

## Instituto HEARTMATH: Las matemáticas del corazón

POR KEVIN NIEZEN



### BREVE HISTORIA

El instituto fue fundado en el año 1991 por el doctor Childre, quien tuvo la visión de divulgar las fortalezas del corazón para alcanzar una mayor conexión tanto de manera individual como con el resto de las personas. Desde su creación, el instituto ha desarrollado numerosas herramientas para lograr una conectividad más efectiva entre las personas. Además, ha incrementado las investigaciones y los esfuerzos para alcanzar a un mayor número de comunidades, hogares y personas de todas las edades.

### LA MISIÓN

La misión del instituto es que cada persona alcance un alineamiento y equilibrio entre los sistemas físico, mental y emocional. Este balance se obtiene por medio de la guía intuitiva del corazón. La meta es que a partir de esta práctica cada persona reconozca su fortaleza y elija el camino del amor, el cual se demuestra a través del amor y la compasión, buscando el bienestar de uno mismo y de los que nos rodean. Otra forma de manifestar esta práctica es por medio del cuidado del planeta que habitamos.



Ana Requejo

## ACTIVAR EL CORAZÓN DE LA HUMANIDAD

*El instituto se concentra en activar el corazón de cada ser humano y lograr que se sintonicen consigo mismos y con la humanidad.*

Los especialistas del instituto consideran que, cuando nos alineamos y conectamos nuestros corazones y mentes con las de los demás, somos capaces de despertar capacidades mentales, emocionales y espirituales superiores, las que con frecuencia se encuentran dormidas debido al ritmo acelerado del día a día.

## COMPROMISO

El instituto Heartmath se compromete con las personas dispuestas a tomar parte del proceso a ayudarlas a alcanzar este equilibrio por medio del amor, el cuidado y la compasión. Pero el propósito del instituto se ha vuelto más ambicioso en los últimos años: contribuir en el inicio de una era en la que la inteligencia del corazón pueda expandirse.

## ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA DEL CORAZÓN?

De acuerdo al instituto, la inteligencia del corazón permanece en un estado de letargo la mayor parte de nuestras vidas. Pero si motivamos, fortalecemos y desarrollamos este tipo de inteligencia lograremos liberarnos y contemplar el mundo de otra manera: la inteligencia del corazón es entender el poder ilimitado del amor, y aceptar su capacidad de unificación.

## MÉTODOS Y PRÁCTICAS DEL INSTITUTO

Actualmente, la página web del instituto Heartmath ofrece una variedad de audios sobre técnicas y métodos que se pueden realizar para inspirar la conectividad del corazón. Desafortunadamente, por el momento, estos audios solo están disponibles en el idioma inglés.

Como siempre, Bien de Salud desea que sus lectores tengan a la mano los más recientes descubrimientos y terapias, por lo que a continuación les presentamos los métodos más destacados de Heartmath:

- **Ejercicios de apreciación:** este tipo de técnica está diseñada para mejorar el bienestar físico, emocional y espiritual. De acuerdo al instituto Heartmath, el bienestar se obtiene por medio de una apreciación sincera de todo aquello que yace en nuestro interior y de lo que nos rodea. Mientras más fuerte sea la capacidad que tengamos para apreciar con apertura y sinceridad, más profunda será la conexión con nuestro corazón.

- **Técnica de la coherencia para adultos:** se basa en crear un estado de coherencia en 60 segundos; esto se hace posible porque liberamos el estrés y expulsamos emociones como la frustración, irritación, enojo y ansiedad. Cuando nuestra mente alcanza un estado de coherencia, nuestros pensamientos y nuestras emociones se equilibran y se crea un estado de armonía en nuestro interior.

- **Técnica de coherencia para niños entre los 12-18 años:** esta técnica puede facilitar la transición de la infancia a la adolescencia. Los ejercicios de coherencia ayudan a regular los pensamientos y la ansiedad que acompañan al ser humano cuando culmina su etapa escolar, en los momentos de decidir qué estudiar en la universidad, obtener la licencia de conducir, etc. Se trata de generar confianza y estabilidad emocional, física y espiritual.

- **Técnica de la alegría para niños y niñas entre los 3-6 años:** esta técnica invita a los padres de familia a participar de las sesiones en las que sus hijos aprenden a reconocer las emociones positivas de sus corazones, desarrollando e incrementando su nivel de aprecio hacia sus padres y sus hogares.



Ana Requejo

## ¿QUIÉNES ESTÁN A CARGO DEL INSTITUTO?

Si bien el instituto cuenta con un amplio número de investigadores, médicos, terapeutas y científicos, las personalidades más destacadas son las siguientes:

- **El doctor Childre:** considerado una autoridad mundial en técnicas para reducir el estrés y fomentar la ecuanimidad. El doctor Childre es el fundador del sistema Heartmath y, posteriormente, del instituto del mismo nombre. Sus técnicas para desarrollar las fortalezas y la inteligencia del corazón para buscar un nivel de conexión más profundo son revolucionarias y, hasta la fecha, se practican en más de 500 empresas, bases militares, clínicas y escuelas. Entre sus publicaciones más conocidas se encuentran: La solución Heartmath (*The Heartmath Solution*), Del caos a la coherencia (*From chaos to coherence*), y los libros de la transformación – Transformando el enojo, Transformando el estrés, Transformando la ansiedad y Transformando la depresión.

- **Sara Childre:** presidenta del instituto, Sara Childre aprendió las técnicas de la organización, el servicio y el autocontrol desde edad temprana. Es bachiller en los campos de psicología y las artes. Su interés por desarrollar el bienestar de las personas a través de la conexión y la inteligencia del corazón la han llevado a servir por más de 20 años en el instituto.

- **Rollin McCraty:** como Director de Investigaciones en el instituto, Rollin McCraty ha coordinado el desarrollo de numerosos proyectos a través de los años. Es un renombrado psicofisiólogo que enseña en la Universidad de Florida y ha publicado varias investigaciones sobre la fisiología de las emociones y la influencia emocional de los procesos cognitivos.

McCraty y su equipo han participado en estudios internacionales con científicos, médicos e instituciones educativas de varios lugares del mundo. En el presente es miembro de las siguientes asociaciones: La Asociación Nacional de Ciencia Psicológica, la Asociación para la Exploración Científica y la Asociación de Psicofisiología.



Ana Requejo

## Entrevista realizada por el Diario La Vanguardia de España a la matemática e investigadora de la conciencia Annie Marquier:

*Annie Marquier tiene 72 años y sigue sintiéndose joven. Nació en Toulouse y vive en Canadá. Estudió la carrera de Matemáticas y piano. Ella cree firmemente que el ser humano lleva consigo un potencial extraordinario de conciencia, inteligencia, sabiduría y amor; y varios descubrimientos científicos recientes lo constatan.*

### ¿Decir que el corazón tiene cerebro es una metáfora?

No. Se ha descubierto que el corazón contiene un sistema nervioso independiente y bien desarrollado con más de 40.000 neuronas y una compleja y compacta red de neurotransmisores, proteínas y células de apoyo.

### ¿Es inteligente?

Gracias a esos circuitos tan elaborados, parece que el corazón puede tomar decisiones y pasar a la acción independientemente del cerebro; y que puede aprender, recordar e incluso percibir. Existen cuatro tipos de conexiones que parten del corazón y van hacia el cerebro de la cabeza.

**Primera... La comunicación neurológica mediante la transmisión de impulsos nerviosos.** El corazón envía más información al cerebro de la que recibe, es el único órgano del cuerpo con esa propiedad, y puede inhibir o activar determinadas partes del cerebro según las circunstancias.

### ¿Significa eso que el corazón puede influir en nuestra manera de pensar?

Puede influir en nuestra percepción de la realidad y por tanto en nuestras reacciones.

**Segunda conexión... La información bioquímica mediante hormonas y neurotransmisores.** Es el corazón el que produce la hormona ANF, la que asegura el equilibrio general del cuerpo: la homeostasis. Uno de sus efectos es inhibir la producción de la hormona del estrés y producir y liberar oxitocina, la que se conoce como la hormona del amor.

**Tercera... La comunicación biofísica mediante ondas de presión.** Parece ser que a través del ritmo cardíaco y sus variaciones el corazón envía mensajes al cerebro y al resto del cuerpo.

**Cuarta... La comunicación energética.** El campo electromagnético del corazón es el más potente de todos los órganos del cuerpo, 5.000 veces más intenso que el del cerebro. Y se ha observado que cambia en función del estado emocional. Cuando tenemos miedo, frustración o estrés se vuelve caótico.

### ¿Y se ordena con las emociones positivas?

Sí. Y sabemos que el campo magnético del corazón se extiende alrededor del cuerpo entre dos y cuatro metros, es decir, que todos los que nos rodean reciben la información energética contenida en nuestro corazón.

### ¿A qué conclusiones nos llevan estos descubrimientos?

El circuito del cerebro del corazón es el primero en tratar la información que después pasa por el cerebro de la cabeza. ¿No será este nuevo circuito un paso más en la evolución humana?



Ana Requejo

Hay dos clases de variación de la frecuencia cardíaca: una es armoniosa, de ondas amplias y regulares, y toma esa forma cuando la persona tiene emociones y pensamientos positivos, elevados y generosos. La otra es desordenada, con ondas incoherentes.

### **¿Aparece con las emociones negativas?**

Sí, con el miedo, la ira o la desconfianza. Pero hay más: las ondas cerebrales se sincronizan con estas variaciones del ritmo cardíaco; es decir, que el corazón las arrastra a la cabeza. La conclusión es que el amor del corazón no es una emoción, es un estado de conciencia inteligente.

Ya ve, el cerebro del corazón activa en el cerebro de la cabeza centros superiores de percepción completamente nuevos que interpretan la realidad sin apoyarse en experiencias pasadas. Este nuevo circuito no pasa por las viejas memorias, su conocimiento es inmediato, instantáneo, y por ello, tiene una percepción exacta de la realidad.

### **Parece ciencia ficción**

Está demostrado que cuando el ser humano utiliza el cerebro del corazón crea un estado de coherencia biológico, todo se armoniza y funciona correctamente, es una inteligencia superior que se activa a través de las emociones positivas.

### **Pues parece que nadie lo utiliza...**

Es un potencial no activado, pero empieza a estar accesible para un gran número de personas.

### **¿Y cómo podemos activar ese circuito?**

Cultivando las cualidades del corazón: la apertura hacia el prójimo, el escuchar, la paciencia, la cooperación, la aceptación de las diferencias... Es practicar pensamientos y emociones positivas. En esencia, liberarse del espíritu de separación y de los tres mecanismos primarios: el miedo, el deseo y el ansia de dominio, mecanismos que están anclados profundamente en el ser humano porque nos han servido para sobrevivir millones de años.

### **¿Y cómo nos libramos de ellos?**

Tomando la posición de testigos, observando nuestros pensamientos y emociones sin juzgarlos, y escogiendo las emociones que nos pueden hacer sentir bien. Debemos aprender a confiar en la intuición y reconocer que el verdadero origen de nuestras reacciones emocionales no está en lo que ocurre en el exterior, sino en nuestro interior.

Cultiven el silencio, contacten con la naturaleza, vivan periodos de soledad, mediten, contemplan, cuiden su entorno vibratorio, laboren en grupo, vivan con sencillez. Y cuando no sepan que hacer pregúntenle a su corazón.



Ana Requejo