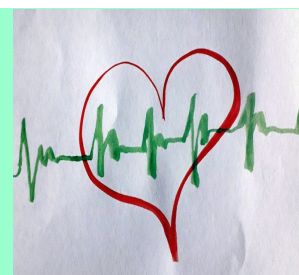


## Herz an Mensch: "Vertrau mir, ich führe Dich!"

Erkenntnisse des HeartMath Institute und deren  
Transformationswert für die Kundalini Yoga Gemeinschaft



Im Kern geht es bei allen Techniken im Kundalini Yoga darum, die eigene Schwingungsfrequenz zu erhöhen und damit sich selbst und sein Umfeld zu einem höheren Bewusstsein auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene anzuregen. Eine Schlüsselrolle nimmt hierbei das physische und spirituelle Herz ein.

Zu Beginn der Corona Krise im März 2020 bin ich auf verschiedene Herz-Meditationen, entwickelt vom HeartMath Institute (HMI)<sup>1</sup>, aufmerksam geworden. Das HMI in Kalifornien/USA beschäftigt sich als Non-Profit-Organisation schon seit fast 30 Jahren mit der Kraft und Intelligenz des Herzens. Zahlreiche Studien belegen, dass das Herz einen wesentlichen Anteil daran hat, ob wir ein zufriedenes und gesünderes Leben führen. Basierend auf den Forschungsergebnissen des Instituts wurden eine Reihe von Meditationen entwickelt und deren praktische Auswirkung in Schule, Sport, Gesundheitspflege oder Management untersucht. Zwischenzeitlich haben tausende Fachleute, wie Lehrer, Ärzte oder Therapeuten die Methoden in ihrer Arbeit integriert. Selbst bei der niederländischen Polizei wurden 34.000 Polizisten in Selbstregulation nach der Methoden des HMI geschult, um Stresssituationen im Berufsalltag besser meistern zu können.<sup>2</sup> Ich habe mich gefragt, ob die Erkenntnisse und Methoden des HMI auch im Kundalini Yoga Bedeutung haben.

Ich habe daher den kostenfreien Onlinekurs **HeartMath Experience**<sup>3</sup> absolviert. In mehreren professionell gestalteten kurzen Videos werden verschiedene Meditationstechniken aus einer Kombination von Visualisierung und Atemtechnik gezeigt, bei denen Du dich mit deinem Herzen bewusst verbinden kannst. Die Meditation zielen auf Themen wie Umgang mit "negativen" Emotionen, Stärkung deiner Intuition oder Aktivierung deiner Regeneration ab. Im Kurs konnte ich erfahren wie ich mich auf einfache Weise und nur innerhalb von 5 Minuten mit Hilfe einer erhebenden Emotion, wie Liebe oder Mitgefühl, mit meinem Herzen verbinde. Während der Meditation spürte ich ausgehend vom Herzen eine starke Wärme, die sich über meinen ganzen Körper wie Lichtstrahlen verteilte. Es stellte sich eine innere Harmonie ein, die mich entspannen ließ. Über die direkte Wirkung hinaus stellte ich fest, dass ich auch im Tagesverlauf innerlich ruhiger war. Aus einer inneren Zentrierung heraus, konnte ich die Herausforderungen des Tages als Mutter von drei Kindern besser meistern. Ich war geduldiger zu den Kindern und konnte besser

1 "The mission of the HeartMath Institute is to help people bring their physical, mental and emotional systems into balanced alignment with their heart's intuitive guidance. This unfolds the path for becoming heart-empowered individuals who choose the way of love, which they demonstrate through compassionate care for the well-being of themselves, others and Planet Earth." (von der website: <https://www.heartmath.org/donations/stories/>)

2 <https://www.heartmath.org/training/resources-for-law-enforcement-and-first-responders/> Seite besucht am 22.11.20

3 kostenfrei verfügbar über <https://www.heartmath.org/training/heartmath-experience/>, Seite besucht am 30.09.2020

zuhören. Dadurch, dass ich eine bewusste Verbindung zu meinem Herzen aufnehme, komme ich vermutlich näher an den Kern dessen, was ich wirklich bin.

### **Kohärenz: Im Rhythmus der Gesamtheit des Bewusstseins**

Organisch betrachtet ist das Herz ein Muskel, der unermüdlich den Kreislauf vom Beginn unseres Lebens bis wir sterben aufrecht erhält. Kulturen auf der ganzen Welt teilen über Tausende von Jahren hinweg ein ähnliches Wissen und Glauben an das Herz als eine Quelle der Intelligenz und inneren Lenkung. In vielen Weisheitstraditionen gilt das Herz als das wichtigste spirituelle Zentrum und Tor zum wahren Selbst. In den Upanishaden heißt es, dass im Herzen das Selbst wohnt<sup>4</sup> und das Selbst wiederum ist Sitz des Bewusstseins, in dem der Atem und alle Sinne wohnen<sup>5</sup>. Auch im Kundalini Yoga nimmt das Herzzentrum eine Schlüsselrolle ein. Es verbindet die unteren drei Chakren mit den oberen Energiezentren.

Forschungen des HMI belegen nun, dass Emotionen wie Wertschätzung, Fürsorge, Liebe, Geduld, Mitgefühl, Großmut, Würde, Ehre, Mut, Freundlichkeit und Dankbarkeit eine hohe Energiefrequenz aufweisen und zu einem geordneten rhythmischen Schlagmuster des Herzens führen.<sup>6</sup>

Nach Forschung von Neurokardiologen steht das Herz über ein komplexes eigenständiges Nervensystem mit dem Gehirn in ständiger Kommunikation. Das veränderte Schlagmuster des Herzens bewirkt, dass Signale vom Herz an die Amygdala, das emotionale Verarbeitungszentrum im Gehirn, und weiter an den Thalamus übertragen werden. Dadurch werden die kortikalen Funktionen synchronisiert werden. Unsere höheren Gehirnzentren werden aktiv, die für Klarheit im Denken und der Entscheidungsfindung verantwortlich sind.

Die harmonische Abstimmung zwischen Herz und Gehirn bewirkt, dass alle wichtigen Körpersysteme, wie etwa Atmung, Verdauung, Immunsystems und hormonelle Reaktionen synchronisiert werden und ein sogenannter kohärenter Zustand ausgelöst. **Kohärenz meint, dass Herz, Verstand und Emotionen auf harmonische und energieeffiziente Weise zusammenarbeiten.**

Wenn in einem Zustand von Kohärenz alles gut zusammenarbeitet wird weniger Energie verbraucht. Das hat gesundheitsförderliche Auswirkungen auf Körper und Geist, wie etwa das emotionale Gleichgewicht, deine Stresstabilität inklusive verbessertem Schlaf, Zugang zu Intuition oder auch mentaler Klarheit.

Im kohärenten Zustand können wir viel gelassener durch die Herausforderungen des Alltags navigieren. Was also draußen passiert, verursacht nicht so viel Stress, weil unsere inneren Systeme synchron und kohärent sind. Du bist zudem nicht mehr so sehr von der Wertschätzung im außen abhängig.

Kurzum: Körper und Geist regenerieren sich. Kohärenz ist also ein natürlicher Resonanzzustand des Körpers. Herzqualitäten wie Liebe, Fürsorge oder Mitgefühl sind wie Öl für unser System. Sie helfen diesen kohärenten Zustand zu schaffen.

---

<sup>4</sup> Die Upanishaden, Eknath Easwaran (Hrsg.), 9. Auflage, 2008, Prashna Upanishad, Frage III/6, S.222

<sup>5</sup> Die Upanishaden, Eknath Easwaran (Hrsg.), 9. Auflage, 2008, Prashna Upanishad, Frage IV/11, S.225

<sup>6</sup> Dieser kann über die Messung der natürlichen Variation der Zeit zwischen zwei aufeinanderfolgenden Herzschlägen, kurz: Herzfrequenzvariabilität (HRV) u.a. mittels EKG oder Biofeedback-Verfahren sichtbar gemacht werden.

Hingegen inkohärente Herzrhythmen, die durch unsere emotionalen Reaktionsmuster erzeugt werden, beginnen unsere höheren Denkfähigkeiten abzuschalten. Unser Urteilsvermögen, unsere Fähigkeit zu unterscheiden, sind getrübt.

### **Verbundenheit: Soziale Kohärenz**

Ein kohärenter Zustand hat jedoch nicht nur Auswirkungen auf dich selbst, sondern auch auf deine Mitmenschen. Nach Untersuchungen des HMI erzeugt das Herz ein starkes elektromagnetische Feld, dass mehrere Meter vom Körper entfernt messbar ist. Magnetfelder enthalten Informationen und sind dadurch geprägt, was wir fühlen. Die Magnetfelder von Menschen beeinflussen sich zudem gegenseitig. Das bedeutete, dass es ein reales energetisches magnetisches Kommunikationssystem zwischen Menschen gibt. Spürbar wird es dann, wenn Menschen etwas sagen, wir aber das Gefühl haben, dass sie etwas anderes sagen wollen. Die Worte stimmen dann nicht mit dem Signal des energetischen Systems überein.

Durch die gegenseitige Beeinflussung der magnetischen Felder kannst Du die Stimmung des Anderen heben, wenn Du in einem kohärenten Zustand bist.

Damit erweiterst Du deine Verantwortung über die Grenzen deines eigenen Selbst hinaus und baust damit dein Ego ab. Gleichzeitig steigert jeder liebevolle Akt deine eigene Kohärenz! Wenn Du dich z.B. um jemanden kümmerst, anstatt ihn zu beurteilen, wirst Du kohärenter. Das ist damit gemeint, wenn man sagt, dass alles Gute was Du tust, zu Dir zurück kommt. Das erinnert mich an den Karma Song von Sat Peter Singh. Darin heisst es: "[...] Zehnfach kommt deine Liebe zurück zu dir/ Mitgefühl kehrt als Freude wieder/ Und wenn du jemand deine Liebe zeigt/Füllt es dein Herz mit reinem Gold."

Wenn Menschen nun gemeinsam ihr Herz öffnen, verändert das unser Leben in physischer, geistiger, emotionaler und spiritueller Hinsicht. Viele Missverständnisse und soziale Probleme könnten damit gelöst werden.

In der bewussten Aktivierung der Kraft des Herzens sehe ich auch einen Transformationswert für die Kundalini Yoga Gemeinschaft in der aktuellen Situation. Indem jede Yogini und jeder Yogi täglich einen kohärenten Zustand in sich auslöst, trägt das zur Regeneration der kollektiven Seele der Kundalini Yoga Gemeinschaft bei. Verkürzt könnte man es: "Heilung der kollektive Seele durch Liebe" nennen.

### **Globale Veränderung und Global Coherence App**

Globale Herausforderungen unserer Zeit, wie die Klimaveränderung, anhaltende Hungersnot, Gewalt und Korruption gegenüber unzähligen Menschen auf der Welt, brauchen weise Lösungen.

Die Forscher des HMI haben in Untersuchungen festgestellt, dass unser Herz und Hirn mit den gleichen Frequenzen arbeitet, wie die Resonanzfrequenz der Erde selbst. Das Magnetfeld unseres Herzens ist mit dem schwingenden Magnetfeld der Erde verbunden. Jede Öffnung deines Herzens hat demnach ein globale Auswirkung.

Um den globalen Gedanken zu unterstützen, hat das HMI hierzu die kostenfreie Meditations-App "Global Coherence" entwickelt. Das Besondere an der App ist, dass

Du auf einer Weltkarte sehen kannst, wo diese App gerade noch aktiv genutzt wird. Auch dein eigener Standort mit einer Genauigkeit pro Stadt/Ort wird während der Meditation angezeigt. Es ist schon spannend zu sehen, dass gerade Jemand in Oslo oder Moskau die selbe App aktiv nutzt. Es besteht auch die Möglichkeit private Meditationsgruppen in der App einzurichten, um zu einem verabredeten Zeitpunkt gemeinsam zu meditieren.

### **Zusammenfassung**

Forschungen des HeartMath Instituts belegen, dass erhebende Emotionen, ausgehend vom Herzen, eine kohärente und damit erhebende Schwingung im Menschen und dessen Umfeld auslösen. Die hierzu entwickelten Meditationen des HeartMath Institutes sind einfach und schnell umzusetzen. Ich setze die Heart Lock-In Technique (s.Schaukasten) bereits im Yogaunterricht ein und stelle fest, dass nach der Meditation die Energie im Raum deutlich gestiegen ist und das selbst beim Online-Unterricht.

Die Meditation sind nicht überraschend neu, da sie mir in ähnlicher Form während der Kundalini Yoga Ausbildung schon begegnet sind. Der Schlüssel liegt darin die Meditationen mit Disziplin und Hingabe regelmäßig zu praktizieren. Wenn jede(r) Kundalini YogiNi täglich einen kohärenten Zustand in sich auslöst, kann das heilsam für den Einzelnen, aber auch die Menschen in deiner Gemeinschaft sein. Also fass Dir ein Herz und meditiere!

### **Schaukasten**

#### **Heart Lock-In Technique (5 Minuten)<sup>7</sup>**

Die Heart Lock-In Technik wurde 1992 vom HMI entwickelt und hilft Dir das Kohärenzlevel deines Herzens zu erhöhen. Wird es innerhalb einer Gruppe von Menschen praktiziert, synchronisiert sich der Herzrhythmus der Teilnehmer.

Die folgenden Meditation unterstützt dich dabei die Qualitäten deines Herzens zu verstärken. Die Herzenskraft, die Du ausstrahlst wird schließlich wie ein Fluss in Richtung deiner höchsten Absichten fließen. Das HeartMath empfiehlt die Meditation mehrmals täglich durchzuführen.

1. setze dich in aufrechte Sitzposition und atme langsamer und tiefer als gewöhnlich, schließe gern die Augen
2. richte deine Aufmerksamkeit auf dein Herz und stell Dir vor, wie dein Atem in der Herzgegend ein und ausströmt
3. verbinde dich nun mit einem positiven Gefühl, wie etwa Liebe, Wertschätzung, Dankbarkeit, Mitgefühl oder Freude (du kannst auch an eine Situation denken, in der Du dieses Gefühl erlebt hast)
4. wenn Gedanken kommen, bringe deine Aufmerksamkeit sanft zurück zu deinem Herzen

<sup>7</sup> <https://www.heartmath.org/articles-of-the-heart/study-validates-effectiveness-of-heart-lock-in-technique/>

5. gehe ganz in das Gefühl hinein; lass die Wärme deines Herzens in jede Zelle deines Körpers strahlen
6. weite das Gefühl zu anderen Menschen/ deiner Umgebung aus (z.B. zur Gesamtheit der Kundalini Yoga Gemeinschaft)
7. weite das Gefühl über die ganze Welt aus und verweile einige Zeit in diesem Zustand
8. beende die Meditation, indem Du wieder etwas schneller atmest und die Augen öffnest



**Priya Nadine Diederich** (Kundalini Yogalehrerin aus Bonn)

[www.priya.yoga](http://www.priya.yoga)

[mail@priya.yoga](mailto:mail@priya.yoga)

[Bonn, September 2020]