

Serendipity[®]

CENTRO OLISTIC

Pensa con il **Cuore**



Nel 1991 il cardiologo **dott. J. Andrew Armour**, ha creato il termine **“cervello del cuore”** dimostrando che il cuore è dotato di un sistema nervoso più complesso di quanto si fosse pensato precedentemente.

Nel suo libro intitolato **“La scienza del Cuore”**, spiega che il cuore si comporta come un cervello, un sistema autonomo indipendente da quest'ultimo.

Come un cervello è in grado di sentire, processare e codificare informazioni.

Nel feto il cuore inizia a battere ancora prima che si formi il cervello, è stato dimostrato che esiste una comunicazione bidirezionale tra entrambi, ma il cuore in questo asse comunicativo invia un maggior numero di informazioni al cervello rispetto a quanto non faccia quest'ulti

Molteplici e diverse culture sin dall'antichità hanno parlato del cuore, come se fosse non semplicemente un organo, ma un **“portale”** che riconduceva l'essere umano verso una dimensione elevata e spirituale.

Per gli antichi egizi il cuore era la sede del pensiero e della forza vitale.

La pesatura del cuore nella religione egizia era la prova che il defunto doveva superare per arrivare nell'aldilà: il cuore doveva essere leggero come la piuma per accedere alla vita eterna.



Questo stato di leggerezza del cuore è espresso nella semplicità di un antico pittogramma cinese che lo raffigura come un contenitore vuoto aperto verso l'alto,

per accogliere ciò che viene dal Cielo (influenze spirituali), e tre gocce, ma solo una di queste, quella centrale, cade all'interno del vaso.

La goccia a sinistra, rappresenta il lavoro mentale, la razionalità, il controllo verso se stessi e gli altri.

La goccia di destra, rappresenta il lavoro delle emozioni, la componente istintuale con cui ci relazioniamo verso gli altri ed il mondo.

La goccia centrale, quella che “cade” dall'alto e nel mezzo del cuore, rappresenta lo **Yuan Shen**, il nostro Spirito Originario, l'essenza di sé.

Lo Shen che risiede nel cuore è responsabile di molte attività mentali. È spirito, coscienza, energia sottile, anima, etere; la forma più raffinata della nostra energia interiore e rappresenta il mistero della nostra esistenza.

Il cuore, per ricevere la luce del suo vero sé, deve essere in uno stato di vuoto, privato da passioni, desideri e razionalità.

“Con una zolla d'argilla si dà forma a un vaso: questo vuoto nel vaso permette l'uso. L'averne permette il vantaggio, il non avere l'uso”. (Capitolo XI del Dao De Jing)

Distinguere l'essenza spirituale del cuore dai condizionamenti mentali ed emotivi non

è cosa facile.

Per discernere il linguaggio del cuore si praticano forme di meditazione ed esercizi per aumentare quella che è una innata capacità trasformativa, insita in ognuno di noi, ma indebolita dalla saturazione di stimoli emozionali esterni mediati da un sovraffollamento di connessioni tecnologiche. I ricercatori dell'Istituto HeartMath hanno definito **“intelligenza del cuore”**, la capacità insita in questo organo di modulare le informazioni inviate al cervello sulla base del vissuto emozionale. Emozioni positive come la compassione e l'amore, hanno la capacità di riportare in equilibrio una serie di funzioni organiche, apportando benessere fisico e psichico.

È noto che l'essere umano utilizza solo una piccola percentuale del suo cervello, ma noi usiamo tutta la potenzialità del nostro cuore?

Esistono esercizi che vengono definiti di **“coerenza del cuore”** che ci permettono di accordare e sintonizzarci sulla sua frequenza.

L'estate per la Medicina Cinese è la stagione del Cuore, ed è proprio questo il momento propizio per liberare il nostro potenziale trasformativo e realizzare il nostro sé. Siamo abituati a pensare alla consistenza della materia, alla solidità e alla definizione dei nostri confini e delle nostre relazioni, bramiamo il possesso di ciò che amiamo e del tempo, non accorgendoci che tutto ciò è mera illusione. In una prospettiva in cui la materia è costituita principalmente di vuoto, l'idea di tracciare confini diventa una sterile separazione.

Pensare con il cuore è ricercare quella leggerezza e quel vuoto che non ci divide, ma ci unisce empaticamente a noi stessi e agli altri.

Fatma Greggio Bersani



NATUROPATA SPECIALIZZATA IN
Riflessologia Plantare Integrata,
Kinesiologia Applicata,
Fiori Di Bach e Trattamenti Bioenergetici

Info laboratori, corsi, trattamenti e consulenze
391 7072214 • fatmagreggiobersani.it

Serendipity[®]
CENTRO OLISTIC 

Rimini, via di Mezzo 61 A
Tel. 391 7072214

CONSULENZA NATUROPATICA/KINESIOLOGICA
TRATTAMENTI OLISTICI/BIOENERGETICI
TRATTAMENTI ESTETICI VISO-CORPO

SI RICEVE SU
APPUNTAMENTO

serendipity.centro.olistico 

serendipity.rimini 