

Praxis Beispiele: durch Anwenden von HeartMath® Übungen kann der **Herzrhythmus** direkt in ein **harmonischeres Muster** verändert werden. Die beiden Teilbereiche des **Autonomen Nervensystems (ANS)** (Sympathikus u. Parasympathikus) schwingen dann im Einklang = sie arbeiten in **Synergie**.

Bildlich gesprochen: der Sympathikus agiert wie der **Motor** im **Auto**, der Parasympathikus wie die **Bremse**. Arbeiten diese beiden nicht aufeinander abgestimmt sondern gegeneinander, z. B. wenn wir Stress haben oder Ärger spüren, dann wäre das so, als ob wir im Auto gleichzeitig auf Gas und Bremse stehen würden. Die Folge: immenser unnötiger Energieverbrauch und Verschleiß. Normalerweise verschleißt die Bremse zuerst, d. h. der Parasympathikus. Der ist verantwortlich für unsere Regenerationsfähigkeit! Mit den HeartMath® Übungen können wir unseren Organismus wirkungsvoll unterstützen:



