

# Herzkohärenz-Training durch herzfokussiertes Atmen

*Mit Hilfe regelmässigen Trainings können Sie lernen, in den Zustand der Herzkohärenz zu gelangen. Dies hilft, mit Gefühlen wie Stress und Angst besser umzugehen, Anspannung abzubauen und im Alltag gelassener zu werden. Studien zeigen, dass sich sogar Depressionen, Herzerkrankungen, Asthma und Angststörungen positiv beeinflussen lassen.*

*Führen Sie diese Übung regelmässig durch. Die besten Ergebnisse erzielen Sie bei 10 bis 30 Minuten pro Tag, 5 Tage pro Woche, während mindestens 4 Wochen.*

**Vorbereitung:** Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem und atmen Sie 2-5 mal tief ein und aus. Versuchen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit jederzeit bei Ihrem Atemzug zu sein – dies bringt Ruhe in den Körper.

## Schritt 1: Herzatmung

Richten Sie dazu Ihre Aufmerksamkeit auf die Mitte Ihres Brustkorbs. Stellen Sie sich vor, dass Sie durch Ihre Herzregion ein- und ausatmen. Dies fördert die Kohärenz. Atmen Sie etwas langsamer und tiefer als sonst, 5 Sekunden ein und aus, oder in einem anderen angenehmen Rhythmus. Lassen Sie bewusst unangenehme Gedanken und Gefühle los.

Hinweis: Sie können sich auch vorstellen, wie das Herz in einem Bad frischer, reinigender, beruhigender Luft gewaschen wird

## Schritt 2: Herzgefühl

Rufen Sie ganz bewusst ein angenehmes Gefühl auf, z.B. Ihre Wertschätzung für jemanden oder etwas Wichtiges in Ihrem Leben. Oder erinnern Sie sich an ein freudiges Erlebnis und tauchen Sie in die schönen Gefühle ein. Oder fragen Sie sich: „Worauf freue ich mich heute?“ und spüren Sie diese (Vor)Freude ganz bewusst.

Hinweis: Sie können auch die Empfindung von Wärme und Ausdehnung im Brustbereich wahrnehmen bzw. vorstellen. Zu Beginn der Übung kann das Herz wie aus einem „Winterschlaf“ kommen, aus welchem es vielleicht zögerlich herauskommt. Gedanken an Dankbarkeit, Liebe, Vertrautes, Glücksmomente unterstützen das Herz in der Kohärenz, weil es darauf besonders empfindsam ist

**Abschluss:** Nehmen Sie nochmals ein paar bewusste, tiefe und regelmässige Atemzüge wie zu Beginn der Übung.

Der Zustand der Herzkohärenz ist für den Körper eine echte Erholung: energiesparend, entlastend, aber dennoch kein Ruhezustand im eigentlichen Sinne. In Experimenten zeigte sich nämlich, dass das Gehirn in diesem Zustand schneller und präziser arbeitet als bei "chaotischem" Herzschlag. Der Körper befindet sich sozusagen in einem optimalen Gleichgewicht und kann auf Anforderungen und Unvorhergesehenes ideal reagieren.

*Quelle: David Servan-Schreiber (2006). Die Neue Medizin der Emotionen.*