

## Informationen zur Herzmeditation

### Wirkung

Diese Herzmeditation dient einem kohärenten Herzrhythmus, der Stressregulation und Stärkung der Resilienz.

### Vorbereitung

Ich empfehle, dir für die Herzmeditation, mindestens 20 Minuten Zeit zu nehmen, in der du ungestört sein kannst. Lege oder setze dich bequem hin, wobei es wichtig ist, dass der Atem frei fließen kann. Vielleicht möchtest du auch verschiedene Stellungen ausprobieren je nach Befindlichkeit.

### Hintergrund

Das Buch "Die neue Medizin der Emotionen" von David Servan-Schreiber, welches ich sehr empfehlen kann, hat mich wesentlich zu dieser Herzmeditation inspiriert. In diesem Buch werden verschiedene Studien zitiert in denen unter anderem festgestellt wurde, dass bei so komplexen Reaktionen wie Liebe oder Dankbarkeit, die mit der emotionalen Reaktion der Freude verbunden sind, eine messbare Synchronisation der Rhythmen von Herz und Atmung (Respiratorische Sinusarrhythmie) erfolgt. Diese Balance zwischen Atmung und Herzschlag verschwindet jedoch bei Reaktionen wie Hetze („Stress“), Ärger oder Angst, die mit vermehrter Ausschüttung von Stresshormonen einhergehen.

