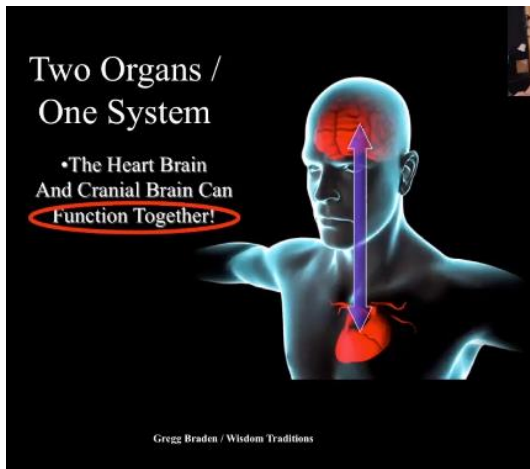


Herz-Hirn-Kohärenz und Gamma-Wellen

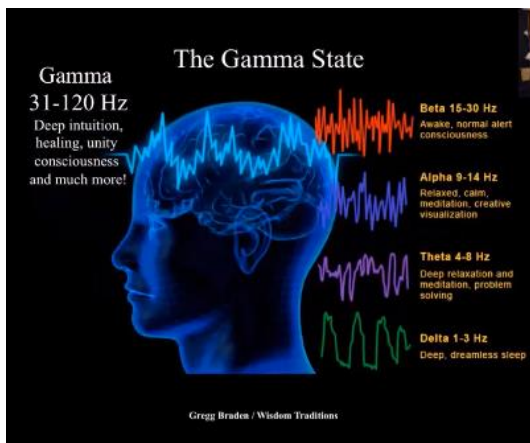


Die Herz-Hirn-Kohärenz (0.1Hz) hat eine grössere Herzratenvariabilität (HRV) und grössere Resilienz zur Folge. Sie löst 1300 positive biochemische Reaktionen aus.

U. a. wird das Enzym Telomerase produziert, das die Telomere, die ‚Kappen‘ an den Enden der Chromosomen, die bei der Zellteilung mit der Zeit erodieren, heilen und sogar wieder verlängern kann.

Möglich ist Herz-Hirn-Kohärenz, weil sich im Herzen ca. 40'000 Neurone befinden, die ein zweites Hirn – mit denselben Funktionen wie das

Hirn im Schädel – bilden. Sie ist auch das Tor zu den Gamma-Wellen im Hirn.



Wenn im Hirn die Gamma-Wellen vorherrschen, so werden unsere Wahrnehmung, das Lernen und das Erinnern enorm verbessert. Wir haben einen verbesserten Zugang zur Intuition und zur Selbstheilung des Körpers. Ausserdem sind wir in einem Zustand der Freude.

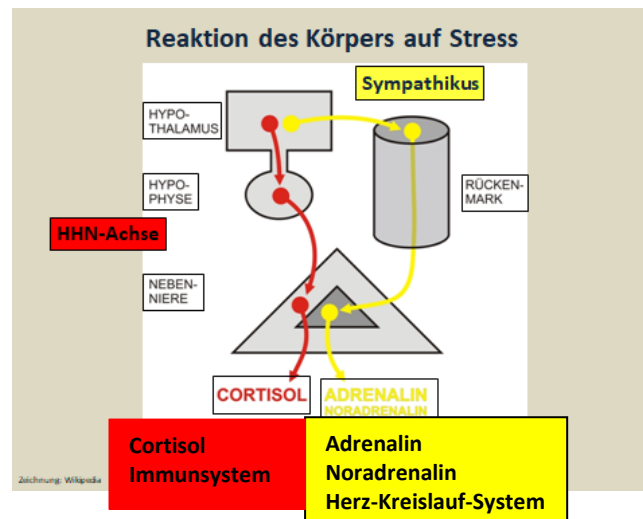
Übung zur Herstellung der Herz-Hirn-Kohärenz und zur Erreichung des Gamma-Zustandes

Wenn möglich täglich fünf Minuten lang üben

- Aufrechte Haltung
- Die Augen schliessen
- Langsames, tiefes, bewusstes Ein- und Ausatmen – einatmen: auf fünf zählen, eine kurze Pause, ausatmen: wieder auf fünf zählen etc.
- Der Fokus liegt auf dem Herzen (zwei Finger oder die Hand auf den Herzraum legen)
Man kann sich vorstellen, dass man ins Herz einatmet und aus dem Herzen ausatmet
- Wichtig ist das Gefühl, das man während der Übung aufrechterhält: Dankbarkeit oder Wertschätzung oder Fürsorge oder Mitgefühl

Gregg Braden: ‚Human by Design‘

www.heartmath.com



Übung zur Beruhigung der HHN-Achse

- Langsam durch die Nase einatmen.
- Langsam durch den Mund ausatmen, leise Zischen.
- Die linke Hand aufs Herz legen und den Herzschlag beobachten
- Die rechte Hand unterhalb des Nabels platzieren und den Pulsschlag erspüren.
- Das Energiezentrum hier ist verbunden mit den Nebennieren.
- Stellen Sie sich vor, dass das Herz den Nebennieren das Tempo vorgibt und Ihnen hilft, sich zu beruhigen und zu entspannen.



Serene Mind Meditation – Ein gelassener Geist

(Preethaji www.oo.academy)

- Nehmen Sie drei tiefe bewusste Atemzüge.
 - Werden Sie sich bewusst, welche Emotion Sie im Moment empfinden - Angst, Frustration, Sorge, Ärger, Unsicherheit etc.
 - Beobachten Sie, woher die Gedanken kommen: aus der Vergangenheit, aus der Zukunft, projizieren Sie sie aus der Vergangenheit in die Zukunft?
 - Stellen Sie sich vor der Stirn, zwischen den Augenbrauen, ein hell leuchtendes Licht in der Größe einer Kerzenflamme vor.
 - Ziehen Sie die Flamme dann mitten in Ihren Kopf (ins Mittelhirn) und lassen Sie sie dort weiter hell leuchten. Wenn Sie dies nicht visualisieren können, fühlen Sie das Licht.
- Die ganze Übung dauert ungefähr drei Minuten. Es ist gut, sie jedes Mal zu machen, wenn man merkt, dass die Gedanken im Negativen zu drehen beginnen.