

## ハートの役割は科学的に言っても「愛」なのだという実験結果

科学的な論文によると、心臓は体の中で最も大きな電磁場を形成しており、心電図で測ることのできる電磁波の振幅では、脳波計で計測できる脳波の振幅の 60 倍にもなるといいます。

また心臓の発する磁場成分の強さは脳が発する磁場成分のなんと 5000 倍もあり、細胞組織になんら邪魔されることなく、1~2m 離れた場所でも計測が可能。

規則正しい心臓の電磁波のリズムが周辺の人々の体にも影響を与えると結論づけています。

Dr. Deborah Rozman, Group Flow and the Heartmath Global Coherence Project

[https://youtu.be/SxO5rcaUTw?si=uRfYqP4MO\\_37fDo](https://youtu.be/SxO5rcaUTw?si=uRfYqP4MO_37fDo)

<https://www.heartmath.org/assets/uploads/2015/02/the-energetic-heart-gci-edition.pdf>

脳とハートのコネクション

心臓は、独自に複雑な神経組織を持っていて、それは心臓脳と呼ぶにふさわしい。

心臓から脳に向かって送られている情報は、脳から心臓に向かって送られている情報よりも多い。

つまり、心臓は独自に情報発信をする脳と並ぶ臓器だといえる。

心臓からのシグナルは、脳に影響を与え、戦略的能力、反応時間、自己管理能力を取り持っている。

ということは、心臓はより高い次元の意識で働いており、チャクラとしての心臓の理解以上に臓器として高度な働きをしていることがわかります。

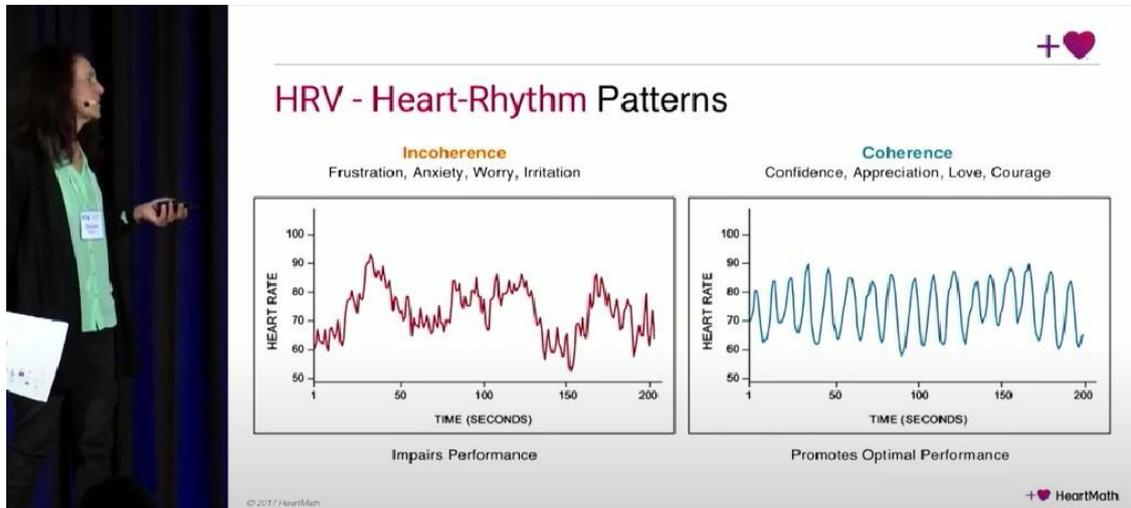
次のページに示したのは、心臓の動きが安定している人の放つ影響は、近くにいる人の心臓の動きに影響を与え、落ち着かせることができるということも表しています。

また、高いコヒーレンスの心臓の人は、落ち込みから回復する精神力を備えていてその人の精神力が周囲の人に影響するということが心臓の動きからみることができるといえることです。

昔から、心臓が愛をつかさどるものだと認識されて来たのは、やはり愛を放つところ、愛を受け取る場所は、心臓だということを自然にわかっていたからではないでしょ

うか？

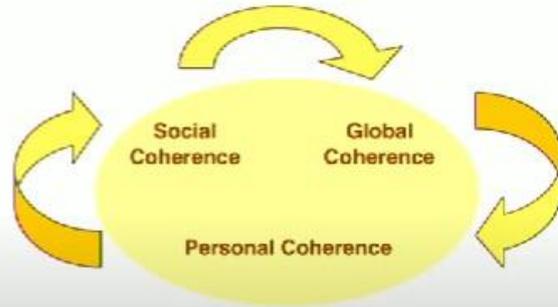
左の赤いウェーブは不安を感じている時のハートの状態で、右の青いウェーブは落ち着いたコヒーレンス(統一性)のあるウェーブ。



Coherence(コヒーレンス)とは、一貫性や統一性を指す言葉です。複数の要素や情報が相互に関連し、一つの論理的なまとまりを形成している状態を指します。また、文章や議論の中での論理的なつながりや一貫性も含まれます。Coherence は、情報理解やコミュニケーションの効果を高めるために重要な要素として考慮されます。レジリアンス(resilience)とは、逆境やストレス、困難な状況に対して、回復力や適応力を持つことを指します。困難な出来事や挫折に遭遇しても、心理的な弾力性を持ち、自己回復力を発揮する能力をレジリアンス(resilience)といいます。レジリアンスの高い人は、困難な状況に立ち向かい、学習や成長を通じて、前向きに対処できるとされています。



## Dimensions of Coherence



© 2011 HeartMath

+ HeartMath

↑ 社会、世界、個人と統一性が影響をしあっているコヒーレンスの次元。



## Relational Energetics: the Heart's Magnetic Field



- Each heartbeat produces electricity, measured by the electrocardiogram. When there is a flow of electrical current, a magnetic field is produced.
- The magnetic field radiates out and into the external environment carrying emotional information.
- Magnetometers are used to measure the heart's magnetic field.
- You can think of your heart's magnetic field as your **personal field environment**.



© 2011 HeartMath

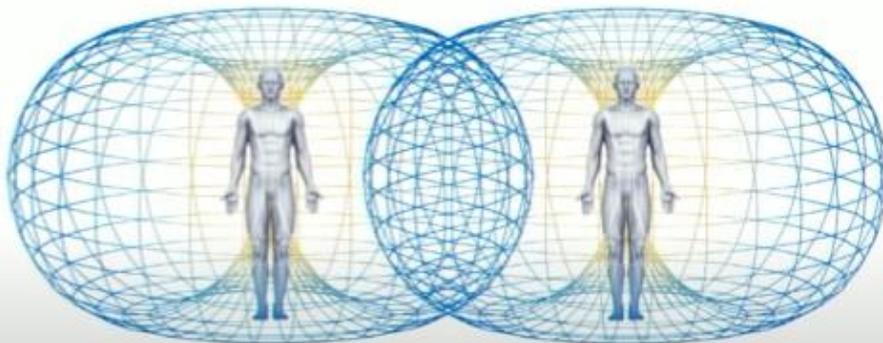
+ HeartMath

↑ ハートと人体の周りにできあがっている電磁気的な領域(オーラのフィールド) ↓のように、人と人のエネルギーフィールドが影響しあっている。

## Energetic Connectivity



We influence each other by the energetic fields we create



これらの科学的な実験からわかることをまとめると以下の3つに集約されます。

1. 感情は脳だけで生成するものではなく、心臓と脳のチームワークで生成されるもの
2. 心臓が発信するポジティブな感情の電磁波は、脳をシンクロさせ、身体の細胞すべてをシンクロさせる。
3. 電磁波は自分の身体だけではなく、近くにいる他人の身体にも到達する。

心臓のリズムと脳の $\alpha$ 波は自然とシンクロすることが分かっていますが、特に心にポジティブな感情を思い浮かべているときは、心拍のリズムが非常に規則正しくなり、その結果、 $\alpha$ 波のリズムも心臓にシンクロし、規則正しいものになるといいます。

心臓と脳波が規則正しくシンクロし始めると、呼吸のリズム、血圧、皮膚の電気信号のリズムなどもシンクロし始めます。

このシンクロによって、身体が最も効率よく働き始め、精神的、身体的な様々な恩恵を受けることになるのです。

例えば、毛細血管や細胞組織における液体交換、通過、吸収の効率が向上するほか、心臓血管系の循環ニーズに対する適応能力が向上し、その結果、免疫力が向上することになる。

また認識力が向上し、思考がクリアになり、感情が安定。その結果、幸福度が向上するとされています。

さて、ここまでハートのことがわかってくると、ハートから発せられる電磁気的な信号を、私たちは「愛」と感じていてもおかしくないと思いませんか？

ハートと脳が作り出す感情の中に、もちろんこの「愛」もあれば「愛情」もあるし、また「嫉妬」などもあるということになります。

そして一番重要なことは、ハートから送り出されている電磁気的な情報は、あなたの好きな人にも当然届いていくのです。

ハートでのやりとりをすることは、愛し合うことそのものなのではないかと思われま

それから、ハートの先にあるのは、腕から繋がった手ですが、やはりそこから電磁気的なエネルギーが発生しているわけです。手をつなぐことはハートを繋ぐことになるということですね。