

DIE HERZINTELLIGENZ

In den vergangenen 20 Jahren haben Wissenschaftler neue Informationen über das Herz entdeckt, die zeigen, dass das Herz wesentlich komplexer ist, als wir jemals vermuteten. Wir haben mittlerweile wissenschaftliche Belege dafür, dass das Herz uns emotionale und intuitive Signale schickt und uns so hilft, unser Leben zu lenken. Es pumpt nicht nur Blut durch den Körper, sondern kontrolliert auch die harmonische Zusammenarbeit vieler Körpersysteme. Wir wissen jetzt auch, dass das Herz zwar in ständigem Austausch mit dem Gehirn steht, dass es aber auch viele eigene Entscheidungen trifft.

In beinahe allen Kulturen wird das Herz schon jahrhundertlang als Quelle der Weisheit und der Gefühle bezeichnet.

In der Kabbala ist das Herz die zentrale Sphäre, die einzige von zehn, die alle anderen berührt mit allen anderen in Kontakt steht.

Die Yoga Tradition sieht das Herz als Sitz des individuellen Bewusstseins, als Zentrum des Lebens. Im Yoga wird das Herz wörtlich und im übertragenen Sinn als die "Führung" oder der "innere Guru" angesehen.

Neurowissenschaftler haben entdeckt, dass das Herz sein eigenes unabhängiges Nervensystem hat. Es ist ein komplexes System, das als "Gehirn im Herzen" bezeichnet wird. Im Herzen gibt es mindestens 40 000 Neuronen (Nervenzellen)- ebenso viele sind in den Bereichen unter der Gehirnrinde (subkortikal) zu finden.

Das herzeigene Gehirn und das Nervensystem leiten Informationen zum Gehirn im Schädel und zurück. Signale, die vom Herzen an das Gehirn gesendet werden, beeinflussen viele Bereiche und Funktionen im Gehirn.

Amygdala = verarbeitet Emotionen

Thalamus = moduliert (abwandeln, abändern) die ein- und ausgehenden Informationen zum Grosshirn

Grosshirnrinde = lernen und logisches Denken

John und Beatrice Lacey entdeckten bei ihren Forschungen, dass das Herz-Gehirn nicht automatisch gehorcht, wenn das Gehirn ihm über das Nervensystem "Anordnungen" schickt. Es scheint so, dass das Herz eine eigene Logik befolgt. Sie fanden auch heraus, dass das Herz Botschaften an das Gehirn zurückschickte, die das Gehirn nicht nur verstand, sondern denen es auch gehorchte. Es sah so aus, als ob die Botschaften des Herzens das Verhalten eines Menschen beeinflussen würde.

Lacey und auch andere Forscher entdeckten, dass unsere Herzschläge nicht nur das mechanische Pulsieren einer Pumpe sind, sondern eine intelligente Sprache, die erheblichen Einfluss darauf hat, wie wir die Welt wahrnehmen und auf sie reagieren.

Negative Emotionen bringen das Nervensystem aus dem Gleichgewicht und sorgen für einen ungeordneten Herzrhythmus. Dies belastet das Nerven- und Herz-Kreislauf-System und somit das Herz und andere Organe, was zu schwerwiegenden Gesundheitsproblemen führen kann.

Positive Emotionen hingegen verbessern den Zustand und das Gleichgewicht des NS und sorgen für einen glatten und harmonischen Herzrhythmus.

Wenn man Anteilnahme und Mitgefühl empfindet, steigt die Konzentration von IgA, einem wichtigen Antikörper, der im Speichel nachgewiesen werden kann. Er bildet die erste Abwehrlinie des Immunsystems. Erhöhte IgA Spiegel machen uns widerstandsfähiger gegen Infektionen und Erkrankungen.

Zahlreiche Studien haben ergeben, dass das Gefühl, geliebt und umsorgt zu werden, und die Tatsache, dass wir uns gleichzeitig um die Menschen um uns herum kümmern, unsere Gesundheit und Lebenserwartung stärker erhöht als körperliche Faktoren wie Alter, Blutdruck, Cholesterinwerte oder Rauchen.

GRUNDGEFÜHLE DES HERZENS

1. Wertschätzung

2. nicht urteilen

3. Vergebung

4. Anteilnahme

- Mut
- Geduld
- Liebe
- Mitgefühl
- Aufrichtigkeit

Alle diese Gefühle erhöhen die Synchronisation und Kohärenz* des Herzrhythmus.

Die Grundgefühle (1 bis 4) sind notwendig um alle anderen zu entwickeln. Leider werden die Grundgefühle des Herzens eher zufällig als bewusst erlebt. Wenn wir jedoch die Grundgefühle bei Bedarf aktivieren, kann das unser persönliches Wachstum und unsere Gesundheit fördern.

Wenn wir die Fähigkeit entwickeln, positive emotionale Zustände aus uns selbst heraus zu erzeugen und negativen Einhalt zu gebieten, leben wir ausgeglichen gesund und erfüllt.

* Kohärenz = Synchronisierung der Rhythmen: Herzschlag, Atmung, Blutdruck

KOMMUNIKATION ZWISCHEN HERZ & GEHIRN

Sowohl das Herz als auch das Gehirn verarbeiten Informationen. Sie interpretieren diese jedoch verschieden.

HERZ	VERSTAND
direkt & intuitiv	linear, analysiert, memoriert
offen für Neues	einteilen, vergleichen, Muster bilden
sucht neue Möglichkeiten	emotionale Muster festigen sich "weiss was los ist"
verarbeitet Informationen komplexer	
Gefühl der Beständigkeit + Sicherheit + Ausgeglichenheit	
Empfinden von Liebe, Mitgefühl, Toleranz, Geduld, Vergebung	
VERSTEHEN	WISSEN

Das Herz kommuniziert mit dem Körper:

- neural = durch Nervenimpulse
- biochemisch = über Hormone und Neurotransmitter
- biophysikalisch = über Druckwellen
- energetisch = elektromagnetisches Feld

NEURALE KOMMUNIKATION

Mit jedem Herzschlag werden zahlreiche Nervensignale an das Gehirn geleitet. Das Herzgehirn bezieht seine Informationen aus Hormonen, der Herzfrequenz und dem Blutdruck. Es verwandelt diese Informationen in Nervenimpulse und verarbeitet sie eigenständig, Dann sendet es diese weiter über den Vagusnerv und die Rückenmarksnerven an das Gehirn im Kopf.

Diese Botschaften des Herzens an den Kopf regulieren viele Funktionen des vegetativen Nervensystems (autonomes NS).

Auch nimmt das Herz kontinuierlich auf unsere Wahrnehmungen, unsere Emotionen und unser Bewusstsein Einfluss.

BIOCHEMISCHE KOMMUNIKATION

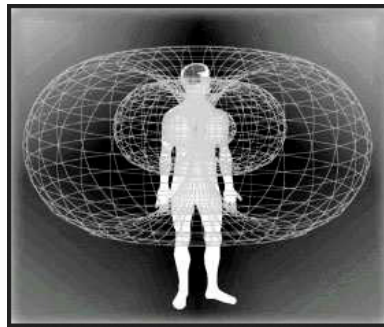
1983 wurde ein Hormon entdeckt, das in den Herzhöfen gebildet und von dort ausgeschüttet wird. Dieses Hormon heisst: *atrial natriuretischer Faktor* (ANF) oder *Atriopeptin*: Es reguliert den Blutdruck, den Flüssigkeitshaushalt des Körpers und das Gleichgewicht des Elektrolythaushalts. es wird auch als "Gleichgewichtshormon" bezeichnet und wirkt sehr vielfältig: auf die Blutgefässe, die Nieren, die Nebennieren und auf viele regulatorische Bereiche des Gehirns. Ausserdem wirkt es hemmend auf die

Ausschüttung von Stresshormonen. Neben ANF produziert das Herz auch Noradrenalin und Dopamin und schüttet sie aus.

BIOPHYSIKALISCHE KOMMUNIKATION

Mit jedem Schlag erzeugt das Herz eine Blutdruckwelle, die sich rasch durch die Arterien fortsetzt. diese Druckwellen nehmen wir als Puls wahr. Bei gesunden Menschen sind Blutdruckwellen, Atmung und die Rhythmen des vegetativen Nervensystems komplex aufeinander abgestimmt. Diese Druckwellen-Muster variieren vom Herzrhythmus und stellen eine Sprache dar, in der das Herz mit dem übrigen Körper kommuniziert. Alle Drüsen und Organe werden auf diesem Weg informiert. Diese "Wellen" üben einen rhythmischen Druck auf die Körperzellen aus. dadurch erzeugen einige Zellproteine als Reaktion auf diesen "Druck" elektrischen Strom. Diese Druckwellen ist die biophysikalische Art und Weise, wie das Herz mit dem Gehirn kommuniziert und dessen Aktivität beeinflusst.

ENERGETISCHE KOMMUNIKATION



Das elektromagnetische Feld des Herzens ist das stärkste des Körpers. Dieses Feld des Herzens durchdringt nicht nur jede Körperzelle, sondern strahlt über den Körper hinaus. Mit empfindlichen Messeinrichtungen kann es im Abstand von bis zu 3 Metern gemessen werden. Experimente haben gezeigt, dass die elektromagnetischen Felder des Herzens und des Gehirns miteinander interagieren. Forschungen zeigen, dass das Herz und das Gehirn besser synchronisiert sind, wenn die Aufmerksamkeit auf das Herz gerichtet wird.

Ausserdem belegen Untersuchungen, dass die energetischen Informationen aus dem Energiefeld des Herzens nicht nur von unserem Gehirn und Körper, sondern auch von den Menschen um uns herum registriert werden.

DAS HERZ - DER DIRIGENT

Das Herz ist ein intelligentes System, das vielfältige Informationen unabhängig vom Gehirn verarbeitet. Die neuralen, biochemischen, biophysikalischen und elektromagnetischen Botschaften, die das Herz erzeugt und an Gehirn und Körper übermittelt, beeinflussen unsere physiologische, mentalen und emotionalen Prozesse tiefgreifend.

Negative Emotionen (Ärger und Frustration) führen zu einer vermehrten Störung des Herzrhythmus und des vegetativen Nervensystems (vNS) und ziehen so den ganzen Körper in Mitleidenschaft. Positive Emotionen (Liebe, Anteilnahme und Anerkennung) hingegen erhöhen die Harmonie, Ordnung und Kohärenz des Herzrhythmus und bringen das vNS ins Gleichgewicht.

Die Auswirkungen auf die Gesundheit sind: Disharmonie im Herzrhythmus führt zu Ineffizienz und erhöht den Stress für das Herz und die anderen Organe; ein harmonischer Herzrhythmus ist effizient und weniger belastend für die Körpersysteme.



Wenn wir nervös oder gestresst sind, erzeugen wir einen ungeordneten Herzrhythmus. Dies löst eine Kettenreaktion im Körper aus: Die Blutgefäße verengen sich, der Blutdruck steigt und es wird viel Energie vergeudet. Wird dies zum Dauerzustand, kommt es zu Bluthochdruck und das Risiko von Herzerkrankungen und Schlaganfällen wird stark erhöht.

Wenn wir positive Gefühle erzeugen, sind die beiden Äste des NS synchron und arbeiten harmonisch zusammen. Dies wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Ein besseres Gleichgewicht im vNS erhöht die Immunität und verbessert das hormonelle Gleichgewicht.

Quelle: Doc Childre, Howard Martin | Herztelligenz Methode