

**Anna Maria Cebrelli**

**VIVERE MENTE & EMOZIONI** 10-04-2018

## **Resilienza: 5 passi per attingere all'intelligenza del cuore ♥**



Il punto di svolta, nella nostra vita, l'elemento che può fare la differenza in ogni situazione è l'intelligenza del cuore.

Solo con una resilienza basata sulla capacità di amare e volere un bene che non sia egoistico e predatorio, si può affrontare al meglio ogni cambiamento e migliorare la nostra vita e quella di tutti: è questo, in estrema sintesi, il messaggio contenuto nella nuova edizione di “The turning point”, ovvero “Il potere della resilienza” di Gregg Braden, edito in Italia dal Gruppo Macro.

Ai più scettici e pragmatici potrebbe sembrare strano sentir parlare di un'intelligenza del cuore.

La nostra cultura tende a considerare questo organo come una sorta di “pompa” (che in realtà – come osservò e dimostrò Rudolf Steiner – serve più a dare un impulso al movimento innato del sangue che non a rappresentare il motore principale del flusso sanguigno), semmai – allargando lo sguardo - la sede di sentimenti romantici e passionali ma nulla di più, in fondo.

## Indice

L'intelligenza del cuore

L'esercizio per attivare la coerenza cuore-cervello

I 5 passi da seguire suggeriti da Gregg Braden

Il potere della resilienza

## L'intelligenza del cuore

A livello energetico e fisico, invece, il cuore rappresenta il punto di incontro ed equilibrio tra le nostre componenti materiali e spirituali, pragmatiche e creative. E' in armonia quando le nostre scelte sono compiute nella verità, nella giustizia, con volontà di bene. Scrive Gregg Braden: “Per millenni il cuore umano è stato concepito come il centro del pensiero, dell'emozione, della memoria e della personalità: l'organo principale del corpo. Sono state create e tramandate da una generazione all'altra varie tradizioni per onorare il ruolo del cuore. Sono state svolte cerimonie; sono state inoltre sviluppate tecniche per utilizzare la funzione cardiaca come canale d'intuizione e guarigione”.

La visione materialistica ha dimenticato queste qualità e potenzialità fino a quando non si è scoperto che non solo cuore e cervello collaborano insieme e condividono una rete di informazioni ma il cuore contiene un “piccolo cervello”; come dissero gli scienziati, diretti dal dott. Armour, a cui si deve la scoperta, si tratta di “una rete di nervi, neurotrasmettitori, proteine e cellule di supporto simili a quelli riscontrabili nel cervello vero e proprio”. Questo “piccolo cervello” serve a trasmettere la conoscenza che passa ed è generata dal cuore, a promuovere stati intenzionali di intuizione profonda, permette l'espressione di abilità precognitive intenzionali.

Naturalmente perché una comunicazione efficace e costruttiva tra cuore e cervello possa dare i suoi frutti (“non ordinari”) è necessario che i due “organi” siano sintonizzati e tra loro “coerenti”: un lavoro e uno “stato mobile e in continuo divenire” che fa parte di un percorso di crescita personale ma che può essere sollecitato, ritrovato intenzionalmente.



## **L'esercizio per attivare la coerenza cuore-cervello**

Basta infatti **un semplice esercizio per attivare la coerenza cuore-cervello**; adatto a tutti, grandi e piccini, lo si può fare ogni volta in cui ci sentiamo in difficoltà, sotto stress, nervosi, quando non stiamo bene ma anche quando siamo felici, o non abbiamo alcun tipo di problema: insomma sempre. Si parte focalizzando la nostra attenzione sul cuore, respirando un po' più lentamente (ma senza forzature, deve essere una cosa spontanea) come se il respiro venisse dal cuore. Una volta "entrati" nel respiro del proprio cuore, si può attivare una sensazione emozionale positiva: ricordare, ritrovare, lasciar fluire un sentimento d'amore e quindi respirarci dentro, lasciare che questa sensazione si espanda.

**E per accedere alla sapienza del cuore**, per avere un consiglio, un'indicazione?

## **I 5 passi da seguire suggeriti da Gregg Braden**

**1** – portare la consapevolezza e attenzione sul cuore

**2** – respirare più lentamente, facendo durare 5-6 secondi ogni espirazione ed ogni inspirazione

**3** – lasciare emergere un sentimento di affetto, apprezzamento, gratitudine o compassione (in generale o per qualche situazione o persona in particolare)

**4** – continuando a respirare lentamente e mantenere l'attenzione sul cuore, si pone mentalmente la propria domanda (che dovrà essere breve, precisa, essenziale)

**5** – osservare, prendere consapevolezza delle sensazioni fisiche provate a partire dal momento in cui si è espressa la domanda (potrebbero emergere, ad esempio: calore, formicolio, fischi nelle orecchie, emozioni, fastidi o tensioni nel corpo).

La risposta potrà prendere la forma di parole, pensieri, simboli, immagini o sensazioni fisiche: ognuno ha la sua modalità di apprendimento e di esperienza; si tratta solo di imparare a tradurre in modo più consapevole questo linguaggio.

## **Il potere della resilienza**

Ne "**Il potere della resilienza**", si possono trovare diverse tecniche per la resilienza del cuore da utilizzare non solo a livello personale ma pure per incrementare il benessere della propria comunità e per innescare un cambiamento - a favore della vita - anche prima che arrivi una situazione critica. E questo apre ad un altro tema importante: il cuore, chiuso, avido, arido può connettersi con il cervello e determinare, suggerire scelte efficaci ma predatorie. Un cuore che si sforza (sì, serve uno sforzo volontario) di agire non solo per i propri interessi (personali, familiari, aziendali) ma anche per il bene della comunità, consente di crescere nello spirito, accompagna un percorso di consapevolezza e connessione con l'autentico Sè che rende la vita – personale, sociale, relazionale, professionale – migliore. Per tutti.