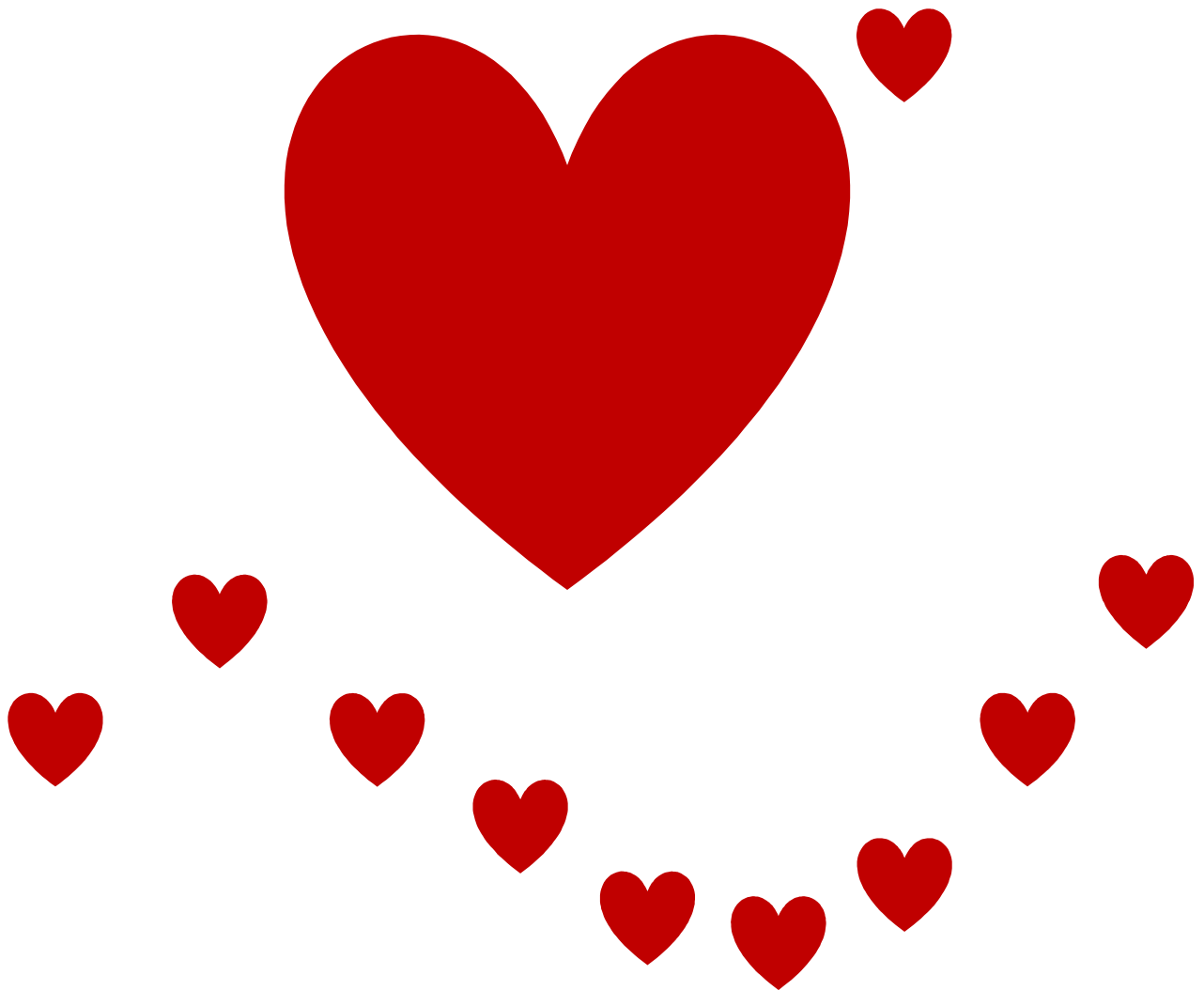


Wozu brauchen wir unser Herz?



Inhalt	
Wozu brauchen wir unsere Herzen?	3
Ein paar Fakten.....	3
Wohl kaum als Pumpe.....	3
Unabhängigkeit des Herzens.....	4
Herz in der Entwicklung – Ich bin Hier.....	5
Einfluss aus dem mütterlichen Organismus, Entwicklung der Individualität, erste Synchronisationsprozesse.	5
Die Wanderung des Herzens	6
Das Herzfeld	7
Gesamtorganismus.....	7
Das Herz	7
Herz-Information - Kommunikation.....	8
Kommunikationswege des Herzens	8
Rhythmen, Synchronisation und Kohärenz	9
Kohärenz und Frequenzkopplung	9
Homöostase > Homöodynamik.....	9
Ruhe und Aktivität	9
Rhythmen und Erbinformationen	10
Der Herzmuskel	10
Der Herzschlag.....	10
In between	10
Herz-Frequenz-Variabilität HFV -Der Raum / die Zeit dazwischen -	11
Synchronisation – Kommunikation - Information	11
Herz und Atmung.....	11
Herz und prosoziales System	11
Die drei Dinge, die man immer dabei haben sollte:	11
Heilige Pflicht	11
Die Kunst zu verbinden, fragmentierte Anteile wieder zusammenfügen	12
Übungen.....	13
The Heart Dance, Gil Hedley	13
Herzfrequenzvariabilität	13
Herzfeld – Torus Single	13
Herzfeld – Torus Gruppe	13
Atmung und Herz – Gruppe	14
Konstanter Rhythmus, harmonische Schwingung; Synchronisierung in der Gruppe.....	14
Walk and Talk.....	14
Die Geschichte von Beyond	14
Karunesh Herzmeditation Bewegungssequenz.....	16
Übungen Ansprache ventraler Vagus und seine Verbündeten prosoziales System.....	17
M-ba m-ba	18
Tanz zu Calling (Tina Turner, Children beyond).....	18
Quellen	19
Bücher	19
Musik	19
Videos	19

Wozu brauchen wir unser Herz?

Wozu brauchen wir ein Herz?

Before the heavens were made
and the stars were placed
we were one
inside God's own heart.
Don't you remember?

Bevor die Himmel erschaffen wurden
und die Sterne ihren Platz fanden,
waren wir eins
inmitten des göttlichen Herzens.
Weißt du nicht mehr?

Do you remember
how we wondered how it would be
to walk on this great earth
having forgotten our true nature
and believing only in our dreamed selves?

Erinnerst Du Dich
wie wir uns gefragt haben, wie es wohl wäre
auf dieser großartigen Erde zu wandeln.
- ohne die Erinnerung an unsere wahre Natur
- nur an unser erträumtes Selbst glaubend?

How our father
would bring us together again
in oneness
by awakening our minds
to the real¹

Wie unser Vater
uns wieder zusammen brächte
als Einheit
indem er unseren Geist erwachen lässt
für die Wirklichkeit.

Ein paar Fakten

- Wenn ein Mensch geboren wird, hat sein Herz bereits 49 Millionen Herzschläge hinter sich.
- pro Tag pulsiert unser Herz rund 100.000 Mal
- Die Blutgefäße haben eine Innenoberfläche von ca. 2000- 6000 m²
- an die 12.000 Liter Blut werden pro Tag durch insgesamt 1.600 Kilometer Blutgefäße im Körper bewegt.
- Die elektrische Komponente des Magnetfelds des Herzens ist etwa 60-mal stärker als die des Gehirns, die magnetische sogar bis zu 5000-mal.
- das Herz besitzt eigene Nervenzellen

Wohl kaum als Pumpe

Wer will was Lebendig's erkennen und beschreiben,
sucht erst den Geist herauszutreiben,
dann hat er die Teile in der Hand.
Fehlt, leider! nur das geistige Band.
Johan Wolfgang von Goethe, Faust

Wir sind kein in sich geschlossenes System.

Schematisierte Zeichnungen zum Beispiel des Blutkreislaufs wollen uns dies zwar immer wieder vermitteln, aber unser Gefäßsystem ist kein geschlossenes Röhrensystem und selbst wenn, hätte der Herzmuskel niemals die Kraft, das Blut durch ein solch umfangreiches Netz zu pumpen.

Wir haben ein unvorstellbar verzweigtes System von Blutgefäßen mit einer Innenoberfläche von ca. 2000 - 6000 m². Die Kraft, das Blut durch dieses System zu drücken, hat das Herz mit Sicherheit nicht. Das gesamte Kreislaufsystem bis hin zu den feinsten Kapillaren ist ein Blut transportierendes, pulsierendes System. Im Raum des Herzens wird das Blut rhythmisiert.

¹ Music by Karuna from the album: The Calling, Voice by Mooji

Das gesamte Kreislaufsystem bis hin zu den feinsten Kapillaren ist ein Blut transportierendes, pulsierendes System.

Im Raum des Herzens wird das Blut rhythmisiert und dann in das frische pulsierende arterielle System weitergeleitet. Die Gefäße des arteriellen Systems werden immer feiner und feiner, bis dorthin, wo durch die kapillaren die Versorgung der Zellen erfolgt und wo das bis dahin geschlossene Kreislaufsystem sich zu den Zellen hin öffnet, ehe das Blut dann über die Kapillaren des venösen Systems den Rückweg antritt, diesmal aber nicht kräftig pulsierend, sondern eher gleichmäßig strömend.

Die unterschiedlichen Arten venösen Blutes (nährstoffreich und warm aus der Leber, nährstoffarm und kühler aus dem Kopf) fließen im Herzen zusammen und werden dort durchmischt und in sich ausgeglichen, ehe das Blut dann in der Lunge wieder frisch und lebendig wird. In der Lunge findet eine Begegnung mit der Außen- und Umwelt, der Atmosphäre statt. („Es war als hätt' der Himmel die Erde still geküsst“). Das Blut erfrischt sich durch die Aufnahme von Sauerstoff und wird, nach einer erneuten Begegnung mit dem Herzen, in den gesamten Organismus getragen.

Durch das Herz wird das Blut rhythmisiert. Es strömt gleichsam in „Paketen“ dosiert in das Kreislaufsystem.

Das Blut strömt zwar gleichmäßig durch den Körper, doch dieses Strömen wird im Herzen für einen Moment, für eine winzige „Pause“ unterbrochen.

Unabhängigkeit des Herzens

Das Herz hat ein eigenes Nervensystem.

Das Herz hat ein eigenes unabhängiges Nervensystem (min. 40.000 Nervenzellen), so dass die Voraussetzungen für einen (gleichberechtigten) Informationsaustausch zwischen dem Nervensystem des Gehirns und dem des Herzens gegeben ist.

Das Kopf-Gehirn schickt Anordnungen an das Herz.

Das herzeigene Gehirn sendet Daten an das Kopf-Gehirn und es beeinflusst es auch in entscheidender Weise.

Der Herzmuskel hat seinen eigenen inneren Rhythmus und schlägt weiterhin regelmäßig, auch wenn er von den Nerven, die ihn versorgen, keinerlei Informationen mehr erhält.

Das Herz kann nicht nur vom Gehirn ausgehende Befehle umgehen, es kann auch seinerseits das Gehirn in seiner Aktivität beeinflussen. Es kann direkten Einfluss auf die Aktivitäten der Gehirnbereiche nehmen, in denen wir Erkenntnisse und Gefühle verarbeiten.

Das Kopfhirn sendet bei bestimmten gefährlich erscheinenden oder besonders anstrengenden Situationen Erregungssignale an den Körper, die unter anderem dazu führen, dass das Herz seinen Puls beschleunigt.

Das Herz befindet sich dabei nicht nur in der Rolle des Befehlsempfängers.

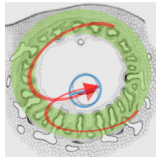
Nicht selten verlangsamt das Herz unter Missachtung der Befehle des Gehirns seine Tätigkeit (während alle anderen Organe erwartungsgemäß mit Erregung reagieren)

Es scheint so zu sein, dass das Herz kritisch prüft, ob die vom Gehirn angeordnete Erhöhung des Herzschlags tatsächlich die situationsangemessene Reaktion ist.

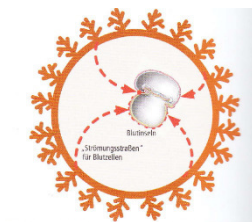
Herz in der Entwicklung – Ich bin Hier

Sowohl die Anlage des Herzens als auch die Blutinseln in der Plazenta pulsieren synchron bevor es eine Herzorgan oder auch nur den Ansatz von verbindenden Blutgefäßen gibt.

Diese pulsierende rhythmische Kraft – woher auch immer sie kommt, bleibt uns unser ganzes Leben lang – und wahrscheinlich noch darüber hinaus... erhalten.



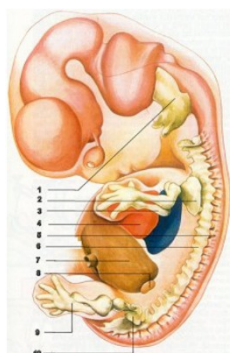
1 Mitte 3. Woche
Bildung eines ICH-Zentrums und Peripherie
mit der Bildung des Herzens
HIER BIN ICH



Auf der Oberfläche des den Embryo schützenden und ernährenden Hülle, der sich allmählich herausbildenden Plazenta, entstehen winzige Blutinseln, die sich untereinander verbinden.

Diese sich verbindenden Blutinseln beginnen zu pulsieren und zwar noch ohne jede physische Verbindung zum späteren Herzen. Und aus dem pulsierend strömendem Blut heraus bilden sich dann die ersten Gefäße.

Einfluss aus dem mütterlichen Organismus, Entwicklung der Individualität, erste Synchronisationsprozesse.



2 Ende des zweiten Monats

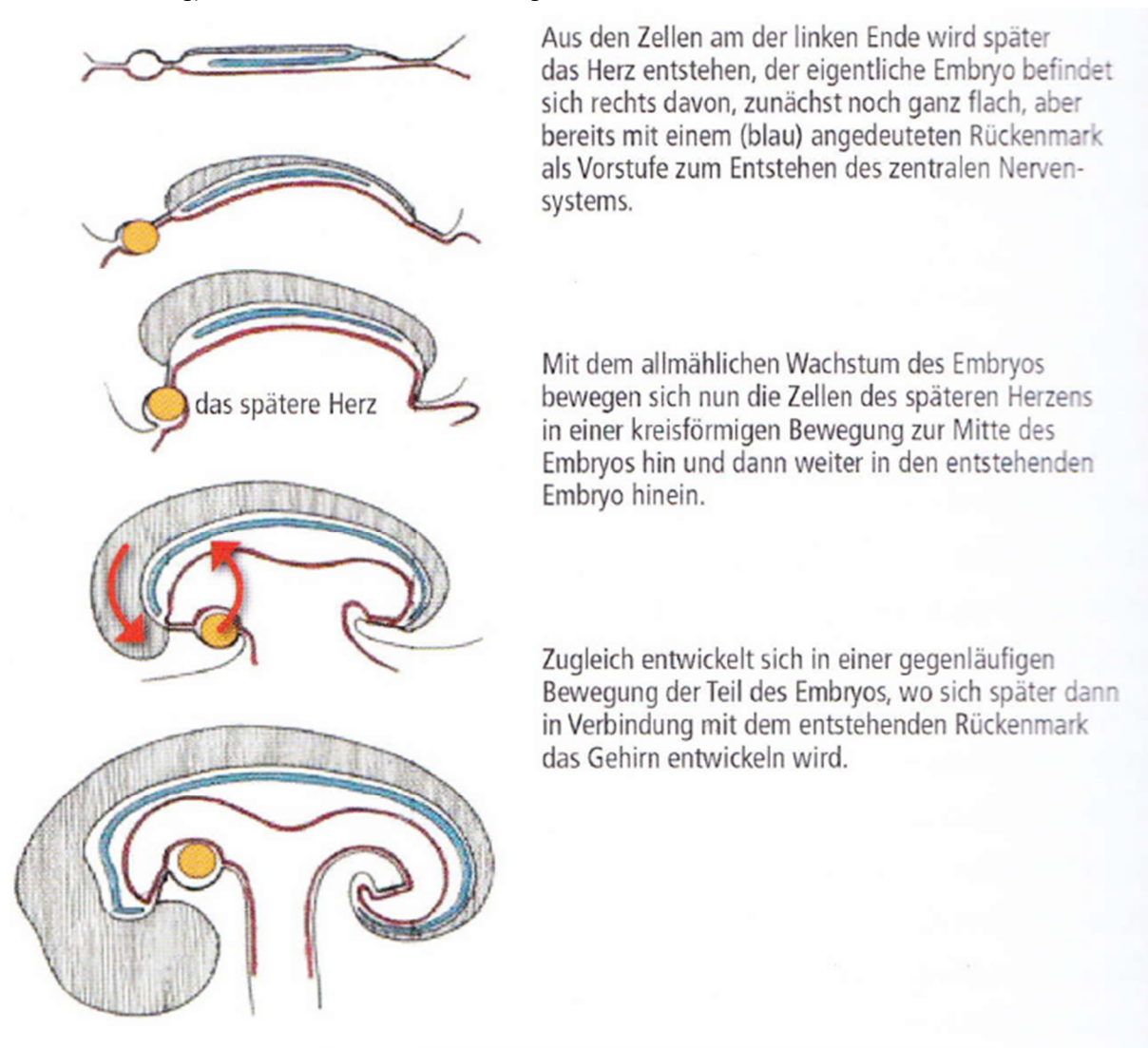
Die Wanderung des Herzens

Die Zellen, aus denen sich später das Herz entwickelt und die Zellen des späteren Gehirns tauschen in einer einwärts gewendeten Spiralbewegung ihren Platz.

Bei dieser Wanderung nimmt das Herz die Haut (Hülle, aus der sich sonst später die Plazenta bildet), mit an den Ort, an dem später der Brustkorb entsteht. Ein Teil, der den ganzen Embryo schützenden Hülle wird also zum Herzbeutel, dem Perikard. Mit dem Perikard begleitet uns also ein Stück Gewebe aus der frühesten Phase unserer embryonalen Entwicklung, das uns durch unser ganzes Leben begleitet. Der Rest der Plazenta (unserer ersten Umhüllung) kommt bei der Geburt als Nachgeburt auf die Welt und stirbt.

Die Zellen, aus denen sich später das Herz entwickelt und die Zellen des späteren Gehirns tauschen in einer einwärts gewendeten Spiralbewegung ihren Platz.

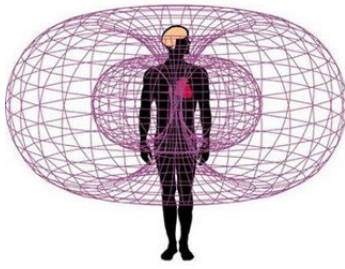
Bei dieser Wanderung nimmt das Herz die Haut (Hülle, aus der sich sonst später die Plazenta bildet), mit an den Ort, an dem später der Brustkorb entsteht. Ein Teil, der den ganzen Embryo schützenden Hülle wird also zum Herzbeutel, dem Perikard. Mit dem Perikard begleitet uns also ein Stück Gewebe aus der frühesten Phase unserer embryonalen Entwicklung, das uns durch unser ganzes Leben begleitet. Der Rest der Plazenta (unserer ersten Umhüllung) kommt bei der Geburt als Nachgeburt auf die Welt und stirbt.



3 Die 'Kopf-Steiss-Krümmung.

Stadien: 17 Tage, 21 Tage, 23 Tage, 26 Tage, Ende des ersten Monats

Das Herzfeld



Gesamtorganismus

Wir sind in verschiedenen Systemen organisiert, die miteinander wirken.

Wir haben neun Organsysteme.

- Das Skelett- und Muskelsystem sorgt für Stütze, Schutz und Bewegung.
- Nerven- und Hormonsystem koordinieren die Körpertätigkeiten.
- Das Kreislaufsystem transportiert Blut durch den Körper,
- das Atemsystem dient dem Gasaustausch.
- Im Verdauungssystem wird die Nahrung abgebaut,
- das Ausscheidungssystem beseitigt Abfallstoffe, und
- das Fortpflanzungssystem dient der Vermehrung.
-
- Wir haben 212 Knochen, 656 Muskeln, ungefähr 400 Sehnen und unzählige Knorpel
- Beim Gehen sind rund 200 Muskeln in Aktion.
- Pro Tag strömen 11.000 Liter Luft durch unsere Lungen.
- In unserem Gehirn befinden sich 100 Milliarden Nervenzellen, die uns erlauben unsere Umwelt und uns selbst über Reize wahrzunehmen, einzuschätzen und zu reagieren.
- All dies findet in einem Körper statt

Das Herz

Im Sufismus ist das Herz DAS Organ, mit dessen Hilfe die Rückbesinnung auf Gott möglich ist. Durch die mystische Versenkung in die Weisheit des Herzens wird geistige Erkenntnis möglich und ein Weg zu Gott geebnet.

Das Herz hat eine zentrale Position und ist eine Durchlaufstation.

Das Herz portioniert das Blut und erschafft dabei Rhythmen

Wir sind als Netzwerk organisiert.

Das besondere an einem Netzwerk ist die Möglichkeit, von jedem Knotenpunkt aus rasch an jeden anderen Punkt zu gelangen.

In einem Netzwerk werden unablässig Informationen ausgetauscht, verarbeitet und gespeichert.

Von allen Orten aus hat man die Macht, den Informationsfluss zu „beherrschen“ und zu leiten.

Wir können Informationen aufnehmen, verteilen und empfangen. Über alle Systemgrenzen hinweg.

Der entscheidende Punkt bei Netzen ist, dass die Zellen aktiver (oder leitfähiger) werden, wenn sie häufiger erregt werden.

Allgemeines Problem bei neuronalen Netzen: Viele arbeiten gut, wenn es um überschaubare Probleme geht, versagen aber, wenn sie mit einer größeren Anzahl von Alternativen fertig werden sollen.

Wichtig in diesem Zusammenhang: Das Prinzip der Frequenzkopplung

In einem rhythmischen System synchronisieren sich alle Rhythmen auf den stärksten Impulsgeber.

Herz-Information - Kommunikation

Das Herz erhält Informationen, die es dann im Körper verteilt.

Das Herz drückt aus und teilt mit, wie es uns geht, so dass sich unser gesamter Organismus darauf einstellen kann.

Es pulsiert ständig und bildet so ständig spezifische Muster.

Diese spezifischen Muster sendet es durch den ganzen Körper und beeinflusst dort eine Vielzahl von Prozessen.

Die unaufhörlichen Meldungen über den Zustand des Herzens an das Gehirn und den übrigen Körper helfen dem gesamten System, sich darauf einzustellen, zu ordnen und zu synchronisieren und zu koordinieren.

Kommunikationswege des Herzens



Unser Herz „spricht“ unablässig.

Die Auskünfte, die das Herz zu geben hat, sind in seinem Rhythmus verborgen.

Das Herz besitzt (erzeugt?) ein ungeheuer starkes Magnetfeld. Dieses Feld kann noch mehrere Meter vom Körper entfernt gemessen werden.

Im Magnetfeld des Herzens zeigen sich Gefühle wie Liebe oder Freude als gleichmäßige Felder, negative Gefühle bewirken ungeordnetere Muster.

Die elektrische Komponente des Magnetfelds des Herzens ist etwa 60-mal stärker als die des Gehirns, die magnetische sogar bis zu 5000-mal.

Das Herz leitet seine Informationen auf verschiedenen Wegen an das Gehirn und den restlichen Körper weiter:

1. mechanisch-biophysisch
durch Blutdruck und Pulswellenlaufzeit im Blutstrom.
Das Herz treibt nicht nur das Blut durch die Blutgefäße des Körpers, jeder Herzschlag erzeugt auch eine Druckwelle im Blut, die wir als Pulsschlag wahrnehmen können. Wie in einer speziellen Mosesprache wird so das Gehirn über den momentanen Zustand informiert
2. Biochemisch-hormonell
über Hormone und neurochemische Botenstoffe, die im Herzen produziert und (mit 10-100m/S)
gesendet werden.
Hormone- chemische Substanzen- werden über den Blutstrom durch den Körper geschickt, um in bestimmten Organen gezielte Reaktionen auszulösen. Das Herz kann solche Informationen empfangen, verstehen und weiterleiten. Zudem vermag es selbst Hormone zu bilden (Atropin, Regelung Blutdruck, Flüssigkeits- und -Elektrolythaushalt)
3. Energetisch- elektromagnetisch
bei jeder Kontraktion des Herzens entstehen elektrische Signale, die über sein elektromagnetisches Feld (mit 300.000 km/S) weitergeleitet werden. Das ist 6000 mal stärker als das des Gehirns.
Das Herz erzeugt – wie andere Organe auch- ein pulsierendes elektromagnetisches Feld, dessen Wellen (ähnlich wie bei einem Mobilfunknetz) Informationen transportieren können.
Das elektromagnetische Feld des Herzens ist das stärkste im menschlichen Körper (ca. 5000 Mal stärker als das des Gehirns) und kann bis zu einem Umkreis von 3 Metern gemessen werden.
4. Neuronal
über das Nervensystem.
Das Herz sendet Informationen über den Vagusnerv und die Nerven des Rückenmarks an das Gehirn (und umgekehrt)
5. mit dem Bindegewebsystem – seiner Piezoelektrizität als Halbleiter für Energie und Informationen, die gespeichert, gefiltert, verstärkt bzw. verarbeitet werden.
6. und wahrscheinlich auch über Schallwellen

Rhythmen, Synchronisation und Kohärenz

Der Mensch ist ein durch und durch rhythmisches Wesen und das Herz ein entscheidender Impulsgeber. Alle Rhythmen haben eine starke Tendenz, sich in einem ganzzahligen Verhältnis zueinander einzupendeln. So stehen rhythmische Funktionen wie Lidschlag, Schlucken, Saugen oder Magenperistaltik ebenso wie das fortlaufende Steigen und Fallen des Blutdrucks in einer nachgewiesenen Abhängigkeit von Herz- und Atemrhythmus.

Das Herz ist der stärkste Sender für elektromagnetische Wellen, den wir Menschen besitzen. Und elektromagnetische Wellen sind immer auch Informationsträger, Das Herz ist in seiner Wirkung vergleichbar mit einem Funkgerät oder Fernsehsender – es ist ein Übermittler von Informationen und ein mächtiges Kommunikationswerkzeug.

Kohärenz und Frequenzkopplung

Von **Kohärenz** spricht man, wenn sich Rhythmen aneinander anpassen, wenn sie „zusammenschwingen“. Zusammenschwingende Rhythmen bewirken stets eine enorme Kraftentfaltung. Kohärente Zustände wirken in der Natur immer als Verstärkungsprinzip.

Frage: Was vermag wohl ein Herz zu bewirken, das sich im Einklang mit dem gesamten Körper und auch mit der Umwelt befindet?!

In einem rhythmischen System synchronisieren sich alle Rhythmen auf den *stärksten* Impulsgeber. Dieses Phänomen wird **Frequenzkopplung** genannt.

Im menschlichen Körper sind Herz und Atmung die kräftigsten Impulsgeber und deshalb auch in der Lage, andere rhythmische Systeme zu beeinflussen, indem sie sie in ihren Rhythmus „hineinziehen“. Das Herz wirkt als zentraler Dirigent der rhythmischen Ordnung des Menschen. Der gesamte Körper mit jeder seiner Zellen ist in der Lage, sich auf die Herzrhythmickeit einzuschwingen. Zusammen mit der Atmung hat es die zentrale integrierende und koordinierende Funktion im menschlichen Organismus. Anders als bei Pendeluhrn funktioniert diese Synchronisation allerdings nicht automatisch und auch nicht in jedem Fall.

Homöostase > Homöodynamik

Das System versucht nicht einen ganz bestimmten, festgelegten Zustand zu erreichen (linear, starr), sondern sämtliche Systeme pendeln sich miteinander auf einen Zustand ein.

Rhythmus spart Kraft.

Herz und Atmung schwingen sich im Ruhezustand auf ein Verhältnis von 4:1 (Puls-Atem-Quotient) ein.

Ruhe und Aktivität

Das Herz kann seine synchronisierende, harmonisierende Funktion immer dann zum Ausdruck bringen, wenn die Gefühlslage ausgeglichen und harmonisch ist.

In den Phasen der Erholung schwingt der Organismus besonders kräftig und der Herzschlag wird vom Atemrhythmus moduliert. Das Herz lehnt sich sozusagen an den Atem an.

In leichten Belastungsphasen hingegen dominiert die Rhythmik des Blutdrucks den Herzschlag.

Am Tag ergibt sich dadurch in der HFV eher ein Rauschen, das in den Ruheschlafphasen von einem zarten Ton der Atemrhythmik abgelöst wird (4:1), unterbrochen vom Rauschen der Träume.

Während unsere Organe am Tag durcheinander musizieren, singen sie in der Nacht im Chor. Dieser Gleichklang der Nacht ist für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit von entscheidender Bedeutung.

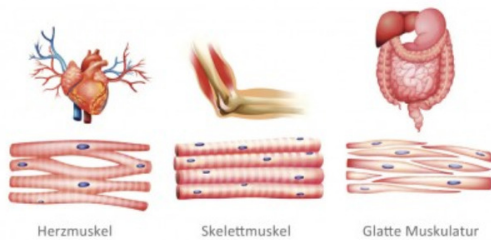
Rhythmen und Erbinformationen

Gene sind eine Art Bibliothek, die jeden denkbaren Lebens-Bauplan enthält.

Welche Gene angeschaltet oder abgeschaltet sind/ werden, ist nicht unveränderbar festgelegt, sondern lässt sich beeinflussen.

Welche Gene (welche der vorhandenen Baupläne zur Ausführung kommen) aktiv werden und welche nicht, das wird (neben frühkindlichen und auch späteren seelischen Erfahrungen und der zugeführten Ernährung) durch Rhythmen bestimmt.

Der Herzmuskel



Ist der einzige Muskel im Körper, der sich total zusammenziehen kann und von da aus wieder in die Ausdehnung findet. Jeder andere Muskel würde sich verkrampfen und unserem Herzen gelingt es bei jedem Herzschlag wieder.

Im Herzen gibt es dadurch einen kurzen Moment des Innehaltens.

Der Herzschlag

Die Herzschlagfrequenz beim Menschen ist abhängig von der Belastung, vom Alter und von der körperlichen Fitness. Ein Neugeborenes hat in Ruhe eine Herzschlagfrequenz von ca. 120 Schlägen pro Minute, während ein 70-Jähriger eine Frequenz um die 70 Schläge pro Minute aufweist. Die Herzschlagfrequenz beträgt bei einem gesunden Menschen in Ruhe 50 bis 100 Schläge pro Minute.

Die Herzfrequenz liegt im Kindesalter höher als bei Erwachsenen. Bei Jugendlichen nähert sich die Herzfrequenz der von herzgesunden Erwachsenen.

0-1 Tage	1-3 Monate	6-12 Monate	1-3 Jahre	3-5 Jahre	5-8 Jahre	8-12 Jahre	12-16 Jahre	Mitte 20 Erwachsen
122	< 149	> 131	> 131	> 109	> 100	> 91	> 80	> 72
94-155	120-179	108-169	89-152	73-137	65-133	62-130	60-120	60-80

Kinder im Alter von fünf bis acht Jahren haben einen Puls von rund 87. Zwischen neun und elf Jahren sind etwa 83 Herzschläge pro Minute normal. Teenager zwischen 12 und 15 Jahren haben im Schnitt einen Puls von 78. Bis Mitte 20 gleicht sich der Puls meist weiter auf die durchschnittlichen 72 Herzschläge pro Minute an. Durchschnittlich liegt der Ruhepuls eines gesunden Erwachsenen bei 60 bis 80 Schlägen pro Minute. Bei hochtrainierten Ausdauersportlern ist der Ruhepuls deutlich niedriger. Bei ihnen schlägt das Herz unter Umständen nur 35- bis 50-mal in der Minute.

In between

Materie erzeugt Bewusstsein nicht, sondern beherbergt es

Ein massefreier Raum kennt weder Zeit noch Raum.

Jede Materie, auch unser Körper, besteht zu 99,99999 Prozent des Raumvolumens aus masselosem Raum. Nur 0,000 000 0001 Prozent sind Masse!

Herz-Frequenz-Variabilität HFV -Der Raum / die Zeit dazwischen -

Hier wird der „Raum dazwischen“ gemessen. Der Raum/die Zeit zwischen den Herzschlägen.

Unser Puls ist nicht vollkommen regelmäßig. Die Zeiträume zwischen den Herzschlägen sind unterschiedlich lang.

Es gibt feine Unterschiede in der Frequenz des Herzschlags, sie sind variabel. (Herzfrequenzvariabilität)

Die Herz-Frequenzvariabilität in annähernd regelmäßigem, sinusförmigem Rhythmus ist ein Signal für einen positiven Gemütszustand.

Diese Variabilität ist beim ungeborenen Kind sehr viel ausgeprägter als später im Kindes- oder gar im

Erwachsenenalter. Tendenziell nimmt die Variabilität der Herzfrequenz mit jedem Lebensjahr weiter ab.

Die HFV gestaltet sich besonders reich, wenn im Rhythmus der Atmung auch Arme und Beine bewegt werden.

Auch hier sind größere Zusammenhänge nachgewiesen:

Wenn es Sonnenstürme gibt mit Sonnenflecken, führt dies zu Unruhen im Magnetfeld der Erde und dies führt bei uns zu körperlichen Veränderungen,; unter anderem schmälert sich unsere HFV.

Vielleicht gibt es auch die Möglichkeit einer Wechselwirkung in die andere Richtung: Wenn viele Menschen ihr Herzfeld harmonisieren und synchronisieren, könnte das Auswirkungen auf das Magnetfeld der Erde haben?!

Synchronisation – Kommunikation - Information

Herz und Atmung

Mit der Atmung steht dem Menschen ein Rhythmusgeber zur Verfügung, der die Dynamik des Herzschlags unmittelbar beeinflussen kann.

Diese Dynamik ist beim Sprechen von rezitativen Silben (z.B. Mantren) besonders geordnet.

Herz und prosoziales System

Die drei Dinge, die man immer dabei haben sollte:

1. Rotes Herz
Erinnere dich an das, was du tief im Herzen ursprünglich wolltest. Du könntest es im Zuge all der Verwicklungen vergessen haben.
2. Gelbe Lampe
Richte das Licht auf die Fähigkeiten, die du hast, und benutze sie. Sonst denkst du dauernd an Fähigkeiten, die dir fehlen, und tust nichts.
3. Grüne Bohrmaschine
Gib nicht auf und bohre weiter!
Du könntest ganz dicht vor dem Durchbruch sein und es nur nicht wissen.

Aus: Winston Flash und der Sinn des Lebens

Heilige Pflicht

Unsere Pflicht als Einzelperson ist, durch Verständnis unserer eigenen Natur und unseren Beziehungen zu anderen, das noch nicht verwirklichte Potenzial an Frieden hervorzubringen.

Die Kunst zu verbinden, fragmentierte Anteile wieder zusammenfügen

Wabi Sabi oder Kintsugi (,Kin' für ,Gold' und ,tsugi' für ,Verbinden':



Tradition in Japan, wo man seit dem 15. Jahrhundert zerbrochene Keramik auf eine ganz besondere Weise repariert. Dabei werden die Bruchstellen, die ,Fehler' des Objektes mit Linien reines Goldes gefüllt, betont. Man geht davon aus, dass etwas schöner wird wenn es eine Beschädigung erfahren hat und eine Geschichte hat. Ein so wieder hergestelltes Objekt hat einen wesentlichen höheren Wert als vorher. Es ist gewissermaßen als ob die Narben der ,symbolischen Wunden' so erhöht werden. Vielleicht kann uns das ein schönes Sinnbild dafür, was auch Heilung bei uns Menschen bewirkt.

Übungen

The Heart Dance, Gil Hedley

- Rechter Arm oben (vena cava superior), linker unten (vena cava inferior),
die Wege zum rechten Atrium (Vorhof) des Herzens in der Mitte der Brust
das Blut fließt

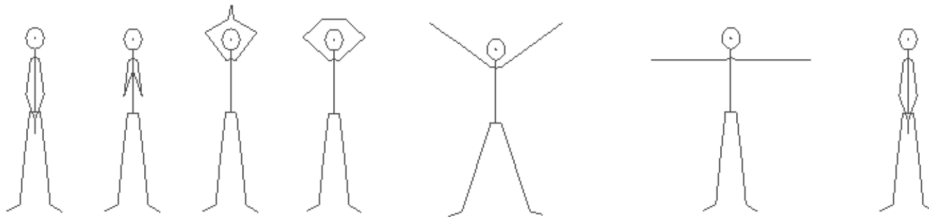
- zusammen im rechten Atrium,
- weiter durch das rechte Ventrikel (Herzkammer)
- hoch durch den Tuncus pulmonaris
- raus durch die Arteriae pulmonales (Lungenarterien) zu den Lungen
- von den Lungen zurück durch die Lungenvenen (venae pulmonales) zum linken Atrium des Herzens
- hinunter in das linke Ventrikel (Herzkammer)
- und dann hoch durch den Aortenbogen
- und raus in die Weiten des Körpers (wieder rechter Arm oben, linker Arm unten)

Herzfrequenzvariabilität

Die HFV gestaltet sich besonders reich, wenn im Rhythmus der Atmung auch Arme und Beine bewegt werden.

- mit EA linken Arm und linkes Bein heben (Bein dabei wie an Marionettenfaden nach oben ziehen und nach außen drehen), mit AA Arme und Bein nach unten sinken lassen
> rechts genauso

Herzfeld – Torus Single



- im Stehen, Füße etwas auseinander, Arme lang, Handflächen berühren sich vorne vor dem Körper
- mit der Einatmung: Handflächen zusammen die Hände in weitem runden Bogennach außen vor dem Körper zum Herzen führen und dort auf dem Brustbein ankommen lassen (Daumen berühren das Brustbein, Handflächen zusammen > Ausatmung)
- Mit der Einatmung: die Hände in weitem Bogen vor dem Körper über den Kopf führen (Handflächen belieben zusammen) > Ausatmung
- Mit der Einatmung: > die Fingerspitzen sich berühren lassen, Handflächen nach unten;
mit der Ausatmung: Arme seitlich nach unten führen (bis zur Mitte Handflächen nach oben)
dann mit der Ausatmung: Handflächen nach unten drehen, Arme weiter nach unten führen,
Handflächen unten wieder zusammen bringen

Herzfeld – Torus Gruppe

Hintereinander im Kreis stehen, alle blicken in die gleiche Richtung, ein Arm innen einer außen.

Synchron oder leicht versetzt nacheinander:

- Den inneren Arm mit Handfläche nach oben seitlich einen Bogen nach oben bis über den Kopf beschreiben lassen
Dort übernimmt der äußere Arm die Bewegung (Fingerspitzen berühren sich)
den äußeren Arm seitlich nach außen einen Bogen nach unten beschreiben lassen
- Dort übernimmt der innere Arm die Bewegung (Fingerspitzen berühren sich)

Atmung und Herz – Gruppe

Ausatmung > Beruhigung des Herzens

- Jeder für sich:
 - 1 Schritt in den Raum, dabei Ausatmung auf sssss (stimmlos)
 - 2 Schritte
 - 3 Schritte mit ssssst
- ... oder auch 5-7 Schritte oder mehr,
 - ... oder auch mit stimmhaftem S mit etwas Betonung (An- und Abschwellen des Tones) bei jedem Schritt
- Synchronisieren
- Im Kreis gemeinsam zur Mitte hin und wieder auseinander

Konstanter Rhythmus, harmonische Schwingung; Synchronisierung in der Gruppe

Walk and Talk

zu "Ame's birthdayparty" – immer mal mit jemandem zusammen gehen / tanzen – synchronisieren

Die Geschichte von Beyond

Lied zum Abschlusstanz „The Calling“, Children BEYOND

Wie kommen eine Christin aus der Schweiz, eine Buddhistin aus Tibet und ein amerikanischer Rockstar, die sich selber »Buddhistin-Baptistin« nennt zusammen, um mit BEYOND ein unglaublich berührendes spirituelles Musikexperiment zu starten? Eine Reise mit vielen glücklichen Zufällen an deren Ende inzwischen drei CDs stehen.

Die Reise beginnt mit Regula und Dechen

Vor sieben Jahren fand Regula Curti heraus, dass Dechen Shak-Dagsay, deren Mantra-Aufnahmen sie seit Jahren in ihren Yoga-Klassen spielt, nicht 8000 Kilometer entfernt im Himalaya lebt, sondern nur auf der anderen Seite des Sees in ihrer Heimatstadt Zürich. Sie trafen sich und begannen gemeinsam zu singen. Dabei experimentierten sie mit den Möglichkeiten der Verbindung von Dechens buddhistischem Gesang und Regulas eher formeller Sopranstimme und den Gebeten, mit denen sie als Protestantin aufgewachsen war. „Wir improvisierten stundenlang. Dann sangen wir sie als Mantras in einem Raum mit 20 oder 30 Leuten, die Yoga-Übungen machten. Wir waren gleich überrascht, wie sehr die christlichen Gesänge sie berührten, denn Mantras gehören ja eigentlich in die buddhistische Tradition.“ Diese erste Reaktion war inspirierend, und das Projekt nahm Gestalt an, als Dechen vom Abt eines nahe gelegenen Benediktinerklosters eingeladen wurde, die Mönche einige ihrer Mantras zu lehren.

Sie bat Regula, mitzukommen und ein paar Musikinstrumente aus der großen Sammlung mitzubringen, die sie in ihrer parallelen Arbeit als Musiktherapeutin zusammengetragen hatte.

2005 arrangierten Regula und Dechen ein wegweisendes Treffen zwischen dem Abt und dem Dalai Lama selbst. Ihr Traum war es, christliche und buddhistische Gebete – und schließlich die Gebete aller Religionen – zu einer einzigen spirituellen Botschaft zu vereinen.

Tina Turner kommt dazu

Ein Album hatten Regula und Dechen nicht im Sinn, bis sie eingeladen wurden, 2008 bei einem Symposium israelischer und palästinensischer Politiker und Geschäftsleute in Zürich zu singen. „Da waren Araber und Juden, jeden Tag in heftige Diskussionen verwickelt, Islam und Judentum im Konflikt. Und da waren wir, die am Ende der Sitzungen christliche und buddhistische Gebete sangen. Wir warteten ziemlich nervös auf die Reaktionen. Aber die Leute waren beeindruckt und fragten dauernd, wo sie die CD bekommen könnten. Da kam uns erstmals der Gedanke, tatsächlich eine Aufnahme zu machen. Über eine Bedingung waren wir uns einig – es war wichtig, dass wir es nicht für uns selbst taten, sondern für andere.“

Die beiden beschlossen, alle Erträge an wohltätige Organisationen ihrer Wahl zu spenden. Aber etwas fehlte noch. Etwas, das ihrer Musik – und deren Botschaft – größere Aufmerksamkeit verschaffen würde. Wieder kam ihnen der Zufall zur Hilfe. »Ich saß zu Hause und träumte ein wenig vor mich hin, als ich hörte, wie Tina Turner

eine spirituelle Botschaft in unsere Musik sprach. Anders als sonst sang sie diesmal nicht, sondern sie sprach. Und ich wusste sofort, dass ihre Stimme das fehlende Bindeglied war.«

Regula wusste auch, dass TINA in der Schweiz lebte, und zwar nicht nur im Nachbardorf, sondern, wie es ein weiterer unglaublicher Zufall wollte, in dem Haus, in dem Regulas Ehemann Beat gewohnt hatte. Und sie war vertraut mit der buddhistischen Religion, denn sie hatte diesen Glauben in den 1970er-Jahren angenommen und bezeichnete sich später als »Buddhistin-Baptistin«.

Sie war die ideale Person, um das Projekt zu komplettieren.

Regula rief TINA an, die gerade im Begriff war, für eine große Tournee anlässlich ihres 50-jährigen Bühnenjubiläums nach Amerika zu fliegen. „Sie bat mich, noch am selben Abend zu ihr zu kommen. Sie sagte, dass ihr Leben als Rocksängerin zu Ende gehe, und erklärte sich sofort bereit, bei unserem Projekt mitzumachen.“ TINA fügt hinzu: „Ich war so begeistert, wieder spirituelle Songs singen zu dürfen, ohne diese kurzen Röcke und rot geschminkten Lippen. Ich bin jetzt Teil von etwas Größerem – etwas, das größer ist als alles, was ich je gemacht habe.“

Sie formulierten auf der Stelle die spirituelle Botschaft, mit der TINA das Album eröffnet. Und als sie von ihrer Abschiedstournee zurückkehrte, ging sie ins Studio und nahm weitere Beiträge auf, darunter das Lotos-Sutra in Sanskrit.

Das Album, das Mantras und Gebete auf Tibetisch, in Sanskrit und auf Lateinisch sowie von Dechen und Regula komponierte Musik enthält, fand sofort sein Publikum. „Wir waren überwältigt von der Reaktion“, erinnert sich Regula. „Das Album berührte so viele verschiedene Menschen, vor allem Menschen in Schwierigkeiten. Es wurde viel in Krankenhäusern gehört, von Krebspatienten, Menschen, die sich dem Tod gegenüber sahen und die Angst vor dem Sterben verlieren wollten. Und wir erfuhren, dass es viel in der Sterbehilfe verwendet wurde. Insgesamt zeigte die Reaktion, dass es Menschen in schwierigen Situationen half, Mut zu schöpfen und eine gewisse Heilung zu finden.“ Am anderen Ende des Spektrums erhielt sie viele Briefe von Geschäftsleuten, die berichteten, dass es ihnen half, sich zu entspannen, wenn sie nach ihrem Arbeitstag nach Hause kamen. In dem jüngsten Kapitel von BEYOND bildet TINA wiederum ein Team mit Regula und der tibetischen Sängerin Dechen Shak-Dagsay. Hinzu kommt nun die indische Sängerin Sawani Shende-Sathaye, die erstmals hinduistische Elemente beisteuert. Auch sie stieß durch eine Mischung von Glück und Zufall zu dem Projekt. „Bei Children BEYOND arbeiteten wir mit einem indischen Tabla-Spieler, der ebenfalls in der Nähe von Zürich wohnte und Sawani in Indien kennengelernt hatte. Also flog ich zu ihr nach Pune. Sie kommt aus einer musikalischen Familie, wo die Frauen das Singen von Generation zu Generation weitergegeben haben. Das machte sie ideal für unser Projekt, das schon immer auf Frauen konzentriert ist.“

Karunesh Herzmeditation Bewegungssequenz

Ausgangsposition



- Stehe entspannt, die Augen offen, an einem warmem, bequemem Ort.
- Lege beide Hände auf Dein Herzchakra (in der Mitte der Brust).
- Fühle den Rhythmus Deines Herzschlags, atme entspannt und leicht.
- Atme frische Energie in Deinen Körper ein

Lass alte Energie mit Deinem Ausatem gehen.

Der Kreislauf von Geben und Nehmen beginnt

Phase NORDEN (6.08 Minuten)



- Bevor die Musik beginnt, lausche genau den vier Atemvorgaben.
- Sobald die Melodie beginnt, atme kräftig aus und strecke Deinen rechten Arm und Dein rechtes Bein nach vorne. Deine Handfläche sollte dabei nach vorne gerichtet sein (Handgelenk angewinkelt) – sie schiebt die alte Energie aus dem Körper
- Mit der Einatmung bringe Arm und Bein wieder in die Ausgangsposition.
- Mit der nächsten Ausatmung wiederholst Du den Ablauf für die linke Seite.

Wiederhole diese Bewegungsabläufe mit dem Rhythmus der Musik.

(Im Verlauf der Übung wird die Musik schneller)

WICHTIG:

Bitte gehe nicht mit Deinem ganzen Körper nach vorne.

Du bleibst zentriert an der gleichen Stelle, verankert in der Erde;

nur jeweils ein Arm, und ein Bein bewegen sich.

Phase OSTEN und WESTEN (6.08 Minuten)



- Dieser Teil ähnelt dem vorherigen, aber anstatt sich nach vorne zu strecken, streckst Du Dich zur Seite. Lausche wieder den vier vorgegebenen Atemzügen.
- Mit der Ausatmung drehst Du Deinen Oberkörper leicht nach rechts und streckst deinen rechten Arm und dein rechtes Bein nach rechts (Osten).
- Mit der Einatmung kommst DU wieder in die Ausgangsposition.
- Mit der nächsten Ausatmung drehe Dich leicht nach links und strecke deinen linken Arm und Dein linkes Bein nach links (Westen)

Mit der Einatmung kehre wieder in die Ausgangsposition zurück. Und so fort ...

Phase SÜDEN (6.08 Minuten)



- Diesmal drehst und streckst du dich nach hinten.
- Mit der Ausatmung drehst du Oberkörper und Kopf nach hinten rechts, dein rechter Arm und dein rechtes Bein strecken sich nach hinten. Dein linkes Bein bleibt dabei im Boden verankert.
- Mit der Einatmung kehre zurück in die Ausgangsposition.
- Mit der nächsten Einatmung wiederholst du den Bewegungsablauf nach links hinten.
- Mit der Ausatmung kehre wieder in die Ausgangsposition zurück.

Und so fort ...

Phase KREIS (7.36 Minuten)

In dieser Phase kombinierst du alle 3 Bewegungsrichtungen

(nach vorne, zur Seite rechts, zur Seite links, nach hinten rechts, nach hinten links)
in einem fließenden Ablauf.

Wiederhole diese Sequenz.

Dies ist der energiegeladene Teil der Meditation.

>

Sitze oder liege in einer entspannten Position.

Lass die Musik sanft deinen Körper durchströmen.

Lass die Atmung kommen und gehen wie sie will und fühle die Verbindung mit deinem Herzen.

(vielleicht magst du beide Hände auf dein Herzchakra legen).

Übungen Ansprache ventraler Vagus und seine Verbündeten

prosoziales System

Hals und Nacken

Über die rechte Schulter schauen (Dehnung andere Seite spüren)

Nacken nach vorne hängen lassen

Über die linke Schulter schauen

Mit Atmung kombinieren

EA - Über die rechte Schulter schauen (Dehnung andere Seite spüren)

AA - Nacken nach vorne hängen lassen

EA - Über die linke Schulter schauen

Gesicht und Mund

Lippen stülpen und auseinander ziehen

Augen auf und zu (mit den Wimpern klimpern)

Zunge im Mund außen an den Zähnen entlang kreisen lassen, beide Richtungen

Lippentriller mit Ton Glissando

Hühnerstall

Raum nach oben und geführte, verlängerte Ausatmung

EA Hände vor dem Körper falten + Handflächen nach außen drehen und Arme nach oben über den Kopf strecken

AA auf A Glissando Arme seitlich nach unten führen

Anheftung Kopfwender Schultern und Nacken

Shimmy shimmy shimmy – shrug shrug shrug

Gaumensegel

NG – A – NG auf einem Ton

Gaumensegel und Zunge

Schließt (NG, lang) – öffnet (A, kurz) – schließt (NG, lang)

Im Dreiklang auf verschiedene Stimmen verteilen (jede Stimme jeweils nur einen Ton)

Tönen auf einem Ton, im Körper aufsteigend

M - Bauch

A - Herz

E – Hals

I – Nase

U – nach oben zur Krone raus

M-ba m-ba

The image shows a musical score for the song 'M-ba m-ba'. It consists of three systems of music. Each system has three staves: a vocal line (treble clef), a piano accompaniment line (treble clef), and a bass line (bass clef). The lyrics are written below the notes. The first system has the lyrics 'M - ba m - ba m - ba m - ba m - ba m - ba m - ba m - ba' on the vocal line and 'He - ja - na ma - na he - ja - na ma - na' on the bass line. The second system has the lyrics 'm - ba m - ba m - ba m - ba m - ba m - ba m - ba - ba.' on the vocal line and 'm - ba m - ba m - ba m - ba m - ba m - ba m - ba - ba.' on the piano line, and 'he - ja - na ma - na he - ja - na ma - na.' on the bass line. The music is in a 4/4 time signature and features a simple, rhythmic melody.

Tanz zu Calling (Tina Turner, Children beyond)

Tina Turner ; Children Beyond Lied Nr. 1 Es hat ein langes Intro, die Bewegung beginnt mit dem Sprechen

- Im Kreis, an den Händen fassen (V Haltung), Gesicht zu Mitte
- Wenn das Sprechen beginnt:
alle zusammen in nach rechts drehen,
8 Schritte vorwärts in Tanzrichtung gehen (rechts, links, rechts links ...)
- Hände lösen,
jede für sich:
8 Schritte im kleinen **Kreis, rechts** herum, dabei die Hände im Kreis nach oben führen und einen Vollmond über dem Kopf formen.
- wenn man wieder zurück an der Ausgangsstelle ist (Gesicht zur Mitte):
8 Schritte im kleinen **Kreis, links** herum, dabei die Hände im Kreis nach unten führen (nicht grade runter, sondern rundlich und der Oberkörper ist leicht nach vorn gebeugt).
- wenn man wieder zurück an der Ausgangsstelle ist (Gesicht zur Mitte):
Wieder an den Händen fassen, nach rechts drehen und alle zusammen 8 Schritte vorwärts in Tanzrichtung gehen

Kurz gefasst ;

- Hände gehalten
8 Schritte nach rechts
- Hände loslassen
8 Schritte im kleinen Kreis nach rechts, Hände zunehmender Mond
8 Schritte im kleinen Kreis nach links, Hände dabei wieder runter nehmen; abnehmender Mond
- Hände wieder miteinander fassen
8 Schritte nach RECHTS in Tanzrichtung

Quellen

Bücher

- **Gesundmacher Herz**
Markus Peters
- **Am Feuer der Weisheit**
Dhyani Ywahoo
- **Die Öffnung des dritten Auges**
Ulrich Warnke
- **Eternal Echoes, Exploring our hunger to belong**
John O'Donohue
- **Stimmicals**
Uli Führe
- **Sacred Songs Band 1**
Ali Schmidt
-

Musik

- **Heart Chakra Meditation**
Karunesh
- **The Shamans Heart, exercise 1**
Byron Metcalf
- **Ame's birthdayparty**
Umbrella
- **Calling**
Tina Turner (Children beyond)

Videos

- Andreas Lauterwasser, DVD „Schwingung und Gestaltung“ , <http://www.wasserklangbilder.de>
- Dein Schwangerschaftskalender <http://www.D-SSK.de> einzelne Schwangerschaftswochen erklärt
- Die Klangfiguren des Dr. Jenny
- Roger Fiametti: "Respire! La respiration totale pour tous" www.fiametti.com