

Herz-Hirn-Kohärenz-Meditation (nach Gragg Braden)



- 1. Lege deine Hände auf dein Herzzentrum in deiner Brustmitte und schließe deine Augen. Lass dein Gewahrsein ganz in dein Herz sinken. Verweile einige Augenblicke so. Atme durch dein Herz ein und aus. Durch diese sanfte Berührung lenkst du deine Aufmerksamkeit von deinen Gedanken in dein Herzzentrum. Wenn deine Aufmerksamkeit abschweift, entscheide dich dazu, mit deine Aufmerksamkeit wieder dort hin zu lenken, wo deine Hände dein Herzzentrum berühren.*
- 2. Verlangsame deinen Atem! Atme langsam eigene Augenblicke durch dein Herz ein und aus. Atme zum Beispiel ein und zähle bis 5: 1-2-3-4-5, halt kurz den Atem an und atme wieder langsam aus bis 5: 1-2-3-4-5. Durch das langsame Atmen signalisiert du deinem Körper und Gehirn Sicherheit, dein ganzes System kann sich beruhigen.*
- 3. Erschaffe eine positive Emotion: Verbinde dich mit einem Gefühl der Dankbarkeit, der Anerkennung und Wertschätzung, der Fürsorglichkeit oder mit Mitgefühl. Nimm das Gefühl, zu dem jetzt den besten Zugang hast. Fühle Dankbarkeit, Wertschätzung, Mitgefühl oder Fürsorglichkeit und lass es, während du weiter durch dein Herz atmest, in dir groß werden. Genieße dieses schöne Gefühl einige Augenblicke.*
- 4. Kehre wieder zurück in das Hier und Jetzt: Atme tief ein und beim Ausatmen öffnest du die Augen*