

HERZINTELLIGENZ

DIE INTELLIGENZ DES GEFÜHLS



Übung zum „Einschalten“ des Herzens (Herz atmung)

- Finden Sie einen Ort der Ruhe und schließen Sie die Augen.
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit weg vom Kopf oder Verstand hin zur Herzregion, d.h. zum Herzen selber oder zur Mitte des Brustkorbes.
- Stellen Sie sich vor, wie Sie durch das Herz bzw. die Herzregion langsam ein- und aus zu atmen.
- Wenn diese Atmung durch das Herz mühelos fließt, erinnern Sie sich gleichzeitig an eine Situation, in der Sie sich sehr wohl gefühlt haben, z. B. ein sehr schönes Naturerlebnis oder eine liebevolle menschliche Begegnung.
- Erinnern und spüren Sie nun: „Wie war mein Körpergefühl in dieser Situation“. Versuchen Sie 10 bis 15 Minuten bei der Herz atmung und in dieser Körpererinnerung zu bleiben.
- Wenn Ihnen Gedanken durch den Kopf gehen und Ihre Aufmerksamkeit abgelenkt ist, ist das ganz natürlich. Lassen Sie sie vorbeifließen, und lenken Ihre Aufmerksamkeit wieder mühelos auf Ihre Herz atmung und die Körpererinnerung.