

Herz-Hirn-Kohärenz

Übung nach Gregg Braden

Schließe Deine Augen,,, nimm wahr, wie Du auf Deiner Unterlage sitzt...spüre Deine Fußsohlen am Boden, nimm sie bewusst wahr...

Nun verlangsame Deinen Atem – atme fünf Zählzeiten ein, fünf Zählzeiten aus..... immerfort so weiter.

Dein Körper ist nur bereit, langsamer zu atmen, wenn er sich in Sicherheit weiß.

Lege eine Hand auf Dein Herzzentrum mitten auf der Brust.

Geh mit Deiner Aufmerksamkeit dort hin, wo Du Deine Hand aufliegen spürst und atme bewusst in Dein Herzzentrum hinein...

Nun fühle eines – oder eine Kombination - folgender Gefühle:

Dankbarkeit, Fürsorge, Mitgefühl, Wertschätzung, Freude

Möglicherweise fällt es Dir leichter, in das Gefühl zu kommen, wenn Du Dich an eine Situation aus der Vergangenheit erinnerst, in der Du dieses Gefühl empfunden hast.

Lass Dir Zeit für das Hineintauchen in das Gefühl und halte Deinen Atem weiter verlangsamt.

Praktiziere diese Übung in beliebiger Länge und Wiederholung.

Nach etwa drei Minuten Übungszeit dürftest Du spüren, wie wohl, zentriert und in Deiner Mitte Du Dich fühlst – das Ergebnis Deiner

Herz-Hirn-Kohärenz!