

## L'ARTE DI ESSERE E IL LINGUAGGIO DEL CUORE

*Il cuore ha un proprio cervello ed un campo elettromagnetico superiore ad ogni altro organo del corpo, 5.000 volte superiore a quello del cervello...*



**Il cuore comincia a battere molto prima che il cervello si sia completamente formato**, il primo battito avviene il 25° giorno dal concepimento. **Raramente è poi aggredibile da tumori maligni.**

Nelle malattie e nei decessi cardiaci solo una parte delle persone soffrivano dei classici fattori di rischio e per questo viene da chiedersi se ci siano altri fattori che favoriscono la nostra salute e vitalità. **Gli antichi parlavano di eudaimonia** (quella che oggi chiamiamo felicità), *virtu, sapienza, tranquillitas, otium.*

**Il cuore nelle culture sapienziali antiche era considerato il centro dell'Essere**, il ponte fra l'uomo e Dio, e – molto spesso – il luogo ove "dimorava" Dio stesso. Questi riferimenti nel corso dei secoli si sono persi e hanno lasciato spazio all'idea che il cuore fosse una semplice pompa, un muscolo.

La scienza contemporanea ha invece evidenziato che il cuore è **una ghiandola endocrina** che produce importanti ormoni come ossitocina e dopamina responsabili della gestione dello stress.

Sin dai primi trapianti di cuore si era notato che la persona trapiantata tendeva ad assumere nuovi atteggiamenti e comportamenti rispetto a prima del trapianto stesso. Il trapiantato/a aveva modificato i propri gusti e le proprie abitudini, i propri interessi, emozioni e ricordi a partire da quelli del donatore.

Il cuore ha un proprio cervello ed un campo elettromagnetico superiore ad ogni altro organo del corpo, 5.000 volte superiore a quello del cervello.

Grazie a queste caratteristiche se il cuore viene portato in **coerenza cardiaca** diventa il **"direttore d'orchestra" dell'intero organismo** e ne determina il pieno benessere psicofisico. **Le strategie del reincanto, le tecniche di trasformazione dell'ansia e dello stress** ci permettono di lasciare andare il passato e dare sempre più spazio al perdono, alla gratitudine e alla gentilezza. Nello stesso tempo si contribuisce a creare **una "nuova banca dati emozionale" (nell'amigdala)** che ci fa essere - sempre più - protagonisti della nostra vita e maggiormente proattivi piuttosto che reattivi.

\* \* \*

**Graziano Pini** Sociologo della salute, sarà presente domenica 20 dicembre a [Lo specchio delle relazioni](#)

# LO SPECCHIO DELLE RELAZIONI

DOMENICA 20 DICEMBRE 2015

HOTEL RADISSON BLU - GALZIGNANO TERME (PD)

