Medicine Horse Way

Heartmath – begrijp de basis van de verbinding

Paarden
Het is bekend dat het hart receptoren heeft voor oxytocine, naast andere hormonen. Oxytocine is het liefdes- of bindingshormoon dat het verlangen om zich met een ander te verbinden bevordert. Paarden bewegen zich vloeiend in en uit verbindingen met andere paarden en mensen op een zeer authentieke manier.
Het is gemeten dat de hartslag en het hartritme van een paard en een mens - na enige tijd met elkaar doorgebracht te hebben - zich synchroniseren met dat van het individu in de meest coherente toestand. Dit zou kunnen verklaren waarom paarden werken met consensueel leiderschap, omdat degene die het kalmst en helderst is van de groep in een gegeven situatie, degene is met het meest coherente hartpatroon; anderen die zich rustiger willen voelen, worden aangetrokken om dichterbij te komen en zich met hem/haar te synchroniseren. Door het aangeboren vertrouwen in de informatie die ontvangen wordt vanuit sensaties en emoties, bewegen paarden en andere dieren van nature zich op een manier die ongewenste fysieke spanning afvloeit die voortkomt uit vecht-, vlucht-, bevriesreacties die in het lichaam gecreëerd worden om met een bedreiging om te gaan. Ze kunnen rollen, geeuwen of schudden, rennen, springen of bokken om de adrenaline en de spanning los te laten die niet werd gebruikt om te overleven. Het is de natuurlijke manier om het lichaam te reinigen van chemische stoffen die, als ze niet vrijkomen, giftig worden. Op deze manier kan sneller een toestand van harmonie worden bereikt, gevolgd door gevoelens van comfort en welbevinden.

Mensen
De verandering in emotionele intensiteit die optreedt tijdens de Body Scan en het EMC proces beïnvloedt direct het hartritme van het gedysreguleerde patroon van geïntensiveerde gevoelens naar het gezonde, gereguleerde patroon (waar anderen - paarden en mensen - zich toe aangetrokken voelen om zich mee te verbinden) dat ontstaat wanneer het zenuwstelsel in harmonie met zichzelf werkt.
Soms is het niet onmiddellijk mogelijk om fysiek weg te gaan van een situatie of persoon waar we ons ongemakkelijk bij voelen, maar met het EMC kan het emotionele proces een nomadisch proces zijn, zelfs als we voorlopig ter plaatse moeten blijven. Als ik bijvoorbeeld aan een bureau op mijn werkplek zit en ik voel me gestrest over het vooruitzicht mijn baan te verliezen en de gevolgen daarvan voor mijn gezin, dan zal mijn lichaam reageren vanuit een zoogdiergedeelte van de hersenen dat het voorbereidt met de brandstof voor het enige doel om te vechten of te vluchten voor de dreiging. Als ik achter mijn bureau zou zitten en een van deze opties zou kiezen, dan zou ik zeker mijn baan verliezen; mijn zoogdierenbrein herkent dat niet, maar mijn sociaal vaardige mensenbrein natuurlijk wel. De strijd die zich afspeelt tussen beide gedachtegangen wordt weerspiegeld in mijn hartpatroon. Mijn sympathische zenuwstelsel wil dat mijn hart sneller gaat kloppen om het brandstofniveau in

mijn spieren op te voeren en de meest effectieve actie mogelijk te maken: tegelijkertijd komt mijn parasympathische zenuwstelsel in actie om het te vertragen, omdat mijn lichaam niet echt beweegt om de energie te verbruiken die er omheen wordt gepompt. Dit vormt een grote belasting voor al mijn fysiologische systemen.
Om deze verstoring op te heffen moet ik bereid zijn om besluitvaardig te zijn en veranderingen door te voeren die leiden tot een toestand van harmonie met het huidige moment (EMC - Ga Terug Naar Grazen) om te kunnen denken en plannen te maken om de toekomst voor mijn gezin en mijzelf te stabiliseren. Als ik achter mijn bureau zit, is denken en plannen mijn enige manier om tot een oplossing te komen: als ik echter in de overlevingsstand sta, kan het deel van mijn hersenen dat nodig is om informatie te verwerken, niet worden bereikt. De Body Scan kan beginnen met mij in het huidige moment te brengen in plaats van angstig mijn gedachten in de toekomst te projecteren (vaak verward met planning, maar eigenlijk hyper waakzaamheid die nog steeds het zoogdierenbrein inschakelt). De EMC activeert het deel van mijn hersenen dat bedoeld is voor denken en plannen. De kennis van het elektromagnetisch hartveld biedt mij een fysiologisch geldige reden om door het proces van verandering te gaan; of dat nu betekent om onmiddellijk mijn omstandigheden te veranderen of om naar acceptatie van (niet berusting in) het huidige moment te komen door mijn perceptie ervan te veranderen voordat ik probeer toegang te krijgen tot een oplossing. Alleen aan de andere kant van dit persoonlijke proces krijgt de creatieve geest de ruimte om vrijuit te gaan op zoek naar inspirerende ideeën, die mij de energie zullen geven om daadwerkelijk van mijn onbevredigende baan te gaan naar een baan die beter aan mijn behoeften voldoet.

Geschreven door Master Instructor Caroline Morgan voor Medicine Horse Way