

Die Herzübung

Zusammen mit der Atemübung zählt die Herzübung zu den sogenannten Rhythmusübungen, bei der es darauf ankommt, an irgendeiner Stelle des Körpers ein gleichmäßiges Pulsieren festzustellen und sich diesem automatischen Geschehen passiv zu überlassen, um dadurch das Gefühl der Entspannung noch weiter zu verstärken. Im Gegensatz zu der Wärme- und Schwereübung geht es hier nicht um die Herbeiführung einer physiologischen Reaktionsveränderung, sondern eher um das gelassene und ruhige Beobachten eines körperlichen Funktionsverlaufes.

Wichtig ist noch mal zu betonen, dass hier nichts im üblichen Sinne „geleistet“ werden muss – sondern der Übende soll einfach zuschauen, was ihm passiert. Er soll versuchen, ein stiller Beobachter von sich selbst zu werden!

Hinweis: Man sollte auch nicht versuchen, den Herzschlag langsamer oder schneller werden zu lassen! Versucht, nur ein Beobachter dessen zu sein.

Ein gesundes Herz reagiert zuverlässig und beruhigt auf die Herzübung.

Wenn man anfängt sich unwohl zu fühlen, dann sollte man erst mal nicht mehr an die Übungsformel zum Herz denken, sondern einige Male: „Ich bin vollkommen ruhig und gelassen“ denken.

Ist die Unruhe noch nicht vorbei, dann könnte man es auch noch mit ein wenig Recken und Strecken versuchen und bei großer Angst auch einfach kurz die Augen öffnen.

Die Formel:

**Das Herz schlägt ruhig und gleichmäßig oder alternativ
Der Puls ist ruhig und gleichmäßig**

Physiologische Effekte der Herzübung:

- Keine formelspezifische Verlangsamung der Herzrate

Bilder/Vorstellungen

- Das Herz wird mit frischem Blut versorgt.
- Das Herz erholt sich und regeneriert.
- Das Herz darf sich mal ausruhen.

Ich wünsche Dir spürbaren Erfolg!