

Erläuterung „Herzfokussiertes Atmen“

In unseren Buchempfehlungen „Gesundmacher Herz“ wird beschrieben, wie das Nervensystem (Sympathikus = Handeln = Beschleunigter Puls, Parasympathikus = Entspannen = Verlangsamung Puls) über das Herz zu einer Balance findet. Diese Balance drückt sich durch „Kohärenz“ aus, ein schwingender Wechsel, gleich einer Sinuskurve. Kohärenz drückt den Zustand körperlichen, emotionalen und mentalen Gleichgewichts aus. In einem kohärenten Zustand fühlen wir uns wohl, sind gelassen und ausgeglichen, leistungsbereit und klar.

Kohärenz und Entspannung sind nicht dasselbe! In einem kohärenten Zustand sind wir wach und lebendig – und gleichzeitig innerlich ruhig und gelassen. Wir sind bereit für größere Herausforderungen und lassen uns nicht so schnell aus der Mitte werfen! Der verwandte Begriff dafür ist Resilienz. Denken, Fühlen Handeln. Hirn – Herz – Hara (Bauch). Hirnleistung, Herzintelligenz und Bauchgefühl arbeiten ALLE miteinander und nicht einzeln oder gegeneinander, wobei der Rhythmusgeber die Region rund um das Herz ist. Hara und Verstand sind – auch wenn es wehtut, das zu hören – anerkanntermaßen nur Hilfsmotoren.

Daher ist es auch NICHT MÖGLICH, sich über Hara-Atmung, wie sie nicht selten zur Stärkung propagiert wird, zum Herzen und dieser Intelligenz nach oben zu üben / zu atmen. Diese Hara-Atmung wird meistens – zumal wenn sie zentral betrieben wird - für manipulative oder sportliche Zwecke eingesetzt und die eigentliche Mitte damit „an die Kette“ fremder bzw. äußerer Interessen gelegt. Es kann sich daher auf Sicht nicht stimmig anfühlen. Hara-Stärkung ist über das Herz und mit dem Herzen zusammen sehr gut zur Stärkung geeignet, sollte aber in unserer Wahrnehmung nicht oft oder über lange Zeit isoliert geübt werden. In der ‚Leadership-Meditation‘ steht die unabhängige Herzatmung daher absolut im Zentrum, über die das Hara ebenso aufgebaut wird. An erster Stelle stehen aber Lebensqualität, Vitalität und die wesenseigene Potenzialentwicklung in seinem eigenen Leben. Im Einklang damit hat man auf Dauer mehr Erfolg, mehr Nachhaltigkeit in einem verbundenen Weltbild und damit auch eine auf Langfristigkeit angelegte Personalentwicklung.

Zu Kohärenz findet man durch bewusste Zuwendung, Beachtung, Wahrnehmung, Aufmerksamkeit der Herzregion, die vom Vagusnerv eingerahmt wird. Über die vom Herzen ausgehende Kommunikation über vier Ebenen (neuronal, Hormone, elektromagnetisch und über Pulswellen) balancieren sich alle anderen System aus.

Mit dem Herzen hören: Befreiung von geistigen Begrenzungen	Verbindung von Herz und Verstand	Soziale Intelligenz und kosmisches Bewusstsein
1 Bereitschaft	12 Klarheit	23 Kommunikation
2 Bejahung	13 Vertrauen	24 Freundschaft
3 Wahrhaftigkeit	14 Offenheit	25 Mitgefühl
4 Mut	15 Disziplin	26 Toleranz
5 Willenskraft	16 Gehorsam	27 Wertschätzung
6 Akzeptanz	17 Demut	28 Humor
7 Selbstachtung	18 Aufmerksamkeit	29 Friede
8 Selbsterkenntnis	19 Achtsamkeit	30 Hingabe
9 Verantwortung	20 Konzentration	31 Bedingungslosigkeit
10 Vergebung	21 Balance	32 Freiheit
11 Integrität	22 Geduld	33 Dankbarkeit

Über die Wahrnehmung von Herzensqualitäten lässt sich die Lebensqualität und das erweiterte holistische Körper-Denken neu kennenlernen und auch regulieren.

Herzfokussiertes rundes Atmen ist sehr einfach!

**Meditation als Projekt und in der Alltagssituation als Prozess
in seiner Lebensführung- und der Führungsqualität integriert**

Erster Schritt:

Auf Körperwahrnehmung und Spürung umschalten, Innehalten, Meditation, Innenwahrnehmung, die gegenwärtige Lage anerkennen

Zweiter Schritt:

Die Aufmerksamkeit vom Kopf liebevoll und gleichsam bestimmt in den Körper führen und auf die Herzregion richten.

Dritter Schritt:

Einen ruhigen, freien, runden, regelmäßigen Atem finden und beobachten. Man stellt sich vor, wie Luft von selbst in den Brustkorb / die Herzgegend ein- und ausströmt. Diese Atmung wird nicht „gemacht“, sie fließt. Das „Atemloch“ wird fiktiv in der Körpermitte wahrgenommen.

Optional

An einer Herzensqualität innerlich ausrichten, zum Beispiel: Klarheit, Mut oder Integrität. Siehe oben die drei Sparten:

- Begrenzungen / Hindernisse auflösen
- Innere Verbindung zu sich selbst mit der Formel „(Herz+ Hara) +Verstand“ stärken
- Ausstrahlung, soziale, verbundene Intelligenz aktivieren und diese Verbindung betonen

oder das Bewusstsein weiterführen ins Hara (zwei Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels), dort eine Zeit lang hineinatmen, ggf. mit verlängertem Ausatmen und dann wieder hochführen in die Region der Herzens.

Vierter Schritt:

Wieder auf Außenwahrnehmung umschalten, bewusst aus der Meditation / der Übung heraustreten und von außen mit Selbstwertschätzung die Veränderungen wahrnehmen.