

Die hier vorgestellte Atemübung kann Ihr Leben nachhaltig verändern. Und wenn Sie die Lektüre jetzt trotzdem wieder aufnehmen und dieses Buch ganz durchlesen, lernen Sie zudem die Erklärungen kennen, die Ihnen ermöglichen, das, was Sie praktizieren, auch zu verstehen. Fürs Erste brauchen Sie jedoch die Grundlagen nicht zu verstehen, um die Technik zu erlernen.

Warum das Herz?

Ob Resonanz oder Kohärenz, beide Male wird das Wort »Herz« vorangestellt. Und das Herz soll auf den folgenden Seiten tatsächlich unser Thema sein. Die westliche Kultur und Wissenschaft haben das Herz nach und nach auf die einfache Funktion einer Pumpe reduziert, auf ein Organ, das uns am Leben hält, ohne

Seele und Gefühle. Der französische Philosoph, Mathematiker und Naturwissenschaftler René Descartes, der als Begründer des modernen Rationalismus gilt, hat im 17. Jahrhundert die Karten des ganzheitlichen Verständnisses des Menschen neu gemischt. Sein Motto »Ich denke, also bin ich«² hätte von den Shadoks³ mit »Ich pumpe, also bin ich« parodiert werden können.

Die rasante Entwicklung der Neurowissenschaften in den letzten Jahren rückt das Herz allmählich wieder in den Mittelpunkt des autonomen bzw. vegetativen Nervensystems, wo es aktiv teilhat an allen Prozessen, die Gefühle und Empfindungen betreffen. Das Herz verfügt über ein regelrechtes Gehirn mit Neuronen, Synapsen und der Ausschüttung von Neurotransmittern, also Botenstoffen, auch »Moleküle der Gefühle«⁴ genannt, und die Neurokardiologie

ist zu einer eigenständigen Disziplin geworden. Die Entdeckung von Dr. John Andrew Armour⁵ aus Montreal, der die Existenz dieses kleinen sekundären Gehirns, das an allen Gefühls- und Entscheidungsprozessen beteiligt ist, nachwies, war gewissermaßen der Ritterschlag der Neurowissenschaften.

Die Beweise – sofern überhaupt noch mehr davon erforderlich sind – mehren sich und stützen das, was die Ägypter schon lange vor unserer Zeit mit ihren Irrungen und Wirrungen wussten: Das Herz ist ein emotionales Zentrum, und zwar ein sehr starkes.

Vermutlich ist Ihnen die große Bedeutung des Herzens bereits bekannt; nicht umsonst bringt die Volksweisheit sie in unzähligen Redensarten, Sinnsprüchen und Alltagsweisheiten zum Ausdruck: »Hör auf dein Herz«, »etwas nach Herzenslust tun«, »Es zerreißt mir das Herz«, »Das Herz lügt nicht«,

und nicht zu vergessen das berühmte Zitat: »Das Herz hat seine Gründe, die die Vernunft nicht kennt.«⁶ Blaise Pascal, der französische Mathematiker, Literat und Philosoph des 17. Jahrhunderts, wusste gar nicht, wie recht er damit hatte: Wir sind es gewohnt zu sagen, dass das Gehirn logisch denkt, doch im weiteren Verlauf werden wir noch sehen, dass das Herz uns mit Resonanz lenkt. Die auf den folgenden Seiten vorgeschlagene Praxis beruht auf dem Prinzip der Herzkohärenz und -resonanz. Auch dem Autor der *Gedanken* war klar, welche Gefahr im sogenannten dichotomischen Denken liegt, also darin, die Dinge aufzuspalten und in diesem Fall entweder der Vernunft oder dem Herzen Vorrang zu geben, denn er hat auch geschrieben: »Es gilt, zwei Extreme zu vermeiden: die Vernunft ausschließen, nur die Vernunft anerkennen.«

Herzresonanz liegt am Schnittpunkt der

Gefühle. Ein wissenschaftlicher Beweis dafür ist nicht mehr erforderlich, denn die Rolle der Herzfrequenzvariabilität wurde in 10 000 veröffentlichten klinischen Studien nachgewiesen.⁷ Wir bewegen uns also auf festem wissenschaftlichem Boden. Herzresonanz und die zugehörigen Übungen sind praktische Anwendungen einer messbaren physiologischen Funktion, deren Auswirkungen sich mit den Ergebnissen bewährter Praktiken aus Jahrtausenden Menschheitsgeschichte und zahlreichen Kulturen decken.

Im vorliegenden Buch erfahren Sie das Wesentliche, das Sie über Herzresonanz bzw. Herzkohärenz wissen sollten, unabhängig davon, aus welchem Grund Sie diese Praxis erlernen wollen.

Wir werden nun nacheinander erläutern, was unter Herzfrequenzvariabilität, Herzchaos, Herzkohärenz und Herzresonanz zu verstehen