

Mit dem Herzen atmen:

Suche dir einen ruhigen, angenehmen Platz, an dem du dich gern aufhältst (drinnen oder draußen). Achte aber darauf, dass du während der nächsten **3 Minuten** nicht gestört wirst! Setze dich gerade hin, entspanne deinen Kiefer, lass die Schultern langsam fallen und genieße.

- Schließe die Augen. Berühre sanft deine Herzregion und lenke die Aufmerksamkeit dorthin.
- Warte ab, bis dein Atem ruhig wird. Atme nun langsam 6 Sekunden ein, 6 Sekunden aus.
- Wiederhole diesen Rhythmus innerhalb des gesamten Zeitraums von 3 Minuten: **6 Sekunden ein, 6 Sekunden aus**. Versuche dabei, noch langsamer zu werden. Durch die verlangsamte Atmung kann das Herz ruhig und rhythmisch schlagen. Es sendet ein Signal an den Mind, dass der Körper in Sicherheit ist und alle Stresshormone zurückfahren kann. Und so wird auch der Mind sich (wieder) öffnen. Er geht in den Schöpfermodus.
- Nimm wahr, wie sich in dir positive Emotionen ausbreiten. Sende Dankbarkeit, Fürsorglichkeit, Wertschätzung und Liebe in dein Herz. Halte diesen Fokus.
- Spüre die Veränderung, die im Körper passiert. Halte auch hier den Fokus. Fahre fort mit der Atmung: 6 Sekunden ein, 6 Sekunden aus.
- Komm nach 3 Minuten zurück in dein Wachbewusstsein und nimm dir Zeit, nachzuspüren. Fühl dich mit deinem Herzen verbunden.

Diese 3 Minuten Atemmeditation halten 6 Stunden an für die Herzkohärenz. Laut Gregg Braden erzeugt diese achtsame Übung 1300 positive biochemische Veränderungen! Wir sagen unserem Herzen einfach DANKE!