

5 Minuten Herz-Meditation für schnelle Balance

Quick Coherence Technique vom HeartMath Institute/Kalifornien

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 erhebenden Gefühl, wie Liebe, Wertschätzung, Dankbarkeit oder Mitgefühl (du kannst auch an eine Situation denken, in der Du dieses Gefühl erlebt hast)
4. gehe ganz in das Gefühl hinein; lass die Wärme deines Herzens in jede Zelle deines Körpers strahlen, bleibe einige Zeit in dieser inneren Haltung
5. beende die Meditation, indem Du wieder etwas schneller atmest und die Augen öffnest

Durch die Meditation erhöhst Du dein Kohärenzlevel. Kohärenz meint, dass Herz, Verstand und Emotionen auf harmonische und energieeffiziente Weise zusammenarbeiten. Das hat gesundheitsförderliche Auswirkungen auf den ganzen Körper, das emotionale Gleichgewicht, Stresstabilität, Zugang zu Intuition oder auch mentaler Klarheit. Kurzum: Körper und Geist regenerieren sich. [Das HeartMath empfiehlt die Meditation mehrmals täglich durchzuführen.]

priya
YOGA