

# Work Shop Lachyogakongress 2019



## Heiter und entspannt den Weg des Herzens gehen

Die Techniken der Herzintelligenzmethode (HeartMath) mit Lachyoga verbinden

**Frage:** Welche Redewendungen kennst du im Zusammenhang mit Emotionen, Lachen und dem Herz?

Herzenslust, Herzhaft lachen, das Herz hüpfte vor Freude, herzlich lachen, das Herz rutscht in die Hose, sein Herz ausschütten, bis ins Herz treffen, aus tiefstem Herzen, da lacht mir das Herz, das Herz erfreuen, das Herz am rechten Fleck, das Herz wurde schwer, das Herz schlägt bis zum Hals. das Herz erweichen, Herz auf der Zunge haben, sich etwas zu Herzen nehmen, sich ein Herz fassen, das spricht mir aus dem Herzen, usw.

Die meisten dieser Redewendungen beziehen sich auf Emotionen. Das Herz wird oft mit Emotionen in Verbindung gebracht oder assoziiert.

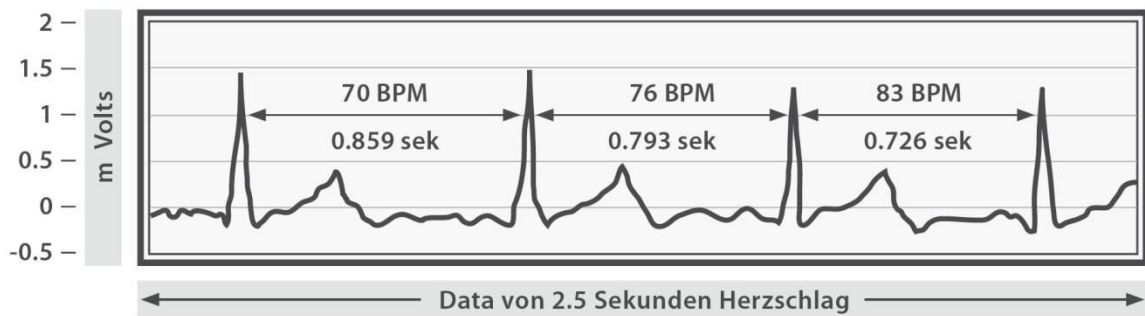
Emotionen sind etwas vom Zentralsten in unserem Leben und prägen unser Empfinden und unsere Wahrnehmungen. Unsere Gedanken sind meistens von Emotionen gefärbt, oder umgekehrt. Emotionen beeinflussen die Qualität unserer Gedanken.

## Das Herz ist der Schlüssel zu Kohärenz und Resilienz

In den letzten 20 Jahren entstand eine neue wissenschaftliche Methode, die Neurokardiologie. Im HeartMath Institut in Californien wurden die Einflüsse des Herzens auf das Nervensystem erforscht. Man hat dort herausgefunden, dass das Herz ein sehr komplexes, selbstorganisierendes System ist, mit einem eigenen unabhängigen Nervensystem. Unsere Herzschläge erweisen sich als mehr, als nur das mechanische Ticken eines Uhrwerks, sie sind eine intelligente Sprache, mit Hilfe derer das Herz mit unserem gesamten Organismus kommuniziert.

Der Herzrhythmus hat unter anderem einen tiefgreifenden Einfluss auf geistige Funktionen, wie Denk- und Konzentrationsfähigkeit, Lösungskompetenz, Entscheidungs- und Kommunikationsfähigkeit. Das Herz erweist sich als der Dirigent aller Körperprozesse. Der Rhythmus des Herzens klingt in jeder Zelle des Körpers und wirkt sich auf die verschiedenen Körpersysteme aus. Ein Ungleichgewicht im autonomen Nervensystem, der Steuerzentrale des Körpers, ausgelöst durch Stress oder auslaugende (negative) Emotionen, widerspiegelt sich im Herzrhythmus und lässt diesen inkohärent (unharmonisch) werden. Dadurch entsteht im ganzen Organismus Inkohärenz, was bedeutet, dass unsere Körpersysteme nicht harmonisch zusammenarbeiten.

### Ansicht Herzratenvariabilität

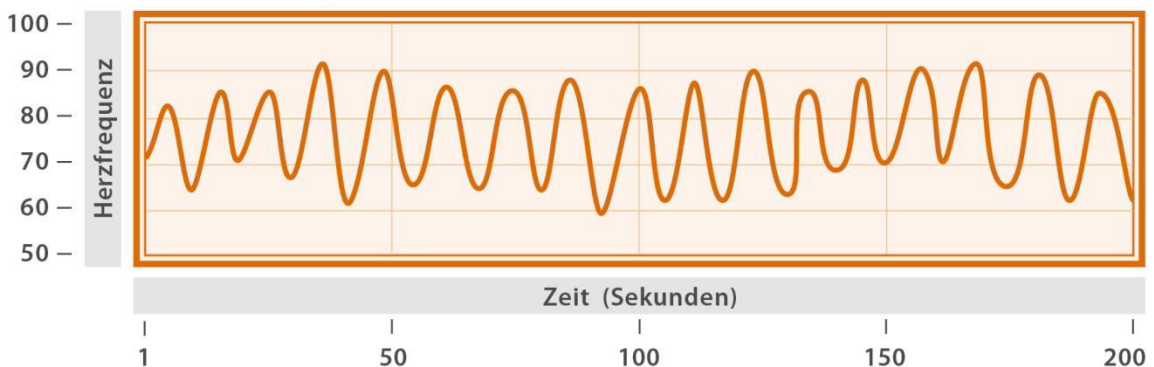


Diese Grafiken veranschaulichen, wie Stressreaktionen und positive Zustände das ANS unterschiedlich beeinflussen.

### Ärger – Chaos



### Wertschätzung – Kohärenz



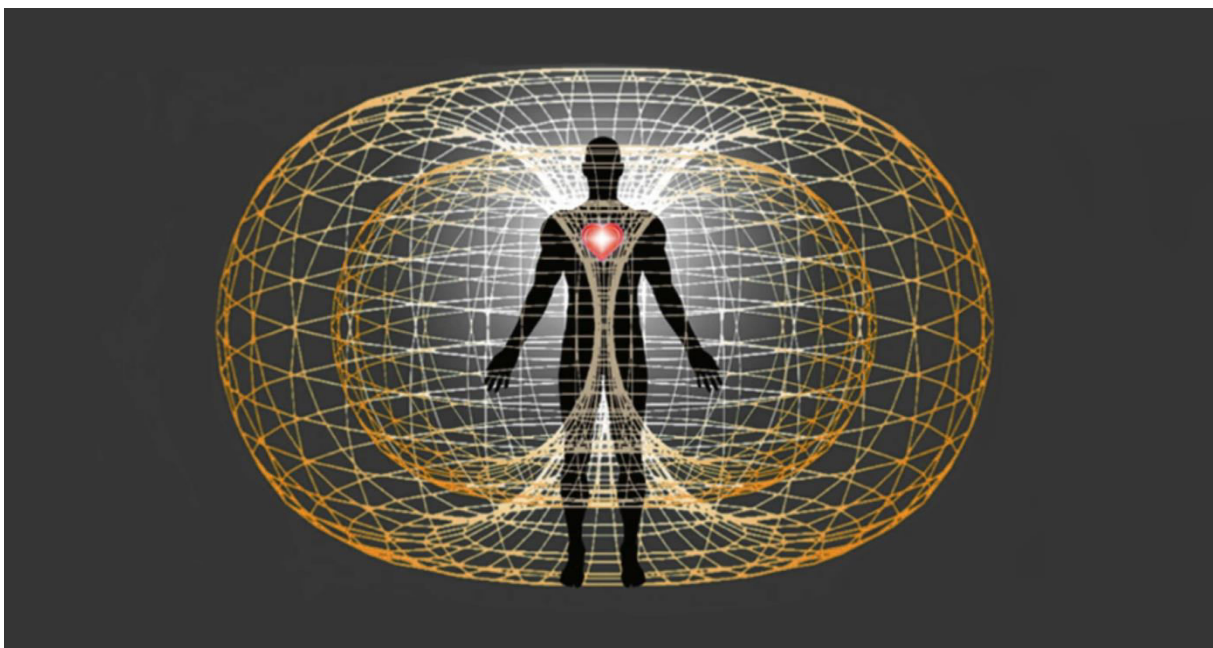
Im Herzen gibt es mindestens 40'000 Nervenzellen. Es sind Wahrnehmungszellen, die Informationen aus der Umwelt aufnehmen und verarbeiten können und diese dann ins Gehirn im Schädel und den übrigen Körper senden. Man kann daher von einem Gehirn im Herzen sprechen.

Die Signale vom Herzen ans Gehirn im Schädel beeinflussen viele Bereiche und Funktionen im System des Gehirns, die für die Verarbeitung von Emotionen zuständig sind. Es ist wohl allgemein anerkannt, dass unser emotionales Erleben massgeblich mit dem Herzen in Verbindung gebracht wird. Erneuernde (sog. positive) Gefühle wie Wertschätzung, Wohlwollen, Dankbarkeit etc. bringen den Herzrhythmus in Harmonie und machen ihn kohärent (harmonisch). Dies wirkt sich auf unser autonomes Nervensystem und dadurch auf alle anderen Körpersysteme aus. Die Aktivität des Sympathikus, der den Organismus erregt und die Ausschüttung von Stresshormonen anregt, reduziert sich. Der Parasympathikus bekommt mehr Kraft und bewirkt dadurch Entschleunigung und Entspannung.

Fundierte Forschungen ergaben, dass das Herzgehirn nicht automatisch auf die Anordnungen des Gehirns im Schädel reagiert, sondern eine eigene unverkennbare Logik besitzt. Es stellte sich heraus, dass das Herz Botschaften an das Kopfgehirn zurück sendet, die das Gehirn versteht und denen es gehorcht. Diese Botschaften haben einen substanziellen Einfluss darauf, wie wir die Welt wahrnehmen und auf sie reagieren. Es zeigte sich, dass die Botschaften des Herzens tatsächlich das Verhalten eines Menschen beeinflussen. Viele alten Traditionen sagen nicht umsonst, dass die Intelligenz sich im Herzen befindet und nicht im Kopf.

Mit jedem Herzschlag wird ein magnetisches Feld erzeugt, das unseren Körper umgibt. Das Gehirn hat ebenfalls ein magnetisches Feld, das sich jedoch nur wenige Zentimeter über den Kopf hinaus ausdehnt. Das vom Herzen erzeugte magnetische Feld kann man sich als die persönliche Ausstrahlung vorstellen, und es ist das Stärkste des Körpers. Es schwingt ca 5000 mal stärker, als jenes des Gehirns. Mit Magnetometern konnte dies gemessen werden, und das magnetische Feld des Herzens war bis zu drei Metern Abstand vom Körper noch messbar.

Das Feld des Herzens durchdringt nicht nur jede Zelle des Körpers, sondern strahlt auch weit über den Körper hinaus.



Im HeartMath Institut wurde in Zusammenarbeit mit Neurologen und Kardiologen verschiedener Universitäten ein Stressreduktionsprogramm entwickelt, die Herzintelligenzmethode. Sie basiert auf deren langjährigen Forschungen und ist wissenschaftlich validiert. Die Methode ist einfach, effektiv, jederzeit anwendbar und darin liegt ihre Stärke. Sie kann leicht in den Alltag integriert werden.

Die Wissenschaftler entwickelten verschiedene Techniken, mittels derer die Qualität des Herzschlagmusters verbessert und harmonisiert werden kann. Dies führt schliesslich zu einem Gleichgewicht (Kohärenz) im autonomen Nervensystem und dadurch im gesamten Organismus. Mittels einer Software, die von HeartMath entwickelt wurde, kann der Herzrhythmus durch einen Ohrsensor gemessen werden. Das Herz-Biofeedback-System zeigt den Einfluss von Emotionen auf den Herzrhythmus auf. Die Messungen werden auf dem Bildschirm sichtbar und so ist es möglich, die positiven Effekte der Techniken direkt sicht- und erfahrbar zu machen.

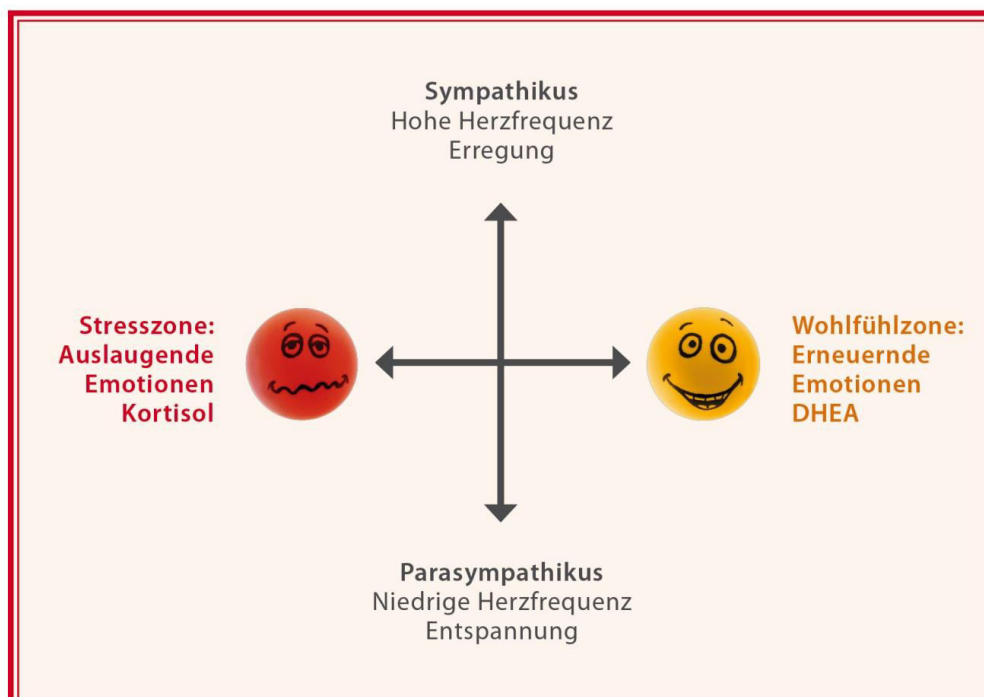
**„Das Herz ist der Schlüssel der Welt und des Lebens“** *Novalis*

### Lachyoga und Heart Math Techniken

Die Techniken von HeartMath lassen sich gut mit Lachyoga kombinieren und intensivieren den stressabbauenden Effekt von Lachyoga zusätzlich. Durch die Herzfokussierte Atmung nehmen wir Einfluss auf das autonome Nervensystem und bringen es ins Gleichgewicht.

Lachen, Freude, Dankbarkeit, Leichtigkeit und viele andere, sind erneuende Emotionen, die das Hormonsystem positiv beeinflussen. Durch diese erneuernden Emotionen wird das Stresshormon Kortisol abgebaut und das DHEA (Dehydroepiandrosteron), ein regenerierendes Wohlfühlhormon, wird wieder vermehrt gebildet.

### Die emotionale Landschaft



Das Lachen verändert ausserdem auch die Chemie im Gehirn. Wie wir wissen, setzt anhaltendes, intensives Lachen Glückshormone frei im Gehirn, nämlich in unserem Belohnungssystem (mesolimbisches Dopaminsystem)

**Herzhaftes Lachen ist die beste Medizin, du brauchst nichts, ausser dem Entschluss, es zu tun!**



**„Freude ist ein ausserordentliches Heilmittel, das oft den ganzen Organismus neu beleben kann!,,** *Carl Hilty*

**„Spass ist so wichtig, wie die Liebe. Die Menschen sehnen sich nach dem Lachen, als ob es eine wichtige Aminosäure wäre.“** *Patch Adams*

**„Wirkliches Glück muss von innen kommen. Einzig die Freude und Zufriedenheit, die der inneren Kraft des Herzens entspringen, sind wahrhaft und beständig.“** *Dalai Lama*



Begrüßung mit Namaste, dazu lächeln oder lachen

Begrüßung nach langer Zeit. Wir begrüßen das gegenüber jubelnd und lachend, umarmen uns dabei auch.

**„Im Herzen steckt der Mensch, nicht im Kopf.“** *Arthur Schopenhauer*

Fäuste seitlich der beiden Hirnhälften an den Kopf halten. Einatmen und mit dem Ausatmen machen wir ein Herz mit den Händen und führen es lächelnd zum Herzzentrum. Wir atmen jetzt einige Male über das Herz ein und aus. Beim Ausatmen intensivieren wir das Lächeln zunehmend, indem wir einen Ton dazu machen.

**Das Lachen ins Fließen bringen mit der Melklachübung:**

Die Hände verschränken und dabei die Daumen nach unten strecken. Diese sind Zitzen, an denen gezogen wird, um das Lachen zu „melken“

**„Wenns Herz fröhlich ist, hat es mit dem Leib keine Not.“** *Dt. Sprichwort*

Den Fokus auf dem Herz halten. Lebensfreude einatmen, Arme seitlich nach oben führen, Hände über dem Kopf zusammenbringen und mit dem Ausatmen die Lebensfreude zum Herzen führen. Einatmen über das Herz, die Lebensfreude ins Herz bringen. Lachend ausatmen, die Hände ausbreitend die Lebensfreude ausdehnen und verbreiten.

**„Das Herz hüpfet vor Freude“** *Redewendung*

Wir hüpfen lachend herum.

**„Der Geist wird reich durch das, was er empfängt, das Herz durch das, was es gibt.“**

*Victor Hugo*

Ganesha Mudra: stimuliert die Herztätigkeit, stärkt die Herzmuskulatur, löst Verspannungen. Öffnet das Herzchakra und verhilft zu Mut, Zuversicht und Offenheit gegenüber den Mitmenschen.

Vor dem Herzzentrum die Finger gekrümmt ineinander greifen, rechter Handrücken nach aussen, linker nach innen zum Herzen. Beim Ausatmen über das Herzzentrum jeweils die Hände nach aussen ziehen und lachen. Beim Einatmen über das Herzzentrum wieder loslassen. Dann die Handstellung wechseln, rechter Handrücken nach innen, linker nach aussen.

**„Das Herz rutscht mir in die Hose“** *Redewendung*

Wir holen es mit ehhh, eeh, eeh wieder zurück an seinen Platz und lachen dann laut

**„Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar“**

*A. Saint Exupery*

Wir formen ein Herz und halten es vor die Augen. Wir begegnen uns mit einem Gefühl der Wertschätzung und mit dem Bewusstsein, dass uns eine einzigartige Seele gegenüber steht.

**„Das Herz auf der Zunge tragen“** *Redewendung*

Wir formen ein Herz, halten es vor den Mund und erzählen unserem Gegenüber auf Gibberisch wie wir uns fühlen.

**„Deine erste Pflicht ist, dich selber glücklich zu machen.“**

*Ludwig Feuerbach*

Wir stellen uns vor, die roten Blutkörperchen, die Scheibenförmig sind, haben alle ein Smiley Gesicht.

Der Fokus ist wieder auf dem Herz. Mit jedem Einatmen stellen wir uns vor, die roten Blutkörperchen nehmen neuen Sauerstoff auf, mit dem Ausatmen lachen und kichern wir, wie die roten Blutkörperchen, die mit jedem Herzschlag durch den Körper gepumpt werden.

**„Humor ist keine Gabe des Geistes, er ist eine Gabe des Herzens.“** *Ludwig Börne*

Zu zweit, einer ist das Herz, der andere das Gehirn. Das Herz überredet das Gehirn auf Gibberisch und mit Gesten, ihm zu folgen

**„Charakter sitzt nicht im Verstand, sondern im Herzen.“** *Johann Jacobi*

**„Freude ist die einfachste Form der Dankbarkeit.“**

*Karl Barth*

Fokus im Herzzentrum. Die Fähigkeit, Dankbarkeit auszudrücken, ist eine edler Charakterzug und ein erneuendes Gefühl. Wir formen ein Herz mit den Händen. Einatmen über das Herzzentrum, ausatmend spüren wir Dankbarkeit für unser gutes Leben, für unsere Gesundheit, etc.

Einatmen jeweils über das Herzzentrum. Wir formen beim lachenden Ausatmen ein Herz in der Luft. Wir empfinden dabei Dankbarkeit für alle Menschen, die wir kennen und lieben in unserem näheren Umfeld.

Herzfokussierte Einatmung. Wir formen mit dem Ausatmen ein grosses Herz in der Luft und stellen uns darin die Erde vor. Mit lachendem Ausatmen empfinden wir Dankbarkeit für die Erde, die uns nährt und trägt.



**Es muss von Herzen kommen, was auf Herzen wirken soll.** *J.W.Goethe*

Zu zweit: Ein Teilnehmer streichelt mit der Hand auf der Höhe des Herzens dem anderen mit leichten Kreisen den Rücken und vermittelt ihm seine Wertschätzung auf Gibberisch. Die Wertschätzung aus dem Herzen fließen lassen.

**„Nur wer glücklich ist, kann glücklich machen. Wer's tut vermehrt sein eigenes Glück.“**  
*J.W. Ludwig Gleim*

Lachhalskette

**„Kein Mensch kann sich ohne sein Einverständnis wohl fühlen.“** *Mark Twain*

Inner ease (innere Leichtigkeit) Sich einen Ort oder eine Situation vergegenwärtigen, die man mit einem Gefühl von Leichtigkeit und Wohlfühlen verbindet. Dieses Gefühl aufrufen und im Herzzentrum verankern. Einige Male herzfokussiert einatmen und ausatmen, dabei verbunden bleiben mit dem Gefühl der Leichtigkeit und des Wohlbefindens. Beim Einatmen sammeln wir das Gefühl im Herzzentrum, beim Ausatmen mit dem Ton aaaahhhahahaha das Gefühl ausdehnen.

**„Das Leben ist eine reine Flamme und wir leben mit einer unsichtbaren Sonne in uns.“**

Das innere Licht im Herzzentrum jeweils beim Einatmen visualisieren. Beim Ausatmen die innere Sonne ausstrahlen lassen