

Codziennie ćwiczenie z językiem

Grześ Gozdur pokazał w czasie naszego jesiennego Zjazdu ćwiczenie polegające na przytrzymaniu języka przez 5 minut każdego dnia. To proste ćwiczenie, które należy wykonać zaraz po umyciu zębów, ale jeszcze przed poranną kawą, ma wiele zalet dla naszego zdrowia.

Zmodyfikowałam to ćwiczenie, łącząc je z ćwiczeniem koherencji serca, które trwa też 5 minut i nie trzeba go robić oddzielnie. Można zatem czas przeznaczony na trzymanie palcami języka wykorzystać również na rytmiczne oddychanie.

Koherencja serca to stan, w którym rytm serca synchronizuje się z oddechem. Serce lekko przyspiesza na wdechu i zwalnia na wydechu. Stan koherencji to zazwyczaj około 4-7 oddechów na minutę, a więc dość wolne i spokojne tempo oddechu. Jest to bardzo zdrowy stan, podczas którego odwracane są szkody spowodowane stresem i ciało się regeneruje.

Koherencja (spójność) w każdym systemie, począwszy od ludzkiego ciała po sprawy społeczne i globalne powiązania, odnosi się do logicznych, uporządkowanych i harmonijnych więzi między częściami systemu lub między ludźmi. Kiedy mówimy o koherencji rytmu serca lub koherencji fizjologicznej, odnosimy się do konkretnej oceny rytmów serca, które pojawiają się jako gładkie, uporządkowane, sinusoidalne i falopodobne wzory.

Badaniem koherencji serca zajmuje się m.in. Instytut HeartMath ze Stanów Zjednoczonych. Badają oni ten stan oraz tworzą specjalne narzędzia, które pomagają w niego wchodzić. Instytut HeartMath wydał szereg publikacji oraz książek na temat „koherencji”, bądź inaczej „spójności”. Zagadnienia, z jakimi możemy się spotkać to: koherencja (spójność) serca, koherencja rytmu serca, koherencja fizjologiczna, koherencja społeczna i koherencja globalna.

W swojej książce dr O'Hare szczegółowo i przystępnie opisuje metodę oddechową 3-6-5, która wprowadza nas w stan koherencji serca już po pięciu minutach. Regularna praktyka (pięć minut, trzy razy dziennie, w równych odstępach czasu, codziennie) przynosi niesamowite korzyści. Koherencja serca to stan, który jest odwróceniem procesów zachodzących podczas stresu::

- ciało i umysł zaczynają się regenerować,
- poprawia się odporność na ból,
- zmniejsza się ciśnienie krwi,
- zmniejsza się poziom kortyzolu, a tym samym poziom stresu,

- poprawia się pamięć i koncentracja, jasność umysłu dla podejmowania decyzji, rozwiązywania problemów i planowania,
- wzmacnia się system odpornościowy, wzrasta witalność i lepsze samopoczucie,
- wydziela się hormon młodości DHEA,
- zaczynamy odczuwać więcej pozytywnych emocji jak radość, szczęście czy wdzięczność,
- łatwiej jest rozwiązywać problemy,
- zwiększa się świadomość swoich emocji, a więc polepszają się relacje z innymi,
- zwiększ się zdolność do utrzymania lub przywrócenia spokoju w trudnych sytuacjach,
- znaczna poprawa współpracy między współpracownikami i członkami zespołu,

Koherencja serca poprawia również wyniki sportowe. Sportowcy mówią, że są „w strefie”, kiedy są w tym stanie.

Dodatkowo zmniejszenie:

- zamartwiania,
- przytłoczenia i uczucia lęku,
- bezsenności i zmęczenia,
- stresu i fizycznych objawów stresu,
- nieporozumień w komunikacji.

Pozytywna postawa uwalnia od stresu, ale tylko chwilowo. Jednakże, przy zaangażowaniu naszego serca, pozytywne odczucia tworzą stan uwolnienia od stresu, który nie tylko trwa, ale faktycznie odwraca fizyczne uszkodzenia nim spowodowane.

Kiedy świadomie zamieniamy nasze uczucia na pozytywne emocje, nasz rytm serca natychmiast się zmienia. Ta magnetyczna zmiana w sercu tworzy korzystną kaskadę reakcji nerwowych, hormonalnych i biochemicznych, które przynoszą korzyść całemu organizmowi.

Jak się wydaje, wiedzieli o tym nasi Przodkowie przybywający do Obłazowej ponad 40 tys. lat temu.

Podczas stresu i negatywnych emocji, gdy wzór rytmu serca jest nietypowy i zniekształcony, odpowiadający temu wzór sygnałów neuronowych przekazywanych z serca do mózgu hamuje wyższe funkcje poznawcze. To ogranicza naszą zdolność do jasnego myślenia, zapamiętywania, uczenia się, rozumowania i podejmowania skutecznych decyzji. (To pomaga wyjaśnić, dlaczego często działamy impulsywnie i nierozsądnie, gdy jesteśmy w stanie stresu). Wpływ akcji serca na mózg podczas stresujących sytuacji lub w przypadku przeżywania negatywnych emocji wzmacnia emocjonalne doświadczenia związane ze stresem.

Natomiast bardziej uporządkowane i stabilne wzorce aktywności serca przesyłane do mózgu podczas pozytywnych stanów emocjonalnych mają odwrotny skutek - wzmacniają funkcje poznawcze, pozytywne uczucia i stabilność emocjonalną. Oznacza to, że nauka generowania większej spójności rytmów serca, poprzez utrzymanie pozytywnych emocji, nie tylko przynosi korzyści dla całego ciała, ale również głęboko wpływa na sposób postrzegania, myślenia, odczuwania i działania.

Kiedy serce i mózg są ze sobą w optymalnej synchronizacji, mierzona częstotliwość wynosi 0,1 Hz. Nazywa się to koherencją serce-mózg.

W doświadczaniu koherencji serce-mózg układ nerwowy, układ sercowo-naczyniowy, układ hormonalny i układ odpornościowy współpracują ze sobą znacznie bardziej harmonijnie i wydajnie, tworząc bardziej optymalny poziom wydajności.

Dzięki ćwiczeniom oddechowym, 6 (lub 5, a nawet 5,5 ...) cyklom oddechowym na minutę, serce przechodzi z trybu piłokształtnego (zabkowanego) do bardziej regularnego trybu pracy.

Cykl 6 cykli oddechów / minutę to rytm zalecany przez specjalistów w zakresie koherencji serca i ogólnie przyjęty przez praktyków według słynnej zasady „365” (3 x dziennie - 6 oddechów / minutę - przez 5 minut).

Praktyka kardiologicznej koherencji przebiega z szybkością 6 oddechów na minutę, to znaczy z wdechem trwającym 5 sekund, a następnie wydechem trwającym również 5 sekund.

Bardzo pomocna jest animacja z rytmem do oddychania. Francuzi wykonali i zamieścili na YouTube szereg nagrań przydatnych do stosowania w kardiologicznej koherencji.

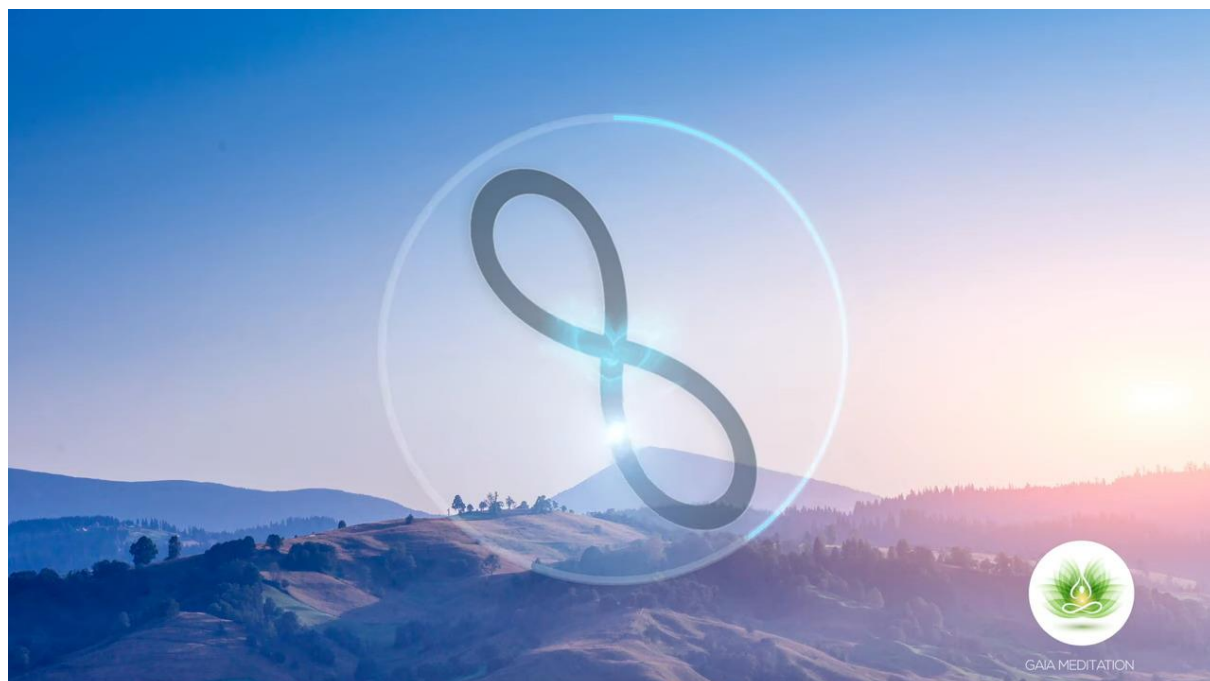
Neurobiolog (Andrew Huberman, amerykański neurobiolog oraz profesor na uniwersytecie Stanforda): "Pierwsza Godzina o Poranku Jest KLUCZOWA" i warto o tym pamiętać stosując proponowane ćwiczenia,

Proponuję nagrania, które ja stosuję:

Cohérence Cardiaque : Exercice de 5 Minutes (MATIN) ☀️

Koherencja serca: 5-minutowe ćwiczenia (RANO) ☀️

https://www.youtube.com/watch?v=sGuuuE_t2Lw



22 lip 2020



[Gaia Meditation](#)

Oddychanie: koherencja serca - 5-minutowe ćwiczenia (RANO).

00:00 - Instrukcje

00:30 - Ćwiczenie na koherencję serca

➔ Technika oddychania koherentnego serca (cykl oddechowy):

- Wdech 5 sekund i wydech 5 sekund po punkcie świetlnym.
- Aby osiągnąć koherencję serca, należy wykonać 6 cykli w ciągu 1 minuty.

Sesja trwa 5 minut. Po 5 minutach korzyści będą trwały 4-5 godzin.

Na koniec wartość dodana. Lekko puknąć dłońmi 3 razy okolice serca, co pozwala przenieść świadomość na poziom serca. To jest właściwe miejsce, by wprowadzić intencję.

Heart Coherence Meditation ♥ Solfeggio 528 Hz (5 min) ✿ Heart Infinity by Gaia Meditation

Medytacja koherencji serca ♥ Solfeggio 528 Hz (5 min) ✿ Nieskończoność serca przez Gaia Meditation

https://www.youtube.com/watch?v=t_ZI8rjIP1g



4 maj 2017



[Gaia Meditation](#)

186 tys. subskrybentó

5-minutowa koherencja serca ♥ Solfeggio 528 Hz ✿ Nieskończoność Serca przez Gaia Meditation

Heart Infinity „Rebalancing” ma na celu przede wszystkim przywrócenie równowagi oddechu i półkul mózgowych.

Cohérence Cardiaque : Exercice de 5 Minutes (SOIR) □

Koherencja serca: 5-minutowe ćwiczenia (WIECZÓR) □

<https://www.youtube.com/watch?v=vae1DmSpMj4>



Data premiery: 16 lip 2020



[Gaia Meditation](#)

OPIS

Wieczorne ćwiczenia koherencji serca (5 minut na dobry sen)

00:00 - Instrukcje

00:30 - Ćwiczenie na koherencję serca

➔ Technika oddychania koherentnego serca (cykl oddechowy):

- Wdech 5 sekund i wydech 5 sekund po punkcie świetlnym.

- Aby osiągnąć koherencję serca, należy wykonać 6 cykli w ciągu 1 minuty.

Sesja trwa 5 minut. Po 5 minutach korzyści będą trwały 4-5 godzin.

Reasumując:

- siadamy wygodnie przed monitorem komputera, z prostym kręgosłupem, nie krzyżując nóg,
- włączamy program i zakładamy słuchawki na uszy,
- łapiemy palcami przez chusteczkę higieniczną lub nawet ręczniczek za język i utrzymujemy go w jednej pozycji (bez naciągania),

- przez 6 min dostosowujemy oddech do programu, cały czas utrzymując język we wskazanej pozycji,
- po 5 minutach, na koniec programu 3 razy pukamy okolice serca. Dodatkowo można zrobić 3 głębokie wdechy i wydechy, oddychając sercem,
- wprowadzamy intencję i gotowe (zrobione, hecho está),

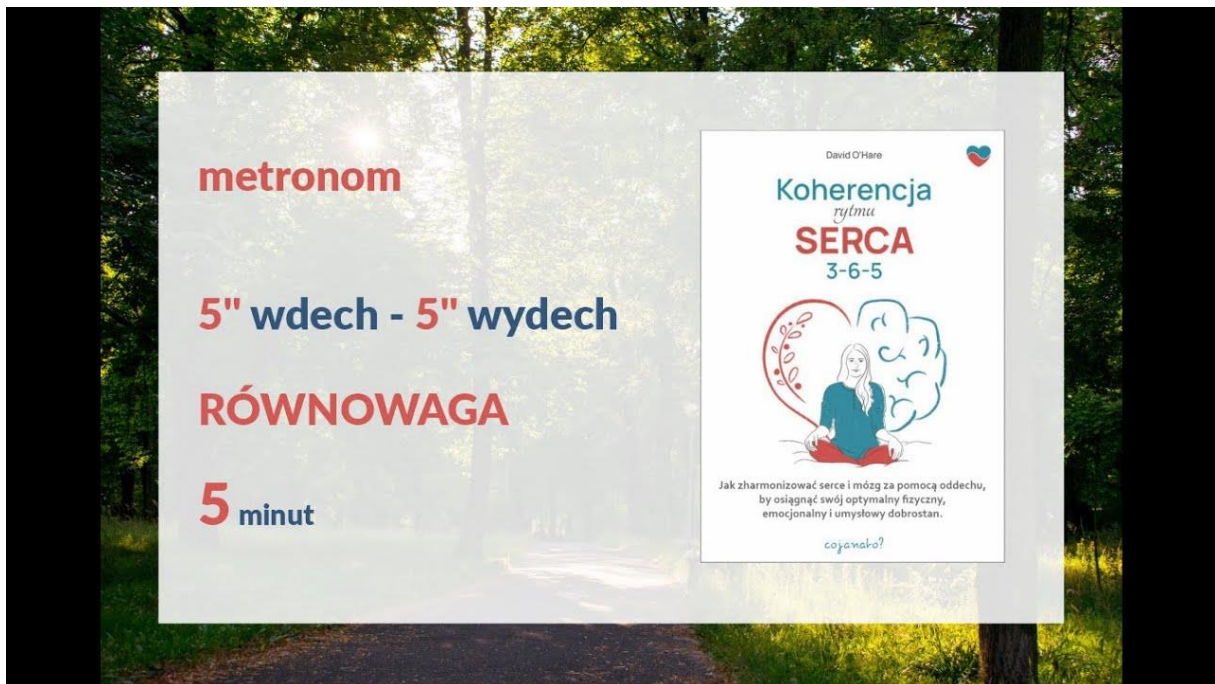
Na koniec warto podziękować, bo materializacja intencji jest już faktem.

Według Grigoria Grabovoi liczba 8 jest znakiem wieczności. W ten sposób przemiana nabiera skutku wiecznego.

A to polskie wydanie:

KOHERENCJA SERCA - RÓWNOWAGA 5/5 sek. (0,10 Hz) metronom

<https://www.youtube.com/watch?v=RiaGjzCS63M>



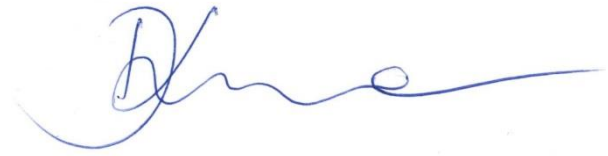
12 maj 2023

cojanato?

[Wydawnictwo CoJaNaTo](https://cojanato.pl/produkt/koherencj...)

Metronom do praktyki koherencji serca indukowanej oddechem - RÓWNOWAGA (5 sekund wdech, 5 sekund wydech, przez pięć minut) - praktyka równoważąca układ nerwowy sympatyczny i parasympatyczny. Dodatek do książki "Koherencja rytmu serca 3-6-5" autorstwa dr Davida O'Hare <https://cojanato.pl/produkt/koherencj...>

Powodzenia.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Dorota Kamińska', written in a cursive style.

Kraków, 30.10.2023 r., Dorota Kamińska