

Cómo influye el corazón en la conciencia

Llevar la atención al corazón, la respiración y la emoción que se siente incide en todo el organismo a través de la variabilidad de la frecuencia cardíaca.

El corazón es un sistema inteligente, un campo emisor de energía e información. Dispone de 50.000 neuronas que le otorgan la capacidad de procesar información y tomar decisiones, así como mostrar aprendizaje y memoria. La técnica de «coherencia cardíaca» permite regular el patrón de información que genera el corazón y transmitir el mensaje armónico a todo el sistema, influyendo sobre el tallo cerebral y los automatismos vitales cerebrales del resto de órganos. Es así como el corazón gobierna el flujo de energía e información de todo el organismo. Le invitamos a poner en práctica esa capacidad.

EL CORAZÓN COMO GUÍA
Una respiración rítmica armoniza el sistema nervioso autónomo (SNA), substrato neurofisiológico de los estados emocionales y afectivos. La génesis de emociones y pensamientos agradables conduce al equilibrio entre sus dos ramas —el sistema nervioso simpático y el parasimpático—, lo que promueve una función cardíaca armónica. La coherencia fisiológica, al favorecer la sin-

cronía entre sistema simpático (SNS) y parasimpático (SNPS), aumenta el nivel de eficiencia energética del sistema y la estabilidad emocional y mejora la función cognitiva.

Cuando enfocamos la atención sobre la estructura física corporal, especialmente el corazón o la zona torácica, la función cardíaca se hace más ordenada y coherente. Por el contrario, la desconexión de la conciencia corporal altera ese equilibrio armónico y genera una disociación del estado fisiológi-

co entre corazón y cerebro. Esto provoca una caída de potencia energética, inestabilidad emocional y escasa claridad mental, al desplazar su efecto sobre el tronco cerebral, el cerebro emocional y el córtex cerebral. Ese efecto prosigue en cascada a través de hormonas y neurotransmisores sobre cada órgano y tejido corporal.

La coherencia cardíaca facilita la función de la conciencia. Numerosos estudios muestran cómo el ritmo cardíaco no solo aporta eficiencia y ar-

monía a todos los órganos, sino que disminuye el diálogo interno y la percepción de estrés, y aumenta el control emocional y el discernimiento intuitivo. Las emociones positivas mantenidas producen coherencia psicofisiológica y sincronización entre corazón y cerebro. Se asocian a mayor estabilidad emocional, mayor creatividad y capacidad para resolver problemas, armonía interna y sensación de conexión con otras personas y el Universo entero. Son momentos de lucidez e intui-

ción, impregnados de sentimientos de amor, gratitud, compasión, tolerancia y perdón, que constituyen las claves de la espiritualidad y la conciencia.

EL INTERVALO ENTRE LATIDOS

En el corazón sano el intervalo entre dos latidos cardíacos no dura siempre igual. Como en las notas musicales, es el silencio entre ellos el que marca el ritmo de su canción. Las diferencias entre sucesivos latidos producen los cambios de ritmo que constituyen pa-



MASTERFILE

UN VÓRTICE DE ENERGÍA

El corazón, el oscilador maestro del organismo, late más de 100.000 veces al día e impulsa más de 400 litros de sangre por hora sobre una red vascular de miles de kilómetros. Su fuerza eléctrica es 60 veces más poderosa que la del cerebro, y su potencia magnética, 5.000 veces mayor, puede medirse a más de 5 metros.

RESPIRAR CON EL CORAZÓN

Doc Childre, pionero de la técnica de coherencia cardíaca, propone este ejercicio de «Calma interior»:

- En primer lugar, tome contacto con su cuerpo. Dirija la atención hacia dentro. Sienta sus pies, el contacto de la silla o la ropa sobre la piel.
- Ahora preste atención al estado emocional y reconozca cuáles son sus sentimientos en este momento.
- A continuación, conceda atención a la zona del pecho sobre el área del corazón. Imagine que puede respirar directamente a través de ella.
- Haga la respiración centrada en el corazón. Cada vez que inhale, atraiga sentimientos de calma interior. Y con cada espiración, desde el corazón, infunda equilibrio y autocuidado a sus emociones y pensamientos.
- Transcurridos unos minutos, reafirme con un compromiso vital el estado de calma en que se encuentra en estos momentos.

trones de repetición, la señal de identidad de cada corazón, que conocemos como variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC). Viene dada por el SNA, a través del SNS, que actúa como acelerador de la frecuencia, y el SNPS, que actúa como freno.

La VFC es un indicador del estado de forma física. Refleja la capacidad de adaptación y flexibilidad a los estímulos del entorno, y constituye un excelente predictor del estado de salud y enfermedad. Existe mayor VFC en individuos impulsivos, y menor cuando se hacen trabajos de atención mental. Con el envejecimiento o la enfermedad cardiovascular, entre otros, la estructura se vuelve rígida y monótona y pierde su capacidad de adaptación.

BAJO EL INFLUJO DE LAS EMOCIONES

A través de la VFC es posible monitorizar los diferentes patrones rítmicos cardíacos. Estos se corresponden con los correlatos fisiológicos de los diferentes estados emocionales y mentales. La dinámica de la variabilidad cardíaca es particularmente sensible a los cambios de estado emocional, de manera que emociones negativas y positivas pueden ser reconocidas a través de su patrón particular de VFC. La ira, la frustración o la ansiedad, por ejemplo, se acompañan de ritmos cardíacos desordenados, que indican una escasa sincronización en el balance SNS/SNPS. Mientras que emociones como el agradecimiento, el amor o la compasión se asocian a patrones coherentes altamente ordenados.

A la mayoría de personas les sorprende comprobar sobre un monitor que disponen de la capacidad de modificar el patrón de funcionamiento de su corazón y por tanto su grado de coherencia cardíaca. De ese *biofeedback* emerge un fuerte estímulo transformador y el impulso motivador de la práctica.

Doc Childre, fundador del HeartMath Institute, ha diseñado el ejercicio que se describe en el recuadro de la izquierda. Aconsejamos practicarlo antes de proseguir con el artículo.

LOS PILARES DE LA TÉCNICA

El ejercicio propuesto por Childre reúne los tres componentes de la técnica:

- 1) La respiración.** Esta debe ser diafragmática o abdominal, el tipo de respiración con capacidad de poner en marcha una respuesta de relajación y paz, en contraste con una respiración predominantemente torácica, más superficial y emocional. Se requiere una inspiración prolongada y suave, seguida de una espiración pasiva, muy suave y lenta, con una pausa entre las dos.
- 2) La consciencia corporal.** Despertar a la sensación corporal y conectar con ella aumenta el grado de coherencia cardíaca, especialmente si la zona elegida es el corazón o la zona torácica.
- 3) Una emoción positiva.** Puede ser un recuerdo agradable, una emoción de alegría, cariño o serenidad, o tal vez de agradecimiento o amor. El corazón es absolutamente receptivo a las emociones: las negativas alteran al instante su patrón de funcionamiento, mientras que las emociones positivas son capaces de aumentar *ipso facto* el grado de coherencia cardíaca.

LAS APLICACIONES MÉDICAS

Un grado bajo de coherencia cardíaca produce numerosos cambios en el organismo, incluyendo deterioro de la capacidad cognitiva e incremento del riesgo de demencia y Alzheimer. Existe un vínculo entre desórdenes afectivos como ansiedad o depresión y la enfermedad cardiovascular. Y el aislamiento social no solo induce cambios de comportamiento, sino también cardíacos y del sistema nervioso autónomo.

El funcionamiento cerebral, la atención, la percepción, la memoria y has-



MASTERFILE/GETTY



A la mayoría de personas les sorprende comprobar que pueden modificar el patrón de funcionamiento de su corazón y su grado de coherencia cardíaca.

ta la capacidad de resolución de problemas oscilan de la mano del grado de coherencia cardíaco. Diferentes patrones de actividad cardíaca tienen efectos sobre la función emocional y cognitiva cerebral.

Cuando imperan el estrés y las emociones negativas, el patrón del ritmo cardíaco se desordena y con él se pierde el grado de coherencia. Entonces su señal sobre el cerebro inhibe la función cognitiva: limita la capacidad de pensar con claridad, recordar, aprender, razonar o decidir, al tiempo que se favorecen los actos impulsivos e im-

prudentes que se toman bajo el efecto del estrés, la ansiedad o la agresividad.

Estas y otras funciones han propiciado la aplicación clínica de la técnica en multitud de situaciones y patologías. Desde disautonomías como la hipertensión arterial, la migraña, la fibromialgia, el dolor crónico o la depresión, hasta su aprendizaje por ejecutivos y deportistas de élite. Desde apaciguar la violencia doméstica o la reducción del estrés hasta el incremento de la aptitud lectora o el resolución matemática en edad escolar. Desde la mejora de habilidades interpersonales hasta

su papel en el tratamiento de la diabetes o de enfermedades autoinmunes.

LA CONEXIÓN ESPIRITUAL

En esas y muchas otras situaciones, los patrones cardíacos estables y coherentes facilitan la función cognitiva y refuerzan los sentimientos positivos y la estabilidad emocional. El patrón de ritmo cardíaco afecta así a la percepción, el pensamiento, el sentimiento y la función mental elevada. Constituye por tanto un puente de enlace hacia la consciencia y la espiritualidad.

TOMÁS ÁLVARO (médico y psicólogo)

