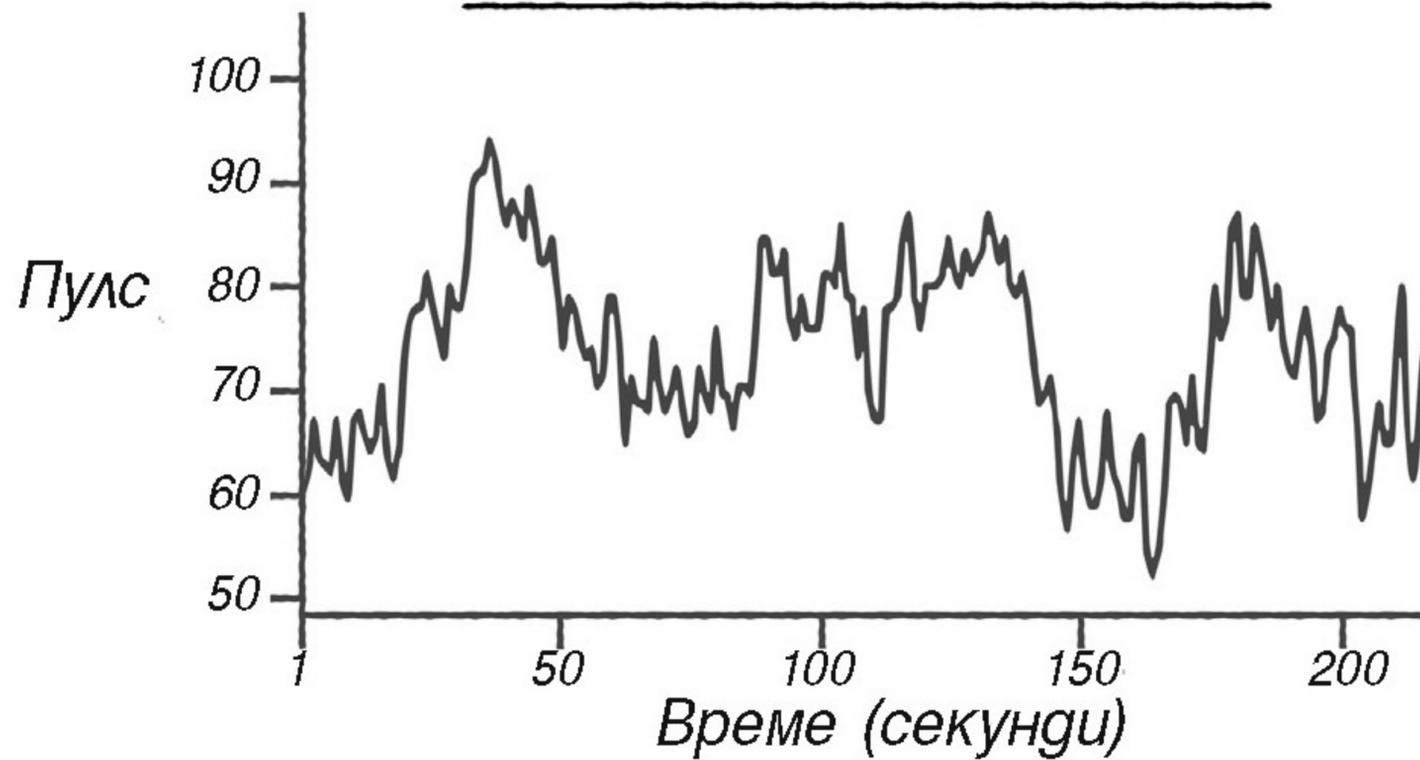


МОДЕЛИ НА СЪРДЕЧНИЯ РИТЪМ

HRV НЕКОХЕРЕНТНОСТ

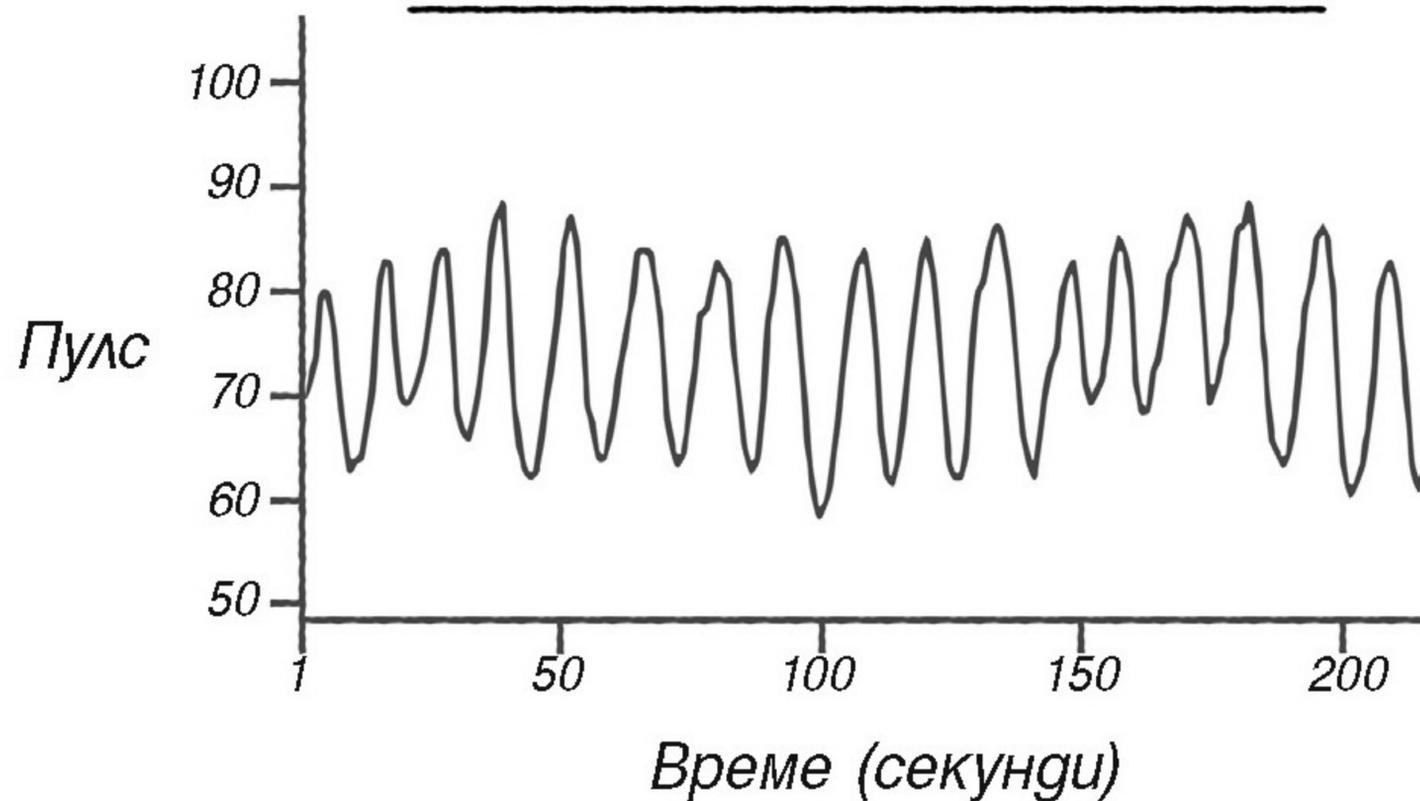
Раздразнение, безсилие, тревога, безпокойство



Препятства функционирането на сърцето

HRV КОХЕРЕНТНОСТ

Положителни емоции, оценяване, любов, смелост

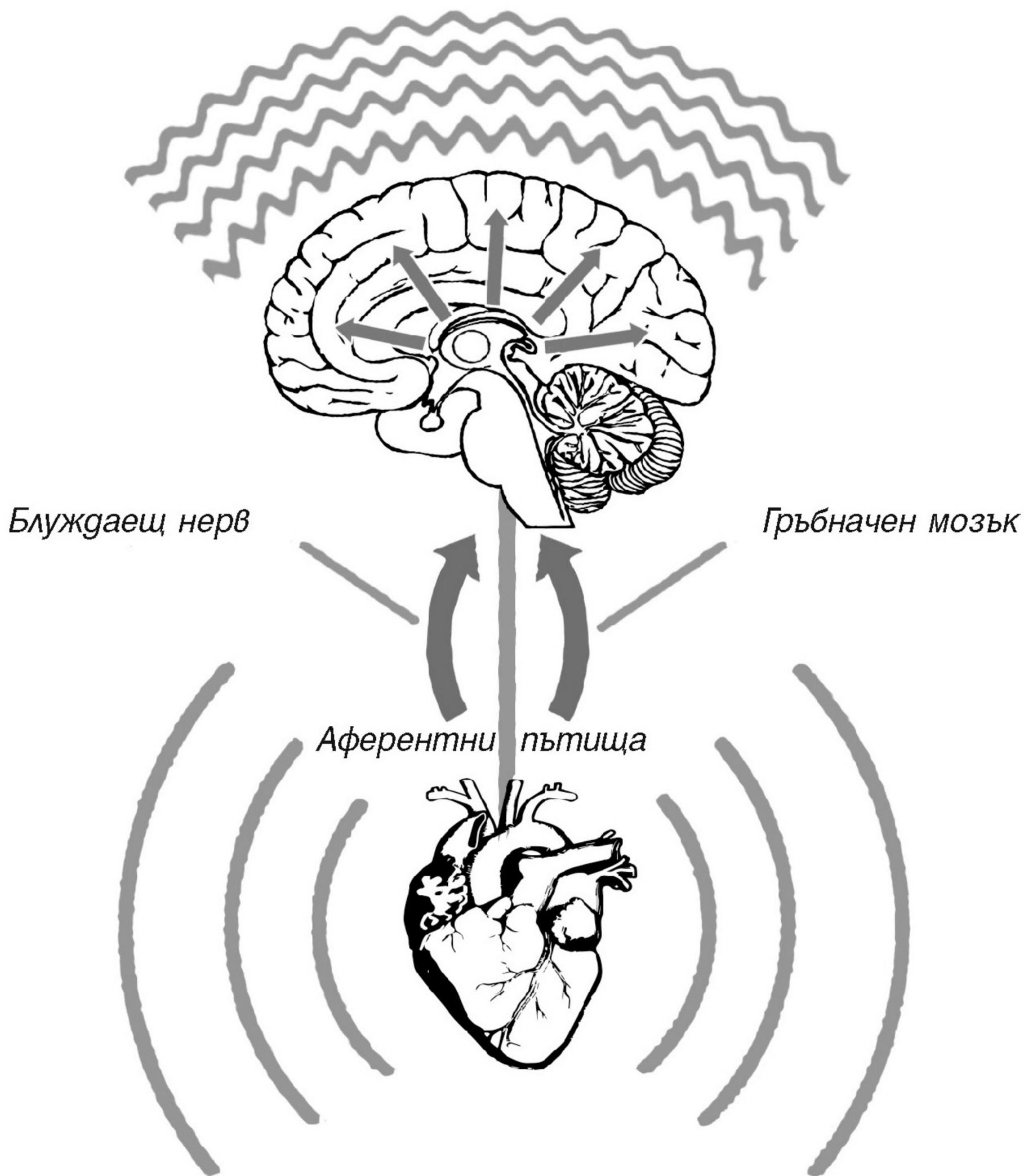


Способства оптимално функциониране на сърцето

Фигура 7.1

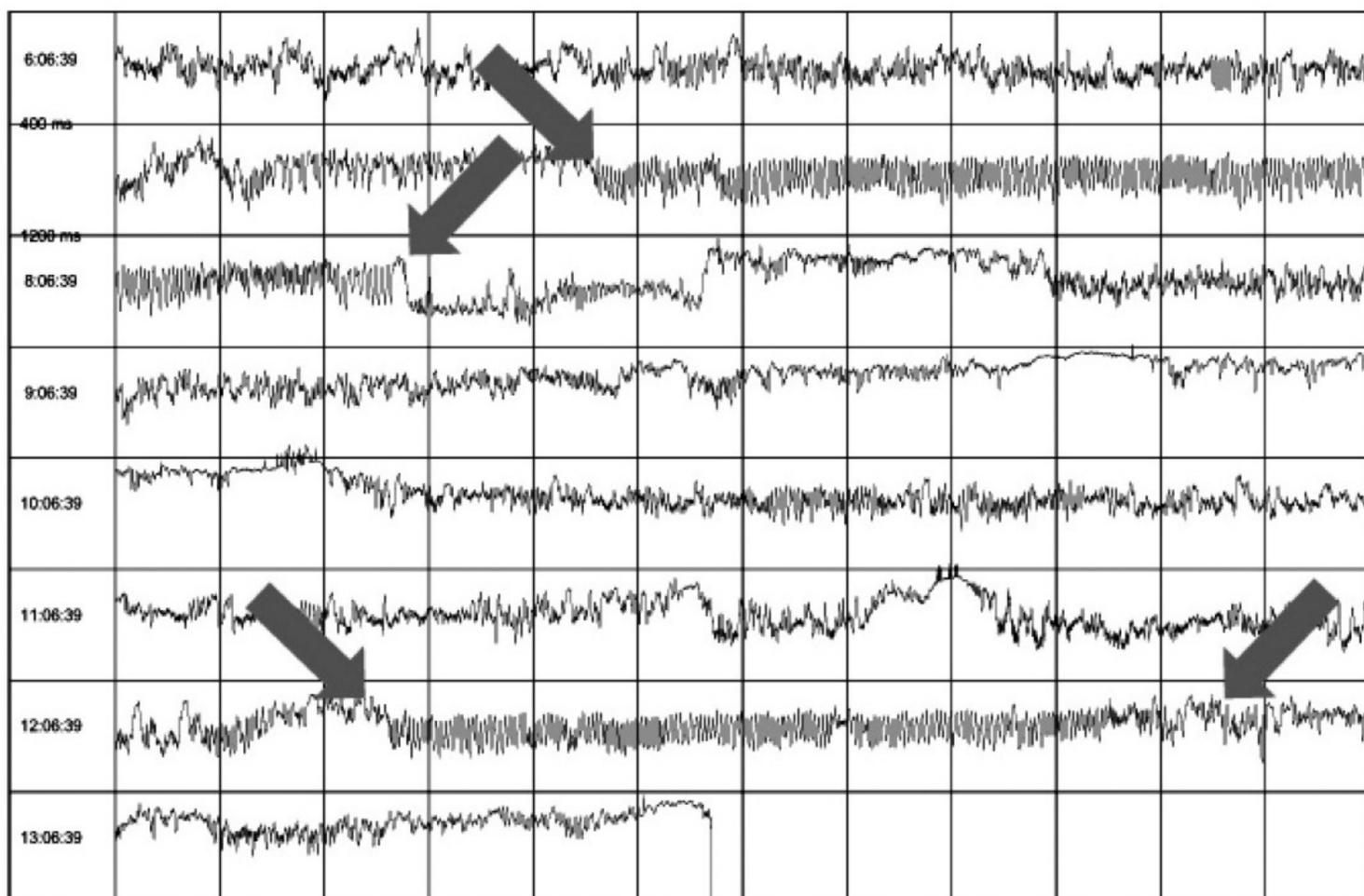
Благодарности на Института *ХартМат* за тези графики. Най-горната HRV графика показва некохерентни сърдечни ритми, възникнали в резултат на емоции, като неприязън, нетърпение, чувство на безсилие и раздразнение. Долната HRV графика показва кохерентни сърдечни ритми в резултат на емоции, като благодарност, оценяване и доброта.

КАК КОХЕРЕНТНАТА РАБОТА НА СЪРЦЕТО ПОВЛИЯВА ЗА КОХЕРЕНТНА РАБОТА НА МОЗЪКА

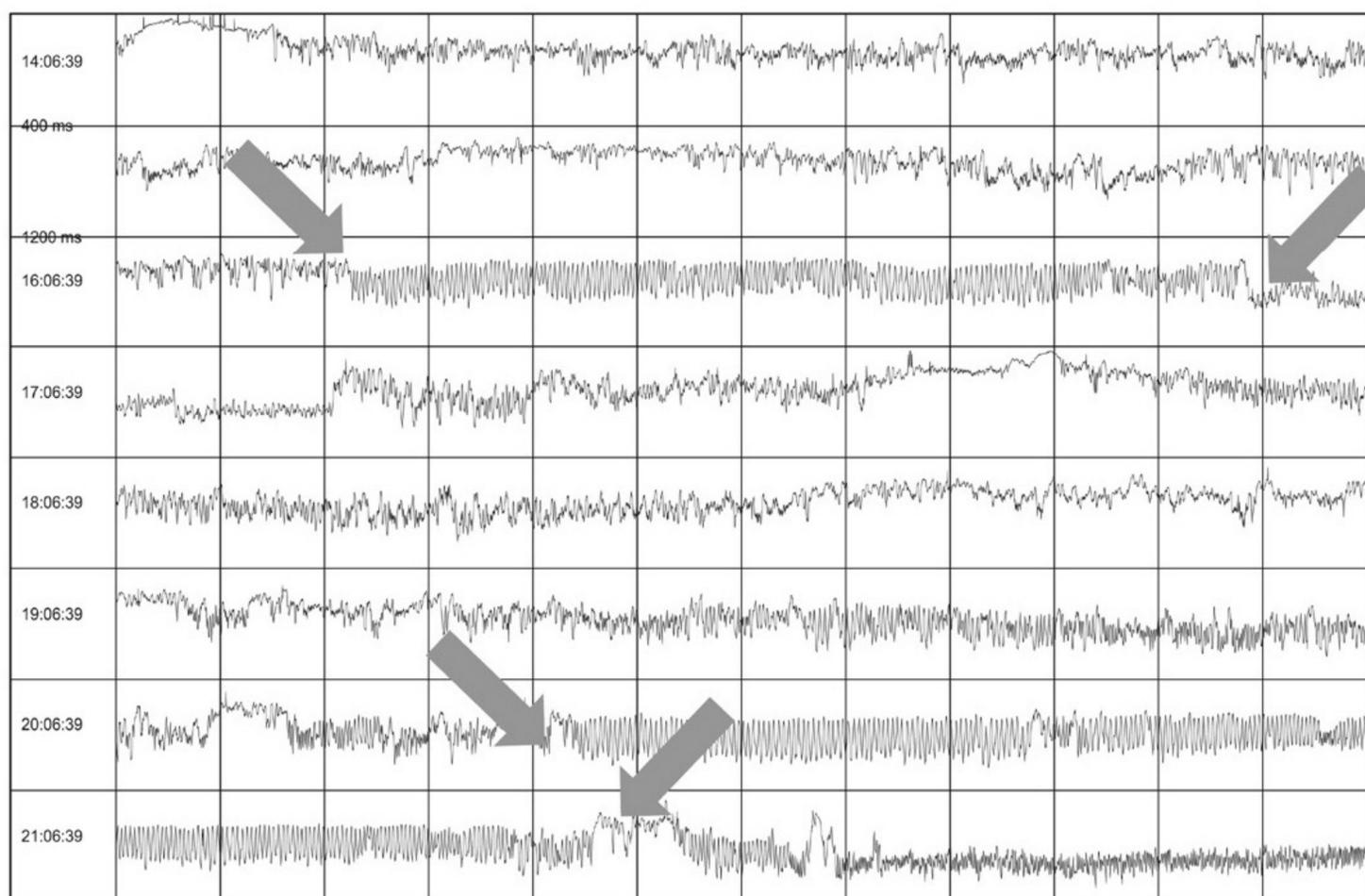


Фигура 7.2

Когато сърцето навлезе в кохерентност, действа като усилвател – изпраща хармонична информация чрез аферентните си (сетивни) нервни пътища направо към таламуса, който синхронизира неокортекса и мозъчните центрове, отговарящи за оцеляването



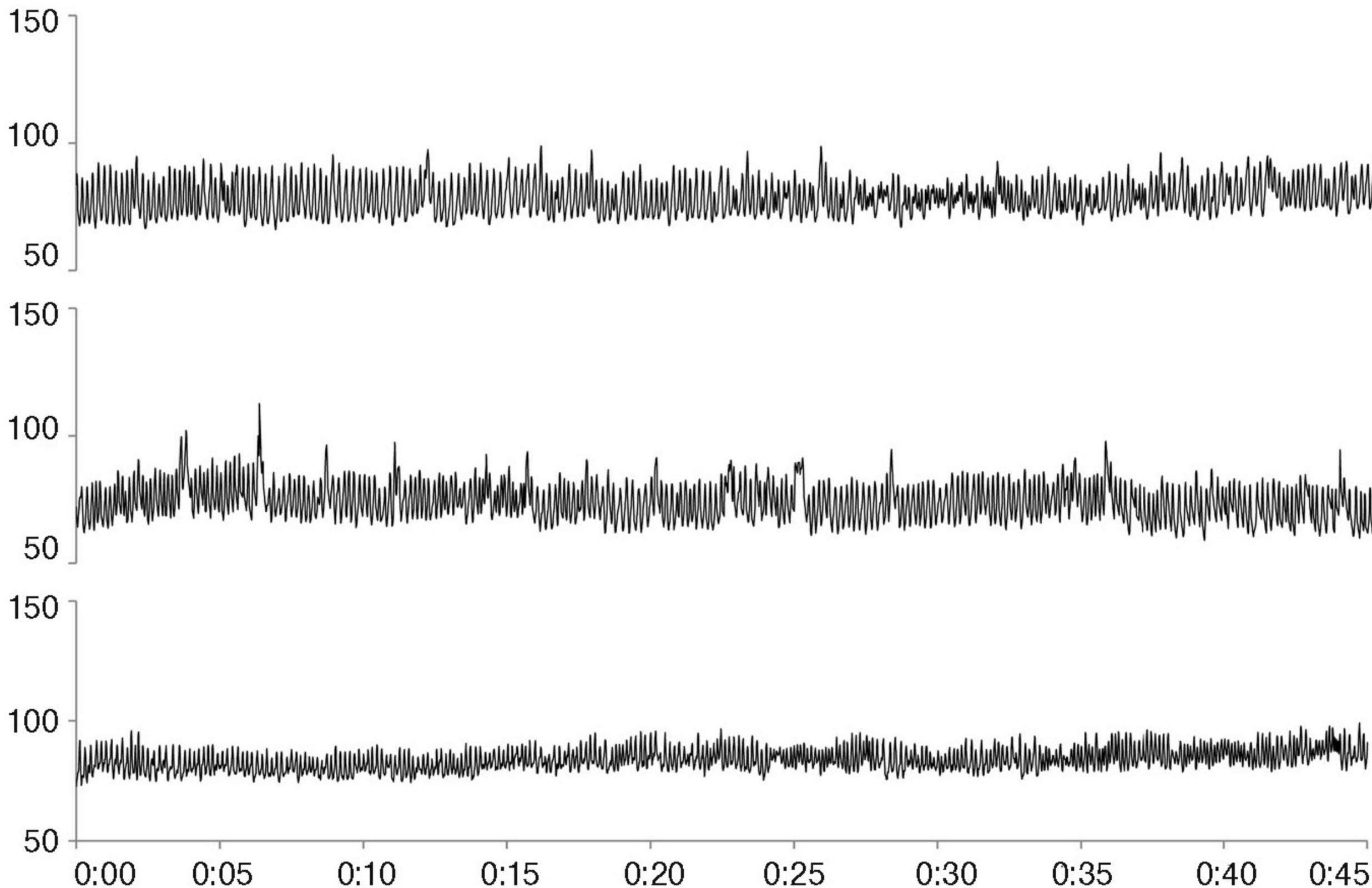
Фигура 7.3А



Фигура 7.3Б

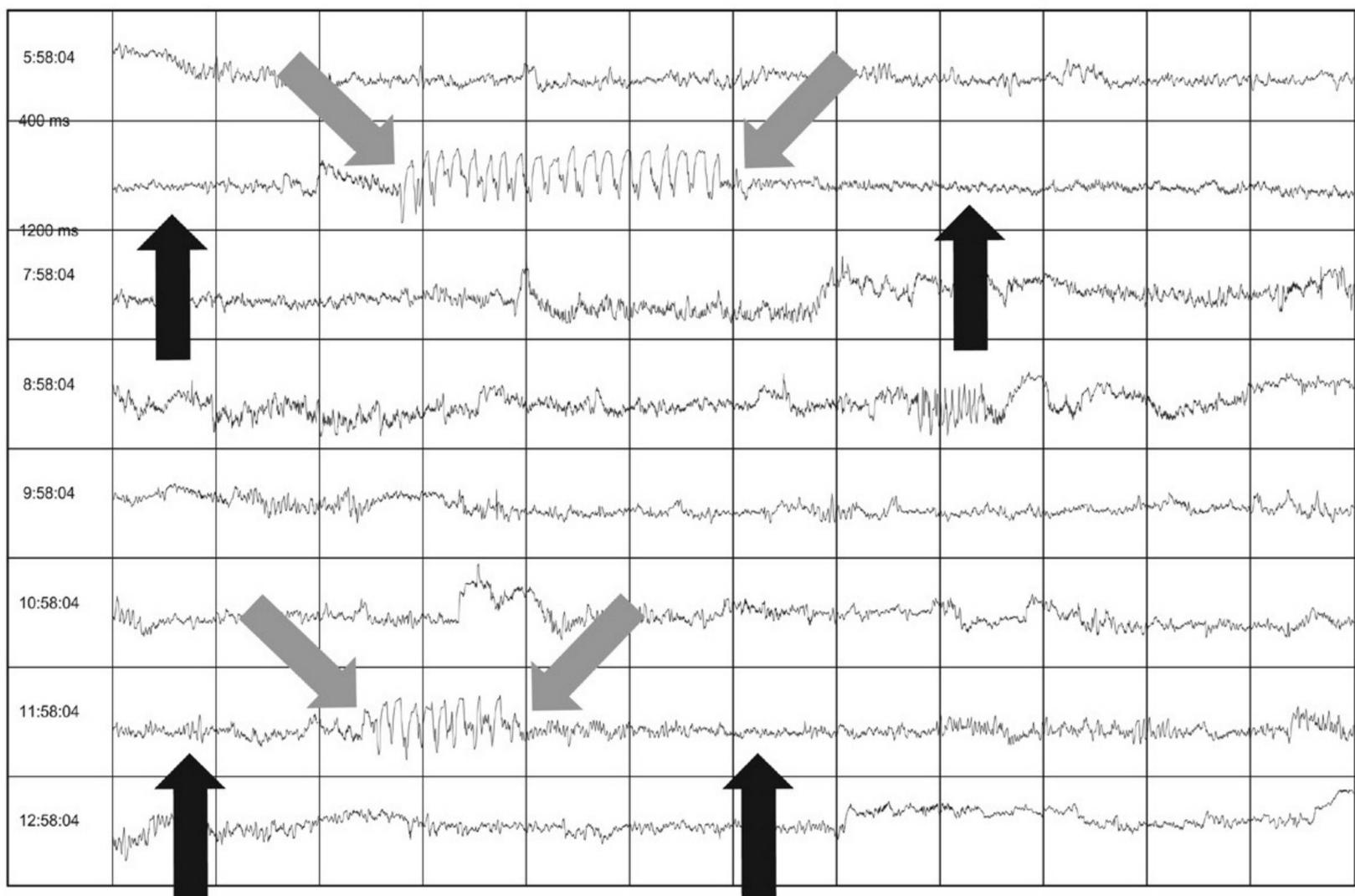
На двете фигури всяка двойки сиви стрелки, сочещи навътре, показват как даден ученик навлиза в кохерентност на сърцето, поддържайки извисено емоционално състояние. Квадратите представляват интервали от пет минути. И на **Фиг. 7.3А**, и на **Фиг. 7.3Б** се вижда, че учениците развиват уменията си да регулират вътрешните си състояния.

На **Фиг. 7.3В** най-отдолу, където двете стрелки са насочени навътре, участничката спонтанно навлиза в сърдечна кохерентност и я поддържа в продължение на повече от час. Тялото ѝ се настройва съобразно един нов ум.

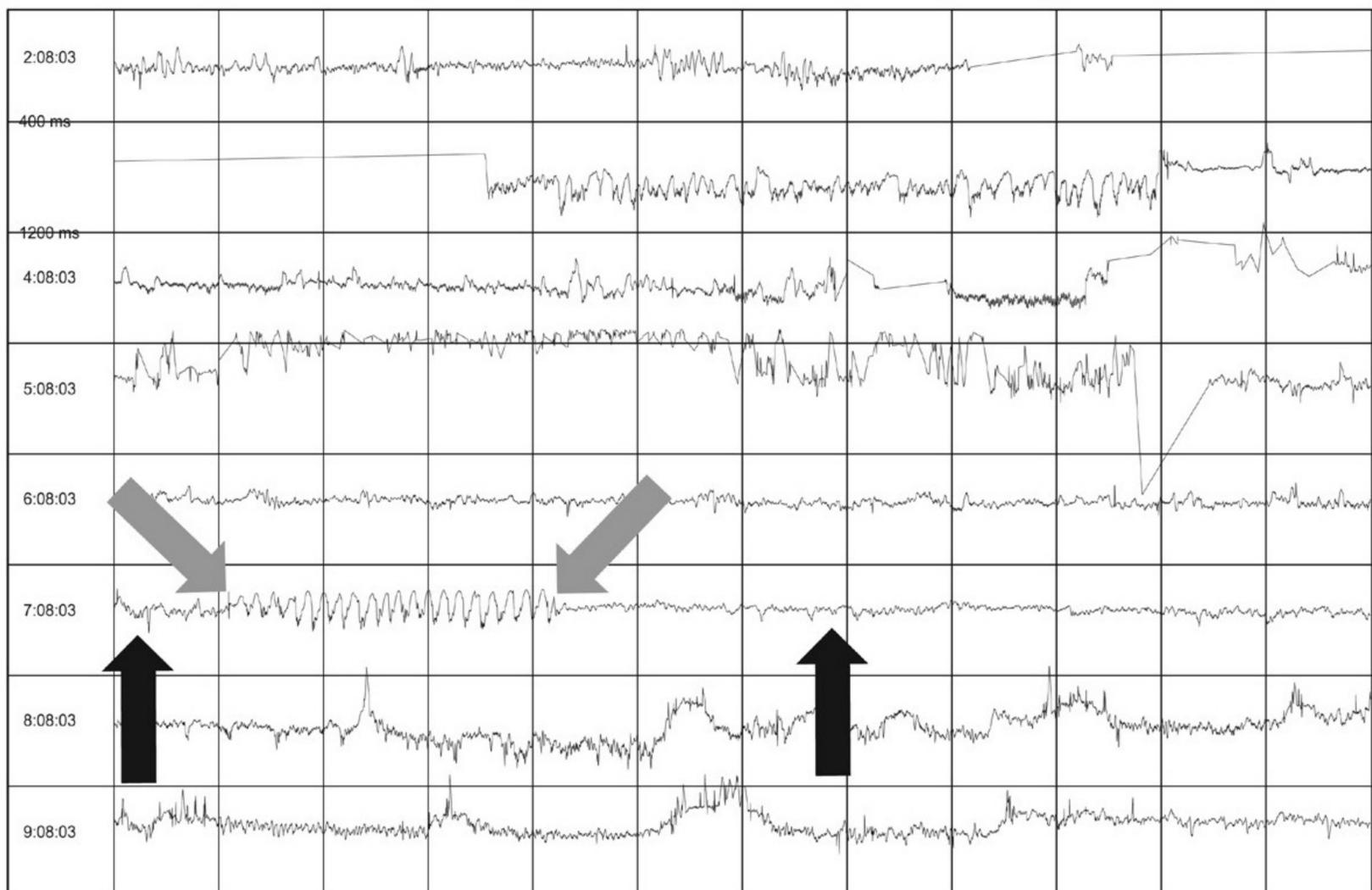


Фигура 7.4

Трима участници, поддържащи сърдечни емоции в продължение на 45 минути



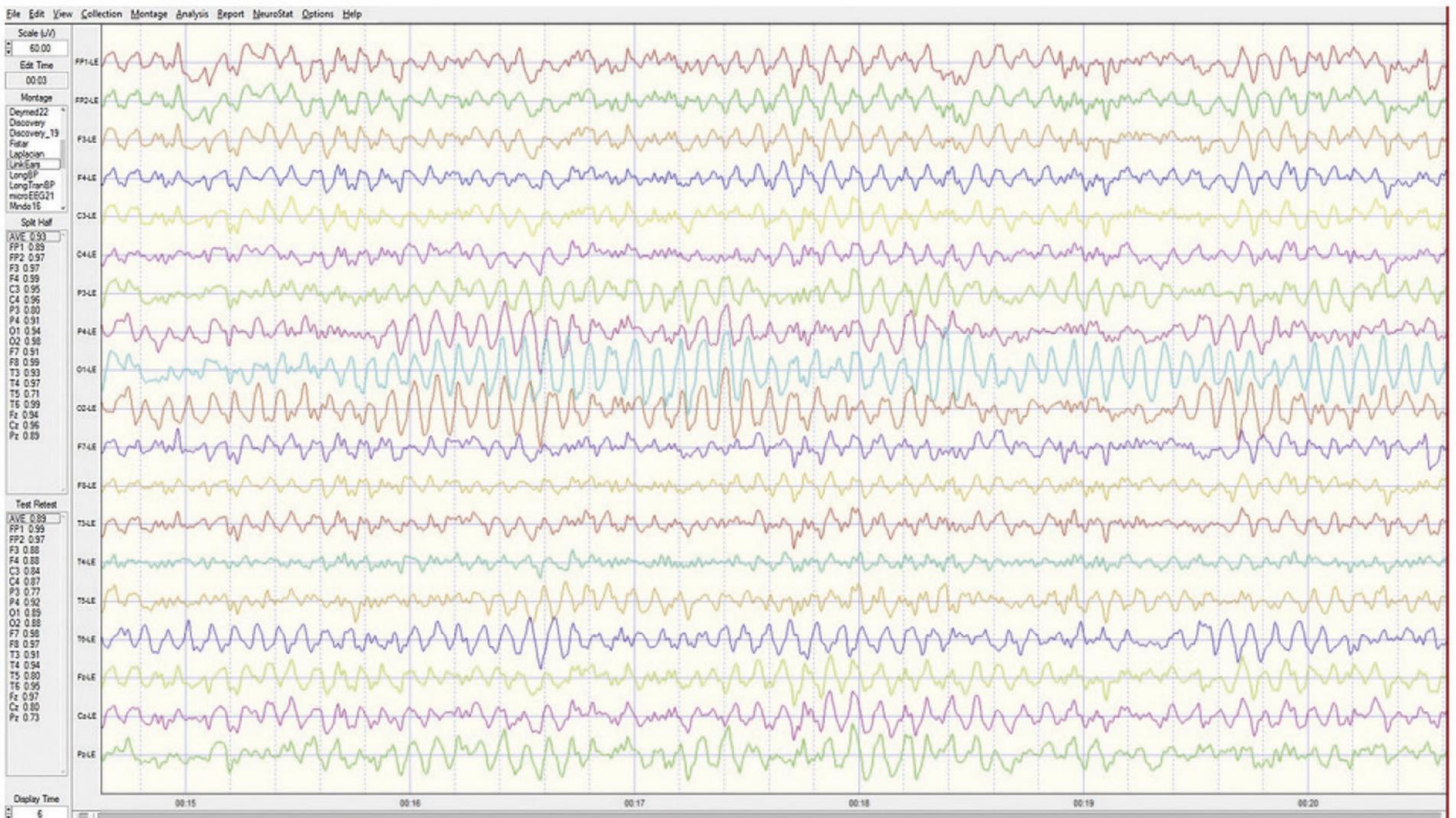
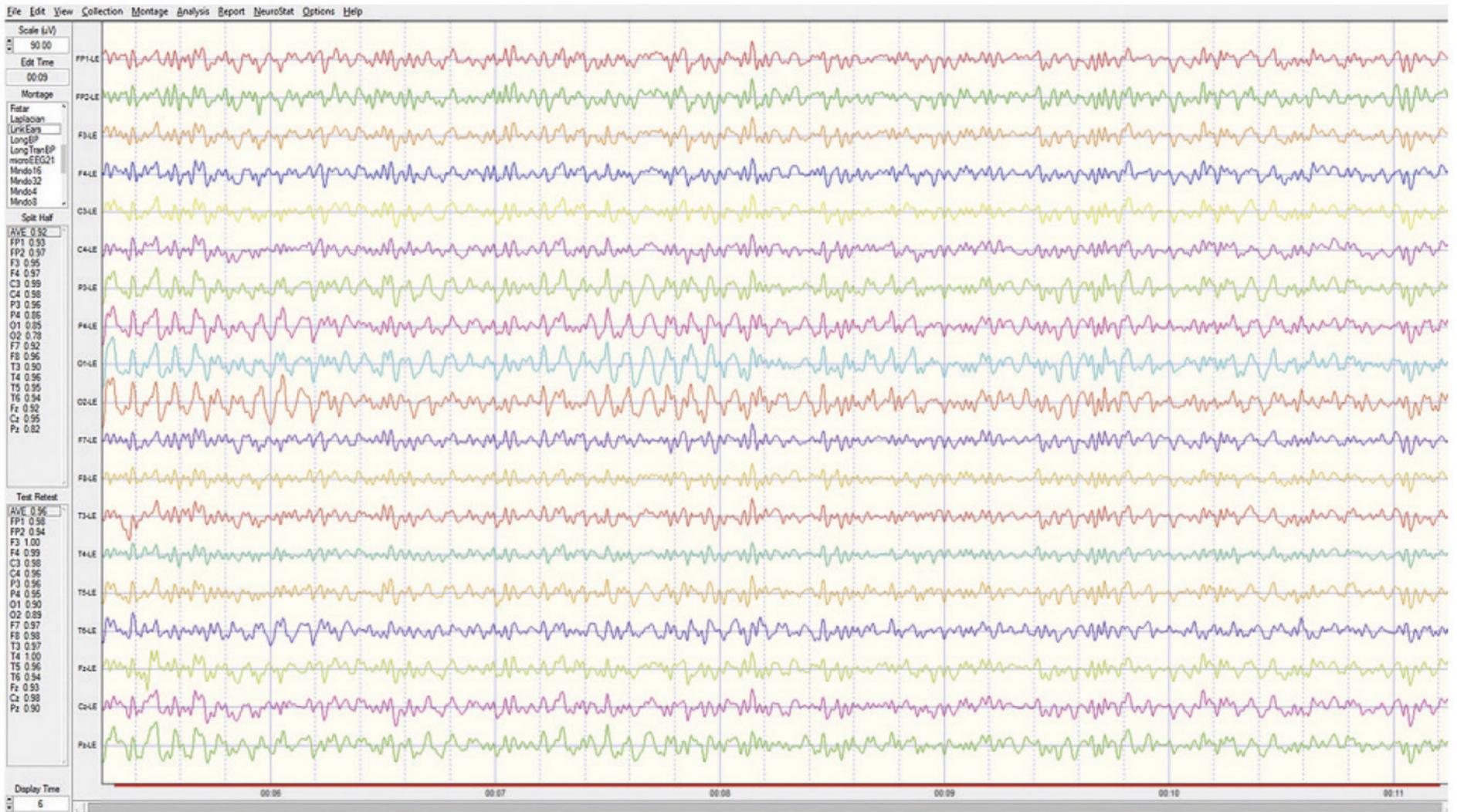
Фигура 7.5А



Фигура 7.5В

Двете фигури визуализират двама различни участници с много малка вариабилност на сърдечната честота (указана с черните стрелки, сочещи нагоре). Когато настъпва моментът да отворят сърцата си, се вижда значителна промяна (между двете сиви стрелки). Дори да я поддържат само за 8 до 15 минути, те успяват да променят физиологията си.

КОХЕРЕНТНОСТ НА СЪРЦЕТО И КОХЕРЕНТНОСТ НА МОЗЪКА



Графика 8А-Б

Първото сканиране показва мозъка на участничката, преди тя да активира сърцето си. Мозъкът функционира най-вече в несинхронизирани бета мозъчни вълни, което показва, че е зает и разсеян. Второто сканиране показва същия мозък около 10 секунди по-късно, когато тя навлиза в кохерентност на сърцето. Целият мозък преминава в кохерентни алфа мозъчни вълни.