

Emotionen und körperliche Symptome

Für das Entstehen von Krankheiten ist entscheidend, dass wesentliche Teile unserer Körperphysiologie wie Blutdruck, Herzschlag, Immunsystem, Hormonsystem, Verdauung, usw. vom limbischen System kontrolliert werden.

Das limbische System ist der Hirnteil, in dem sich unsere Emotionen befinden. Er steuert wesentliche Körpervorgänge, ohne dass unser Bewusstsein eine direkte Kontrolle darüber hat. Und genau darin besteht die Ursache, warum chronischer Stress und andere chronische Belastungen aber auch seelische Erkrankungen wie Depressionen oder Angst uns körperlich krank machen können.

Herzkohärenz, der Zugang zum limbischen System und zu verbesserten Körperfunktionen

Das limbische System lässt sich über körperliche Maßnahmen, unter anderem über die Atmung am besten und am einfachsten erreichen. Eine anerkannte Methode ist die Herzkohärenztechnik.

Es lassen sich zwei charakteristische Arten von Herzschlagschwankungen erkennen: Chaos und Kohärenz.



Bei einer tiefen und entspannten Atmung rhythmisieren sich Atem- und Herzfrequenz unter dem Einfluss des Parasympathikus, dem Teil des autonomen Nervensystems, der für Erholung und Ruhe zuständig ist. Die Atmung ist also ein direkter Weg, die Herzratenvariabilität durch Training zu verbessern.