjistilo, že elektrické a magnetické pole našeho srdce je tvořeno nejen našimi emocemi, ale je dáno silou našich přesvědčení, v něž pevně věříme a podle kterých se vyvíjí náš život.

To vše se znovu objevuje jako informace v energii vysílané naším srdcem a předává se dál nejen našemu mozku a našim orgánům, ale také směrem ven, do světa. Toto poselství můžeme nalézt v mnoha kulturách - "Je to přání jeho srdce", "přát si z celého srdce" či "mluvit řečí srdce".

Naše srdce je prostředníkem, který přeměňuje veškerá naše přesvědčení a pocity na elektrické a magnetické kmitání a vlny. Tyto elektromagnetické vlny nejsou omezeny jen na naše tělo, ale dosahují daleko do našeho okolí a reagují se vším, co nás obklopuje. Naše srdce všechna naše přesvědčení, všechny emoce a představy překládá do své vlastní řeči – kódované řeči kmitání a vln a tu pak vysílá do prostoru.

Díky novému objevu neuronové sítě v srdci z roku 2019 (je pro vědce natolik šokující, že ho zatím nikde veřejně neprezentují) máme dva vědomé orgány, mozek a srdce, které tvoří jeden systém.

Vědci objevili ve stavbě lidského srdce nový typ buněk, který jim zatím unikal. Lidské srdce jich obsahuje asi 40 tisíc, nazvali je SENZORICKÉ NEURITIDY. Jsou to speciální NEURONY, které vytváří samostatnou propojenou síť, která pracuje podobně jako neurony v mozku a vytváří tak svoje vlastní vědomí, s vlastní pamětí, s vlastními dojmy atd. Vytváří tak paralelní vědomí, pracuje samostatně. Naše srdce ví, co máme skutečně dělat. Má pro nás vždy správnou odpověď. Chceme-li hlubokou radu nebo chceme-li spustit hluboké ozdravné procesy, je dobré hovořit jazykem, kterému rozumí naše podvědomí. Není to často řeč slov, je to řeč emočních signálů.

Můžeme se tak spojovat se svojí intuicí a se svým podvědomím.

Pro vědce to z hlediska evoluční teorie znamená, že se mohou vrátit do škol a zapomenout na celých 150 let vědeckých konstruktů.

Pro Buddhisty, nebo věřící obecně, to až takové překvapení není. Ti vědí, že srdce není jen pouhý sval. Stále mocněji se ukazuje, že člověk je stvořen k lásce a že je Duchovní bytostí ve fyzickém těle a není konstruktem boje a soupeření.

A jak se zeptat svého srdce? Všechny odpovědi a všechny benefity, ukryté v srdci a v podvědomí, jsou nám dostupné díky metodě koherence (harmonizace) srdce a mozku.

Technika harmonizace srdce a mozku, obsahuje tři kroky. Benefitem této techniky je, že se již po 3 minutách praktikování, spouští vnitřní tělesné očištné procesy, které mohou trvat 5 až 6 hodin.

### **PRVNÍ KROK**

Přesun pozornosti z přemýšlejícího vědomí do cítícího srdce.

Pohodlný sed na zemi nebo na židli (nekřížit nohy), vzpřímená páteř, zavřeme oči a tím vysíláme tělu signál, že nechceme vnější podněty a že chceme jít pozorností do svého nitra. Lehce se dotýkáme srdeční oblasti. Můžeme třeba spojit dlaně a palci se dotýkat srdeční oblasti, položit jednu dlaň nebo prsty se dotknout oblasti srdce.....je to pouze na vás, co je vám příjemné. Díky doteku se přenesou pozornost do srdeční oblasti.

### **DRUHÝ KROK**

Zpomalení dechu.

Nádech a výdech o něco zpomalíme, ideálně na 5 nebo 6 dob, podle svých možností, musí to být příjemné. Tím vysíláme tělu signál, že jsme v bezpečí, že se tělo může uklidnit a nemusí být v režimu „zaútoč nebo uteč“. Je to signál parasympatickému systému, tím dojde k poklesu stresových látek (adrenalin, kortizol a další). Energie těla se tak může začít využívat pro léčení těla, místo udržování náročného stavu (reakce na stres).

### **TŘETÍ KROK**

Energetické propojení srdce a mozku.

V tomto kroku si navodíme emoci, jak jen nejlépe dovedeme. Pokud si přivodíme pocit některé z těchto čtyř emocí,

- Vděčnost
- Láska
- Soucit
- Ocenění

tak tím dostáváme mozek do velmi nízkých provozních hladin. Ukazuje se, že pocit soucitu dostává mozek do nejnižších hladin gama. Volte si takové emoce, které dokážete v danou chvíli nejlépe procítit. Představujte si, že tyto pocity vychází z místa, kterého se dotýkáte, tedy z oblasti srdce. Tyto emoce jdou samozřejmě i různě kombinovat.

Těmito třemi kroky se vytvoří koherence = harmonizace srdce a mozku, čímž se vytváří prostor pro léčebné procesy, afirmace a odpovědi srdce a podvědomí. V tomto stavu se lze ptát srdce a vnímat jeho odpovědi.

Bylo zjištěno, že když se tato technika koherence srdce a mozku provádí po dobu minimálně tří minut, tak se v těle spouští přes 1300 pozitivních biochemických reakcí, které trvají ještě 5 až 6 hodin poté. Tento proces zvedá hladinu DHEA, neboli hormonu „věčného mládí“ Je to prekurzor každého hormonu v našem těle. DHEA se již po 3 minutách zvyšuje až na 100%. Tím klesají stresové hormony (např. Kortizol již po 3 minutách klesá o 20 až 25%).

Tuto metodu koherence srdce a mozku lze provádět kdykoliv, ráno, nebo během dne, či před spaním.

# Věděli jste, že?



Magnetické pole lidského srdce může dosahovat několika metrů od těla.



Negativní emoce mohou vytvářet chaos nervového systému, ale pozitivní emoce dělají pravý opak.



Při vývoji plodu se nejprve začne vyvíjet srdce a poté až mozek



Pozitivní emoce mohou zvýšit schopnost mozku dělat správná rozhodnutí.



Pozitivní emoce vytvářejí fyziologické výhody ve Vašem těle.

Můžete zlepšit Váš imunitní systém tím, že se zaměříte na pozitivní emoce.



Mozkové vlny matky se mohou synchronizovat s tlukotem srdce dítěte, i když jsou od sebe vzdáleny.

