



Il Cuore e l'Anima

In tutte le epoche scrittori ed artisti si sono soffermati sul legame fra il battito del cuore e le esperienze più profonde della vita. Persino la poesia moderna e le canzoni della musica pop fanno riferimento al cuore per descrivere sentimenti di amore, rabbia e dolore. In medicina, i ricercatori hanno cominciato a sbrogliare le complessità del cuore in funzione a scoperte che promettono di rivelare il potere risanante dell'amore. In particolare lo studio della variabilità della frequenza del battito cardiaco può svelare alcuni dei segreti del cuore e dell'anima.

La Variabilità della Frequenza del Battito Cardiaco

La frequenza del battito cardiaco viene solitamente espressa con il numero di battiti al minuto misurati da un elettrocardiogramma (ECG). La frequenza cardiaca è governata dalle due diramazioni del sistema nervoso autonomo: i nervi simpatici accelerano la frequenza cardiaca quando ci eccitiamo e i nervi parasimpatici rallentano la frequenza cardiaca quando ci rilassiamo. In un individuo sano c'è equilibrio o coordinazione di queste due forze in opposizione, che può cambiare all'istante a seconda delle emozioni, dei pensieri o delle attività del corpo.

Negli anni recenti una delle scoperte sorprendenti della ricerca medica è stata l'osservazione che ci sono variazioni o irregolarità sottili fra un battito e l'altro nel normale funzionamento del cuore. Al contrario della perfetta coerenza di un metronomo, l'arco di tempo fra un battito cardiaco e quello successivo varia leggermente. Una tale variabilità è positiva - indica che il sistema presta grande attenzione e si regola autonomamente. Troppa coerenza nella frequenza cardiaca (meno variabilità) invece è spesso associata con disfunzione sistemica e malattia. I nervi autonomi che regolano la frequenza cardiaca governano anche altri processi viscerali essenziali come la digestione e le secrezioni ghiandolari. La variabilità della frequenza cardiaca è un rivelatore che permette di vedere il modo in cui il sistema nervoso gestisce le funzioni vitali del corpo.

Il Meridian Institute

Per diversi anni il Meridian Institute ha fatto ricerche sulla variabilità della frequenza cardiaca per malattie che variavano dalla sclerosi multipla e dal morbo di Parkinson al diabete e alla depressione. Tutti questi problemi sono stati collegati ad anomalie della variabilità della frequenza cardiaca.

Lo scopo iniziale per questo tipo di ricerca era esplorare un concetto chiave di Cayce chiamato **coordinazione del sistema nervoso**. Gran parte delle letture mediche fanno riferimento alla **scoordinazione del sistema nervoso** come causa principale di molte malattie. La scoordinazione fra il sistema nervoso cerebrospinale e quello simpatico in particolare veniva citata come importante. Attraverso la ricerca nei testi medici storici dell'epoca di Cayce è stato stabilito che l'uso preciso di Cayce dei termini cerebrospinale e simpatico sono effettivamente le due divisioni del sistema autonomo moderno. Il monitoraggio della variabilità della frequenza cardiaca è perciò un modo semplice, non invasivo per esplorare un concetto chiave di Cayce. Usando questa tecnologia, i ricercatori del Meridian Institute sono stati in grado di misurare la scoordinazione nervosa descritta nelle letture. Portando oltre il concetto della scoordinazione del sistema nervoso, essi hanno testato **tecniche terapeutiche specifiche** (manipolazioni osteopatiche) mentre i pazienti erano collegati alle apparecchiature per misurare vari parametri del sistema nervoso autonomo

compresa la variabilità della frequenza cardiaca. Gli effetti terapeutici venivano documentati e pubblicati su una rivista in un articolo recensito da scienziati competenti. Una tecnica specifica produsse in apparenza un effetto di “trasporto” in cui le varie manifestazioni del funzionamento autonomo (respirazione, frequenza cardiaca, flusso sanguigno ecc.) diventarono sincroni. Ora il Meridian Institute è impegnato in uno studio per esplorare il rapporto fra la variabilità della frequenza cardiaca e il massaggio.

Durante i vari programmi di ricerca si osservò che uno dei protocolli standard per accertare la variabilità della frequenza cardiaca implicava la respirazione controllata di circa sei respiri al minuto (cioè, un respiro ogni dieci secondi). Questo schema respiratorio produsse alcuni degli effetti misurabili più forti sullo schema della variabilità della frequenza cardiaca. Venne rilevato inoltre che questo ritmo di respirazione era praticamente uguale a quello prodotto da alcuni canti raccomandati nelle letture di Cayce. Il tempo richiesto per completare il canto e fare il respiro successivo è quasi ideale per indurre un effetto di “trasporto” apprezzato da alcuni esperti in questo campo.

Il Cuore Intelligente

Il Meridian Institute non è il solo a riconoscere l'attinenza della variabilità della frequenza cardiaca con le letture di Cayce. David McArthur e Bruce McArthur hanno scritto un bellissimo libro intitolato *The Intelligent Heart* (Il Cuore Intelligente, A.R.E. Press, 1997). La bellezza di questo libro sta nel fatto che esso non solo spiega la scienza complessa alla base della variabilità della frequenza cardiaca con un linguaggio semplice e non tecnico e con esempi di vita reale, ma, cosa più importante, fornisce al lettore degli strumenti pratici per ottimizzare la completa fisiologia del corpo attraverso le “leggi dell'amore” sostenute nel materiale di Cayce.

In essenza il libro dei McArthur spiega il collegamento fra cuore e anima. Per esempio, il libro contiene delle illustrazioni basate sulla ricerca che documentano le differenze fra gli schemi della variabilità della frequenza cardiaca in rapporto a sentimenti come frustrazione e apprezzamento. Le tecniche di guarigione come il “fermo immagine” forniscono un intervento per alterare all'istante impulsi disfunzionali dei nervi autonomi. Anche le tecniche trasformazionali suscitano “trasporto”, così che l'effetto positivo si propaga negli organi del sistema aumentando l'equilibrio e la coordinazione delle funzioni vitali.

True Health, aprile 2004

Disclaimer: Il contenuto di questa sezione è soltanto informazione e non dovrebbe essere considerato come guida all'auto-diagnosi o all'auto-trattamento. Per ogni problema medico consultate un medico.