

6 LA CONEXIÓN CORAZÓN-CEREBRO

Hay una ruta del sistema nervioso que lleva señales desde el corazón al cerebro así como, otra que lleva mensajes desde el cerebro al corazón. ¡Sorprendentemente el corazón lleva más señales al cerebro que los que envía el cerebro al corazón!

En cierto sentido, podemos decir que el corazón y el cerebro “dialogan” uno con el otro y juntos le “hablan” al cuerpo. Las señales que ellos envían, ya sean armoniosas o caóticas, pueden crear una gran diferencia en como nos sentimos y como actuamos.

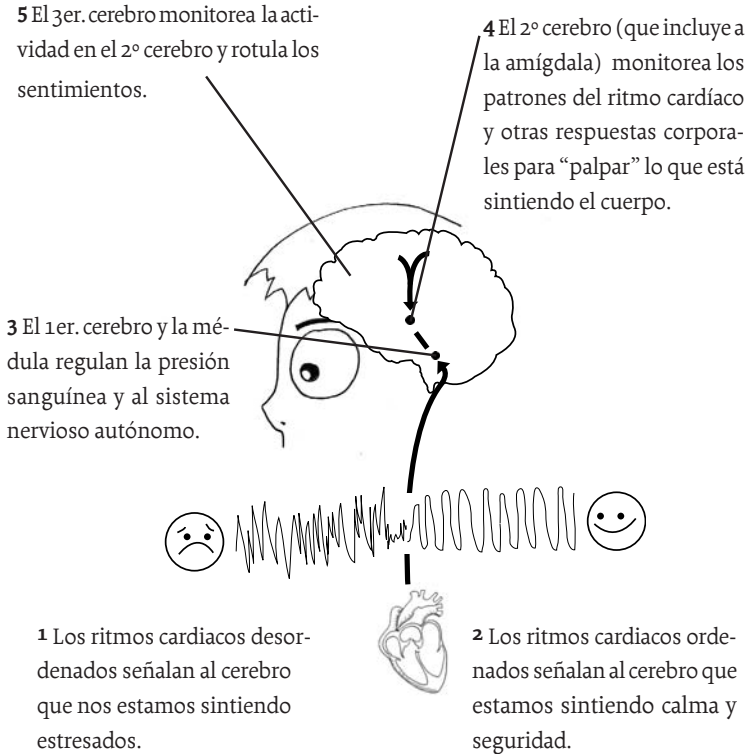
Los impulsos nerviosos del corazón son recibidos primero en el 1er nivel del cerebro, luego actúa dentro de los niveles más altos del cerebro (2º y 3er. niveles), afectando como sentimos, pensamos, percibimos y funcionamos.

Los ritmos cardíacos irregulares envían mensajes al cerebro que indican que estamos enojados. Por otro lado, los ritmos cardíacos armoniosos y calmados envían una señal al cerebro que le indica que todo esta bien y trabaja en armonía.

Estos mensajes son enviados a través de las vías del sistema nervioso mostradas en el esquema previo (página 46). El recorrido empieza en el corazón y va al primer cerebro, luego a la amígdala en el segundo cerebro. El patrón de las señales le dice al segundo cerebro lo que el corazón y el cuerpo están experimentando, mientras el 3er. cerebro registra al 2º cerebro; y clasifica y nombra a los sentimientos de miedo, enojo, alegría, aprecio o cualquiera que sea – después estamos listos para experimentar las emociones.

COMO LA ACTIVIDAD CARDIACA AFECTA COMO NOS SENTIMOS.

(Lea en orden los números)



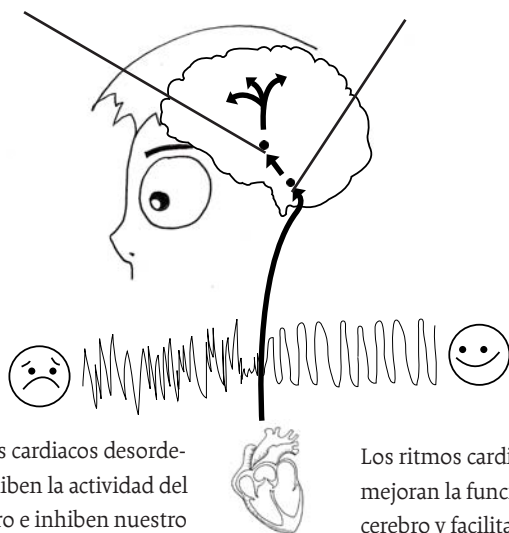
Cuando intentamos respirar y generar un sentimiento positivo a través del área del corazón – aprecio, por ejemplo- en realidad podemos cambiar las señales que el corazón envía al cerebro, influenciando la percepción del cerebro y mejorando como nos sentimos.

Esta señal afecta como percibe el cerebro y es una vía importante de la influencia del corazón en como nos sentimos.

COMO LA ACTIVIDAD DEL CORAZÓN AFECTA NUESTRA HABILIDAD PARA PENSAR

Tálamo: sincroniza la actividad cortical

Médula: regula las funciones básicas de la vida



Los ritmos cardíacos desordenados inhiben la actividad del 3er. cerebro e inhiben nuestro pensamiento.

Los ritmos cardíacos ordenados mejoran la función del 3er. cerebro y facilitan nuestro pensamiento.

Otro trayecto importante, que se muestra en el esquema, está principalmente relacionado con la actividad del 3er. cerebro y nuestra habilidad para pensar con claridad. Este lleva información desde el corazón al tálamo, un centro clave del cerebro que juega muchos papeles importantes con muchas funciones cruciales. Una de sus tareas es distribuir la información sensorial que ingresa de las diferentes secciones del 3er. cerebro y asegura que las señales estén en sincronía. Otra función que ejecuta el tálamo es ayudar a sincronizar la actividad en el propio 3er. cerebro.