

Heart Math

HeartMath är en enkel metod som bygger på att ha mjuk uppmärksamhet på hjärtområdet samtidigt som man har en positiv känsla. Ingår dessutom i EmoTrance och kallas där Heart Healing.

Mer än tio års forskning på Institute of HeartMath i Kalifornien, USA har visat att den ger möjlighet till utveckling av ökad livskvalitet.

Att öva att hålla lätt fokus på hjärtat samtidigt med att ha positiva känslor är ett effektivt sätt att öka stabiliteten i autonoma nervsystemet. Då fungerar immunsystemet bättre och hälsan stärks. Den känslomässiga stabiliteten ökar. Man får dessutom mer kontakt med sin intuition. Att hålla mentalt fokus på hjärtat ingår i flera religiösa traditioner som buddism (Dalai Lama) och i vissa kristna kyrkor i USA varur HeartMath funnit sin förlaga.

Med biofeedbacksystem kan man mäta hjärtats rytmik så kallad hjärtfrekvensvariabilitet (HRV= heart rate variability). Att öva en tid med sådan återkoppling underlättar förståelsen av hur man gör övningen på ett optimalt sätt, men är inte nödvändigt.

Studier visar att hjärtrytmen direkt påverkar hjärnans prestationsförmåga. Det verkar som om kaos i hjärtrytmen påverkar hjärnans funktion negativt. Vid koherens dvs. samstämmighet eller harmoni mellan hjärtats och hjärnans funktioner minskar obalansen i det autonoma nervsystemet och därmed i hela vår fysiologi. Våra tankar blir klarare, immunsystemet fungerar bättre, stresshormonet kortisol minskar, nedstämdhet, ilska och oro avtar.

Vi mår helt enkelt bättre och blir friskare. Vi får lättare att samarbeta och presterar mer.

HeartMath metoden används av tusentals anställda inom storföretag i USA, Europa och Asien, amerikanska försvaret och polisen, på ett flertal skolor och universitet i USA.

Hjärtfokuseringsmetoden har studerats mer än 10 år, medicinskt och psykologiskt på Institute of HeartMath, USA www.heartmath.org Används även inom golfsporten.

HeartMath har naturligtvis inte samma kraftfulla effekt som EFT eller andra energipsykologiska metoder utan kan snarare ses som ett komplement.