

Atmen Sie sich leistungsfähiger

Haben Sie gewusst, dass eine spezielle Atemübung von 2x 5min täglich reichen, Ihre Leistungsfähigkeit und Gesundheit spürbar zu fördern? Zudem ist sie auch noch leicht zu erlernen und Sie können sie ohne zusätzlichen Aufwand in den Alltag integrieren. Aber warum sollten Sie das tun?

Mit der etwas **ungewohnten Atemtechnik trainieren Sie**, dass die beiden Gegenspieler des vegetativen Nervensystems, der **Sympathikus** (bewirkt die Leistungssteigerung) und der **Parasympathikus** (fördert die Regeneration und Aufbau von Reserven) **als Team agieren**.

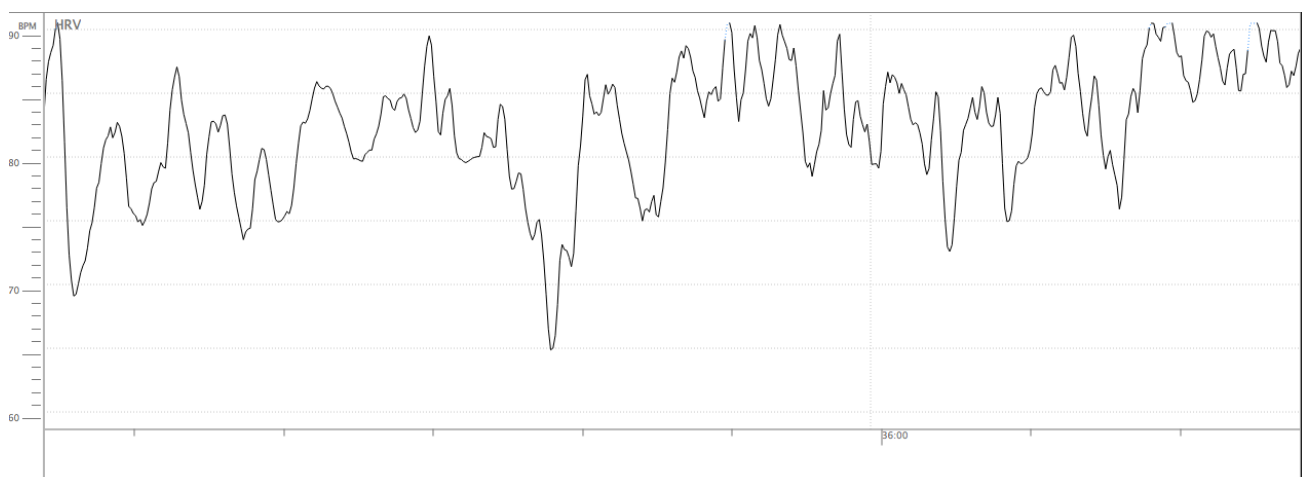
Dies ist vergleichbar mit dem Gaspedal und der Bremse beim Auto. Nur wenn beide gut funktionieren, sind Sie gewappnet für die Situationen im Straßenverkehr. Bei unserem Körper verhält es sich genauso. Fahren wir nur auf Hochtouren, haben wir zunehmend weniger Reserven, flexibel auf Anforderungen zu reagieren. Überforderung, Erschöpfung, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Verspannungen, um nur einige Beispiele zu nennen, können dann die Folge sein.

Ziel ist es also, die **Kohärenz** (Einklang) **des Herzrhythmus zu fördern**, um die Elastizität des gesamten Systems zu steigern und damit gesünder und leistungsfähiger das Leben auch bei Widrigkeiten zu meistern. Dazu **reicht es, die Atemtechnik für nur wenige Minuten am Tag durchzuführen**. Wenn Sie also regelmäßig die Herzkohärenz trainieren, haben Sie mit der Atemtechnik auch ein wirkungsvolles Instrument, das Sie bei akutem Stress und Energie raubenden Gefühlen einsetzen können.

Um den **größt möglichen Effekt** zu erzielen, gehen Sie am Besten **wie folgt** vor:

1. **Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Herz**. Lassen Sie all Ihre Gedanken ziehen und legen den Fokus auf Ihre Herzgegend. Manchmal gelingt dies leichter, wenn man hierzu die Hand auf Ihr Herz legt.
2. **Stellen Sie sich nun vor, wie Ihr Atem sanft durch Ihr Herz fließt**. Atmen sie hierbei in einem gleichmäßigen Rhythmus. Bewährt hat sich ein Atemrhythmus von 5s für das Einatmen und 5s für das Ausatmen. Erzwingen Sie nichts und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit immer wieder auf die Atmung durch das Herz.
3. Der 3. Schritt verlangt ein wenig Übung. Während Sie **durch Ihr Herz atmen, aktivieren Sie ein positives Gefühl wie Wertschätzung, Dankbarkeit und Zuneigung**. Stellen Sie sich am Besten eine Situation vor, die Sie schon einmal erlebt haben und spüren Sie zum Beispiel die Dankbarkeit erneut im **Körper**.

Unten sehen Sie wie ungeordnet mein Herzrhythmus beim Autofahren ist. Sympathikus und Parasympathikus kämpfen um die Kontrolle des Herzrhythmus. Dieses Verhalten zeigt sich genauso bei Ärger, Stress und negativen Gedanken.

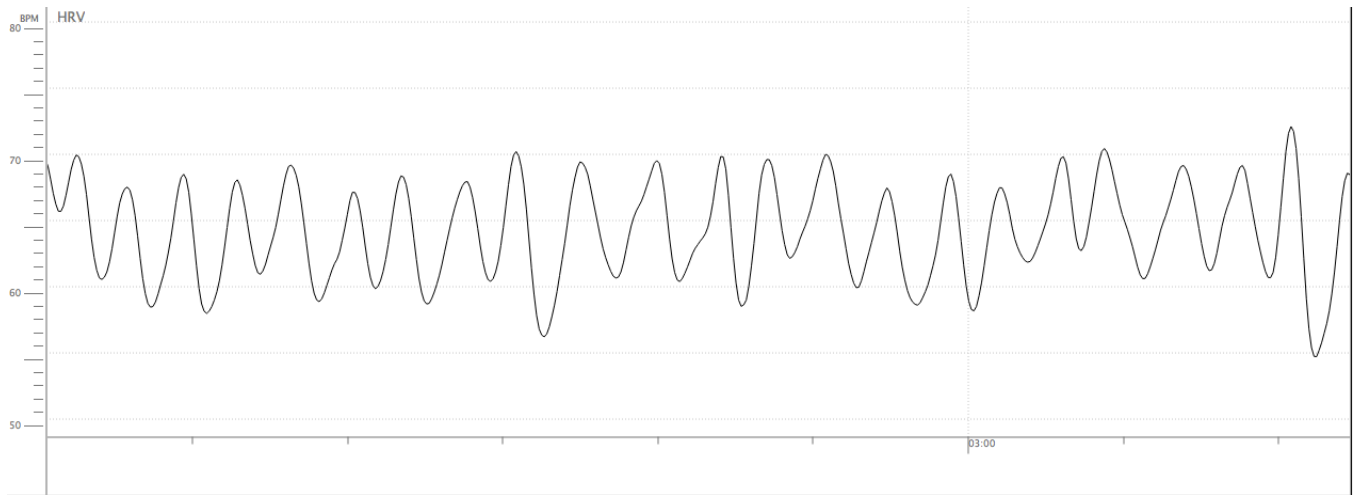


Jill Doppelfeld

www.emotionslotse.de

Training • Coaching • Therapie **EINFACH.GELÖST.**

Das zweite Diagramm zeigt einen kohärenten Verlauf meines Herzrhythmus. Diesen erreiche ich durch die oben genannte Atemtechnik (fokussiertes Atmen mit positiven Gedanken).



Die **positiven Gefühle und die Herz-fokussierte Atmung** sorgen dafür, dass der Herzrhythmus und die **Herzratenvariabilität wieder harmonisch und kohärent werden**.

Das Herz ist übrigens mit seinem 5000mal stärkeren elektromagnetische Feld auch Taktgeber für Körper und Geist. Seine Signale sind so stark, dass sie mit Messgeräten noch in 3 m Entfernung außerhalb des Körpers messbar sind.

Während **gute Gefühle und Gedanken Kohärenz** und somit eine **erhöhte geistige Klarheit und Effektivität und bessere Gesundheit erzeugen**, **führen Stress, negative Gefühle und Gedanken zur Inkohärenz des Herzens und beeinflussen so den ganzen Organismus negativ**. (Überlegen Sie sich also, neben wen Sie sich zukünftig stellen;-)).

Der effektivste Weg die Gesundheit positiv zu beeinflussen ist allerdings, selbst in die Herz-fokussierte Atmung zu investieren.

Wenn Sie mögen, teilen Sie mir doch Ihre Erfahrungen mit, was sich bei Ihnen nach 4 Wochen regelmäßiger Anwendung hinsichtlich Bluthochdruck, Schlafverhalten, Immunsystem, Kreativität, allgemeinem Wohlbefinden u.v.m. verändert hat.

Viel Spaß beim Ausprobieren:-)

Jill Doppelfeld

mehr Infos unter "Herzintelligenz kompakt" von Dr. Susanne Marx oder unter www.heartmathdeutschland.de

Jill Doppelfeld

www.emotionslotse.de

Training • Coaching • Therapie **EINFACH.GELÖST.**