



*Der Fluss des Gewahrseins, der erfahren wird, sobald Geist und Emotionen in Balance und Kohärenz gebracht werden.
Diese Art der Intelligenz wird als direktes, intuitives Wissen bezeichnet. Herzintelligenz*

Gehirnfunktion & Zirbeldrüse

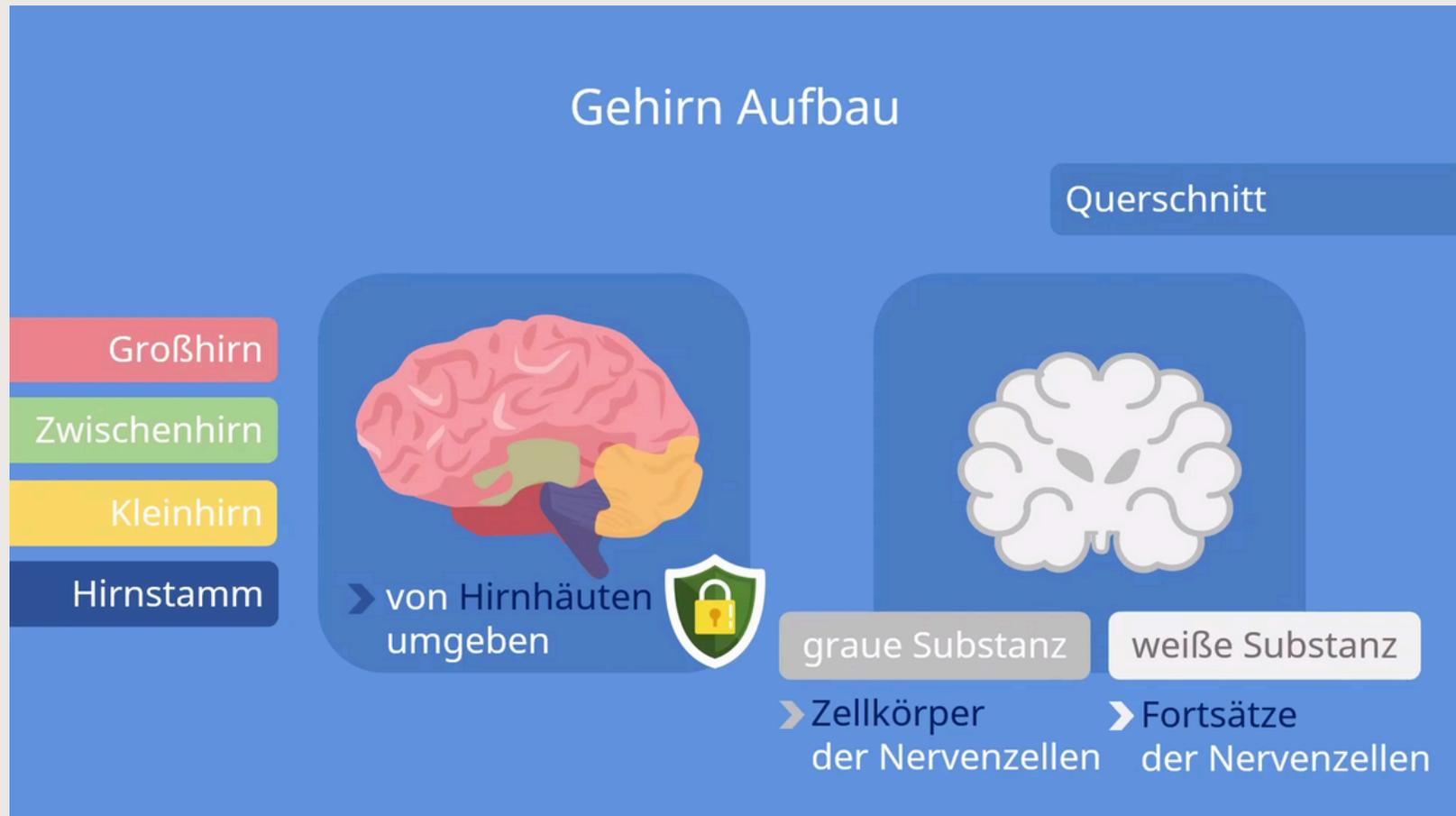


Das Gehirn



Das Ausführen von komplexen Aufgaben, wie eine neue Sprache lernen, das Erinnern von Geburtstagen, Rosen sehen und ihren Geruch wahrnehmen, übernimmt das Gehirn. Das Gehirn erhält und sendet mit Hilfe von 100 Milliarden Nervenzellen Impulse. Die Nervenzellen sind über Nervenbahnen mit dem Rest des Körpers verbunden.

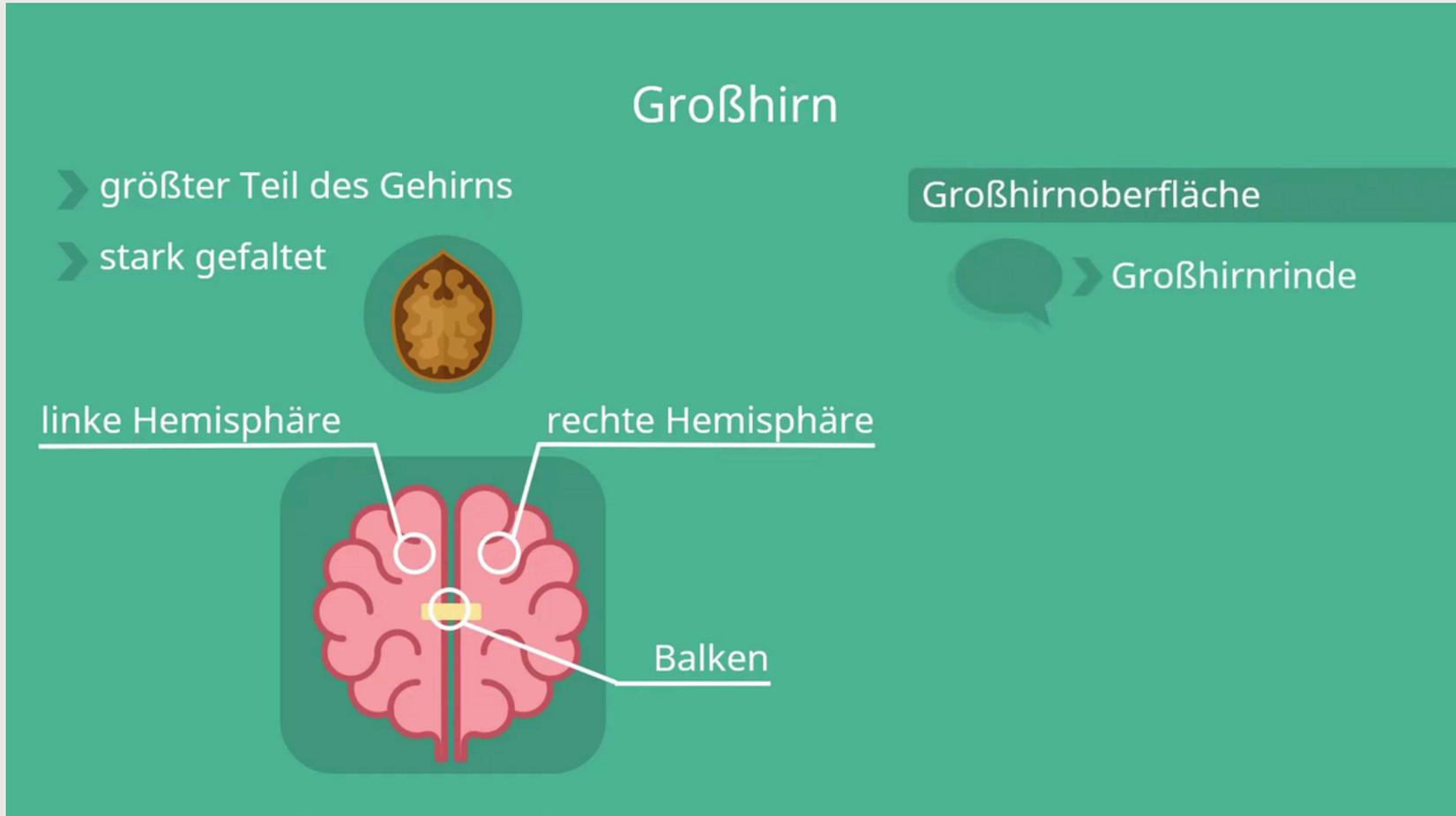
Aufbau des Gehirns



Das Gehirn ist in vier große Bereiche zusammenzufassen: Großhirn, Zwischenhirn, Kleinhirn, Hirnstamm. Das gesamte Gehirn wird von den sogenannten Hirnhäuten umgeben, die es zusätzlich schützen sollen. Im Querschnitt kann man sehen, dass das Nervengewebe im Querschnitt in zwei Bereiche eingeteilt werden: graue Substanz mit den Zellkörper der Nervenzellen, weiße Substanz mit den Fortsätzen der Nervenzellen.

Die graue Masse bildet die umhüllende Rinde von Groß- und Kleinhirn und du findest sie in den Kerngebieten der weißen Masse.

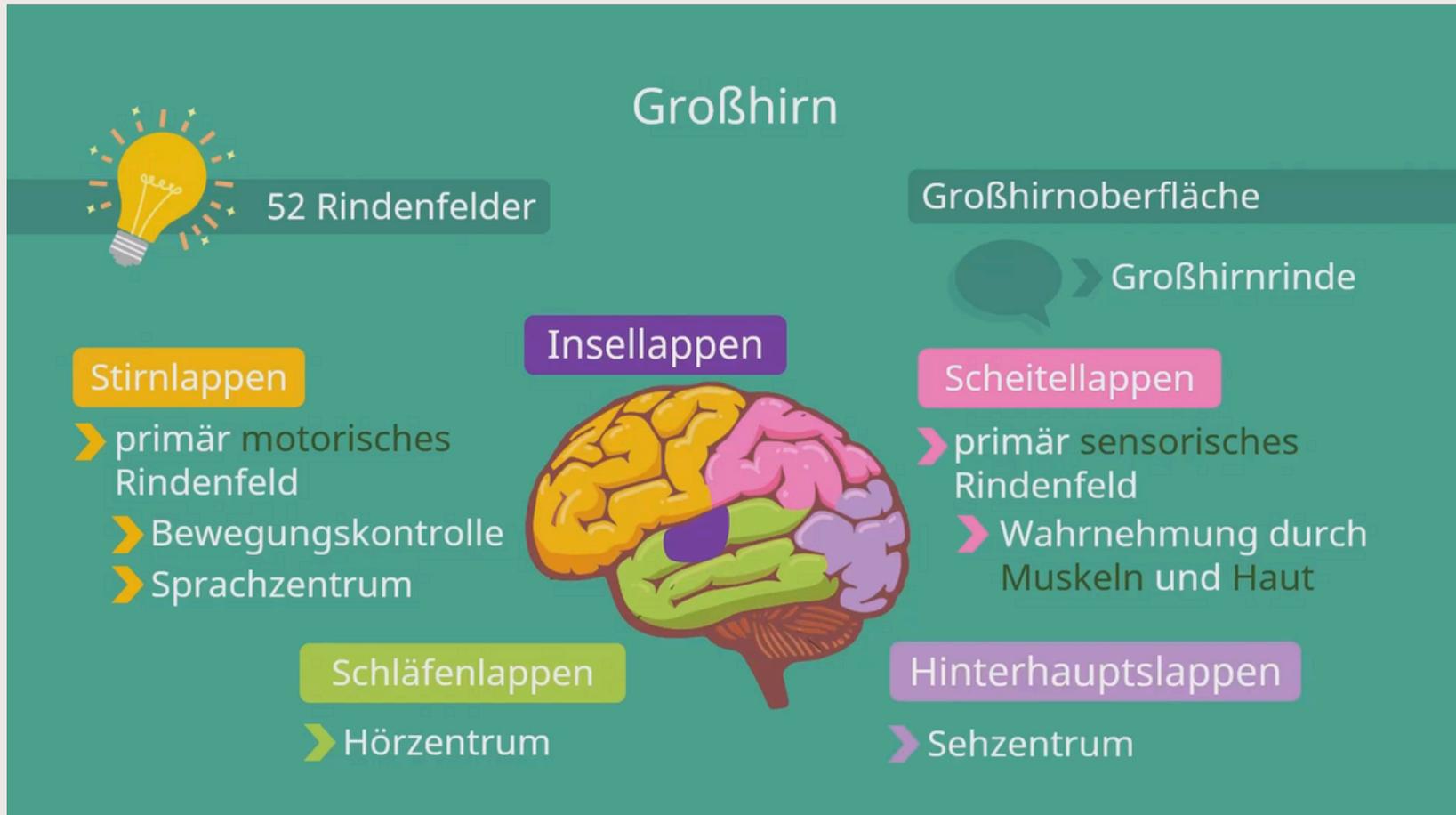
Aufbau des Großhirns



Das Großhirn ist der größte Teil des Gehirns. Um seine Oberfläche noch mehr zu vergrößern, ist es stark gefaltet und sieht wie ein großer Walnusskern aus. Und wie eine Walnuss ist es in zwei Hälften - eine linke und rechte Hemisphäre - unterteilt. Sie sind durch eine Furche voneinander getrennt, jedoch durch einen Nervenstrang - den Balken - miteinander verbunden.

Die Oberfläche des Großhirns nennt man Großhirnrinde. Den Aufbau der Großhirnrinde kann man in fünf unterschiedliche Gehirnlappen unterteilen.

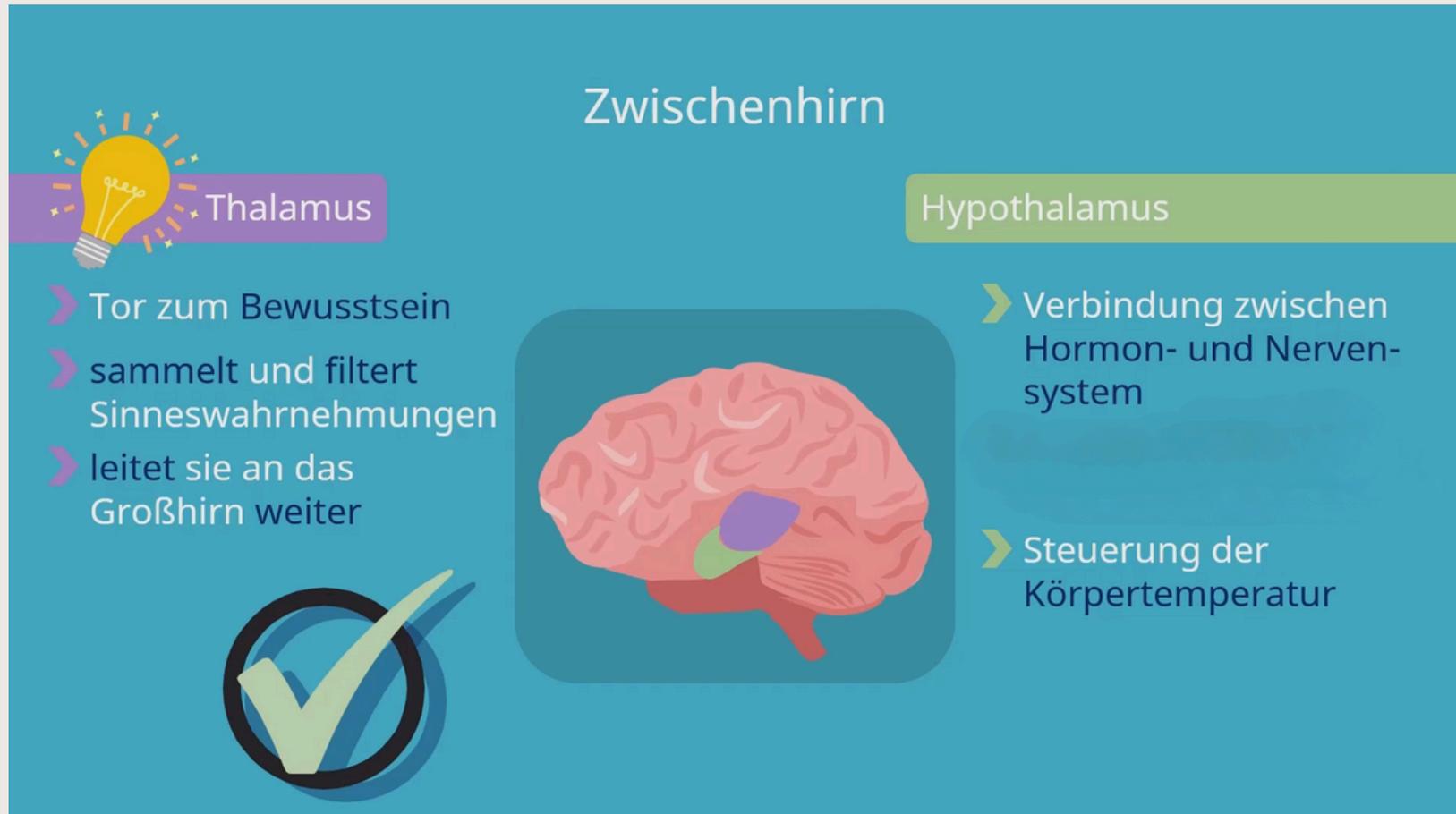
Aufbau & Funktion des Großhirns



Die fünf Teile der Großhirnrinde lauten: Stirnloben, Scheitellappen, Schläfenloben, Hinterhauptslappen und Insellappen. Die Hirnareale haben unterschiedliche Aufgaben.

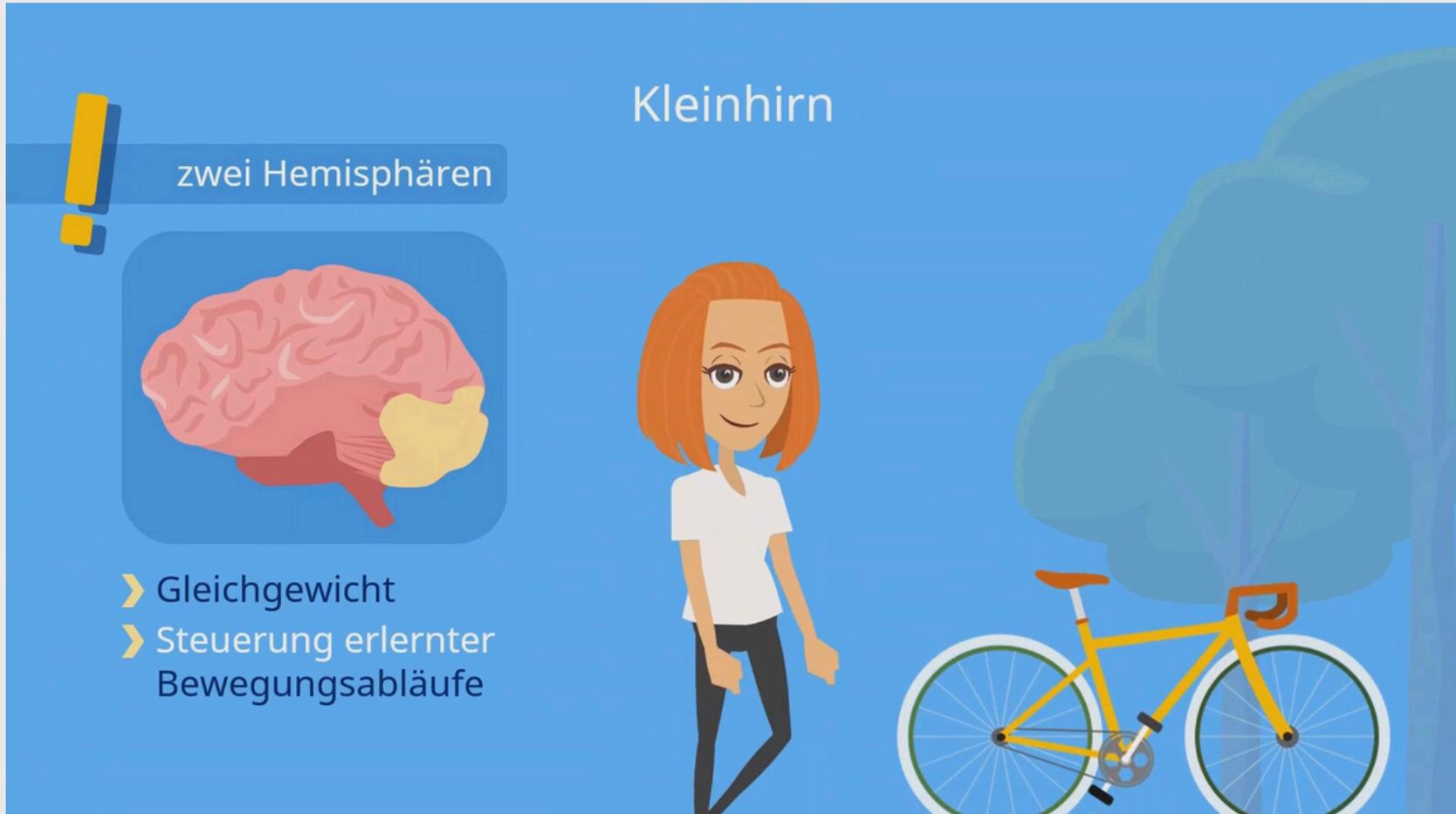
Im Stirnloben befindet sich das primär motorische Rindenfeld für die Bewegungskontrolle und das Sprachzentrum. Im Scheitellappen das primär sensorische Rindenfeld für die Wahrnehmung durch Muskeln und Haut. Im Schläfenloben befindet sich das Hörzentrum und im Hinterhauptslappen liegt das Sehzentrum.

Aufbau & Funktion des Zwischenhirns



Das Zwischenhirn befindet sich zwischen dem Großhirn und Mittelhirn. Zwei wichtige Bestandteile sind Thalamus und Hypothalamus. Den Thalamus kann man sich als das Tor zum Bewusstsein vorstellen. Er sammelt und filtert Sinneswahrnehmungen, bevor sie an das Großhirn weitergeleitet werden. Er entscheidet, welche Sinneseindrücke wir wahrnehmen sollen. Der Hypothalamus stellt die Verbindung zwischen Hormon- und Nervensystem her und ist für die Körpertemperatur zuständig.

Aufbau & Funktion des Kleinhirns



Das Kleinhirn wird in 2 Hemisphären aufgeteilt. Die eine ist für das Gleichgewicht und die andere für die Steuerung von Bewegungsabläufen zuständig, wie z.B. Laufen und Radfahren.

Aufbau & Funktion des Hirnstamms

Hirnstamm



- Mittelhirn
- Brücke
- Nachhirn

- Verschaltung von Sinneswahrnehmungen
- Kontrolle
 - Atmung
 - Herzschlag
 - Reflexe



Der Hirnstamm, bestehend aus Mittelhirn, Brücke und Nachhirn, ist für die Verschaltungen von Sinneswahrnehmungen zuständig. Er kontrolliert automatische Abläufe wie die Atmung, den Herzschlag und den Pupillenreflex.

Funktionen des Gehirns



Das Gehirn übernimmt alle lebenswichtigen Funktionen wie Atmung, Kreislauf und das Verarbeiten von Sinneseindrücken. Er steuert auch das Denken, Lernen und Handlungsabläufe. Dazu nimmt es viele Informationen auf, speichert und verarbeitet sie. Damit die Komplexität der Aufgaben gesteuert werden kann, müssen spezialisierte Bereiche zusammenarbeiten. Diese Bereiche sind über viele Kontaktstellen – die Synapsen – miteinander verbunden.

Stresskaskade im Detail bei Überanspannung

Reiz

→ aufsteigendes retikuläres Aktivierungssystem (ARAS); unspezifische Thalamuskern

→ Sortierung Informationsfluss: + Noradrenalin, + Acetylcholin (Aufnahmefähigkeit Hirnrinde), ⊖ Serotonin (Informationsflussbremsen Hirnstamm) → Weiterleitung Großhirnrinde → limbisches System unter der

Großhirnrindenschicht → Amygdala → Vergleich der aktuellen Situation mit dem emotionalen Erinnerungsrepertoire → Meldung: unangenehme Situation → Anspannung → Reizung der Nerven

→ Potenzierung von Acetylcholin → Adrenalinausschüttung → Runterfahren d. Darmfunktion

→ Kampf/Flucht → Hemmung der Leistungsbereitschaft → Disstress → Kammer/Hypothalamus

(Überanspannungssituation) → Hirnanhangsdrüse/Hypophyse → Corticotropinausschüttung in den Blutkreislauf

→ Cortisolausschüttung (Nebenniere) → Versuch des Gehirns, das System zur Ruhe zu bringen (Neurotransmitter Serotonin) → jedoch Akutsituation → Energiestau, Depression → Dauerstress

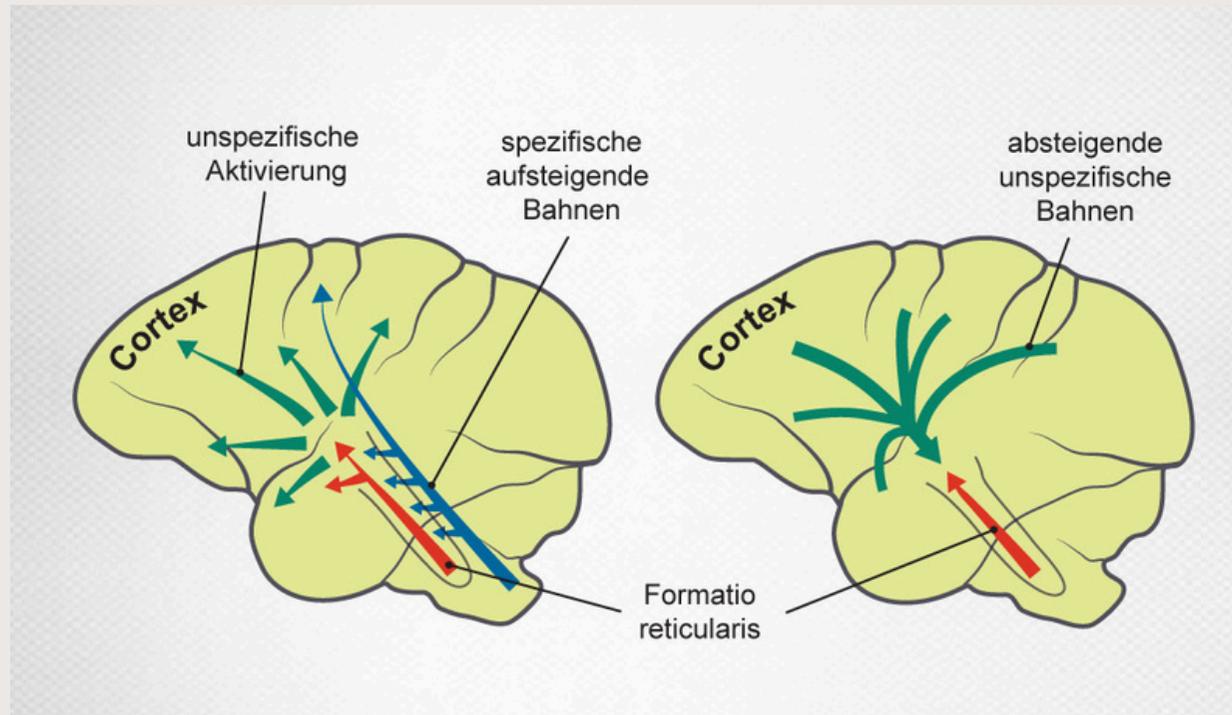
→ Verlangen nach Energie i.F. v. Zucker → Cortisolausschüttung durch Zuckerneubildung

→ Aktivierung v. Insulin als Gegenspieler → Insulinresistenz durch Ermüdung → Zuckererkrankung

→ Nierengefährdung → Gefährdung d. Bildung von Vitamin D (Niere) → Kalziumabsorption (Darm) & Integration ins Blut gefährdet → Senkung des Kalziumspiegels im Blut → Aktivierung des Parathormon (Nebenschilddrüse)

→ Aktivierung der Osteoklasten → Entzug von Kalzium aus den Knochen → Kalziumausgleich im Blut (Wert von 1 g Kalzium im Blut soll nicht unterschritten werden) → evtl. Osteoporose

Das aufsteigende retikuläre Aktivierungssystem (ARAS)

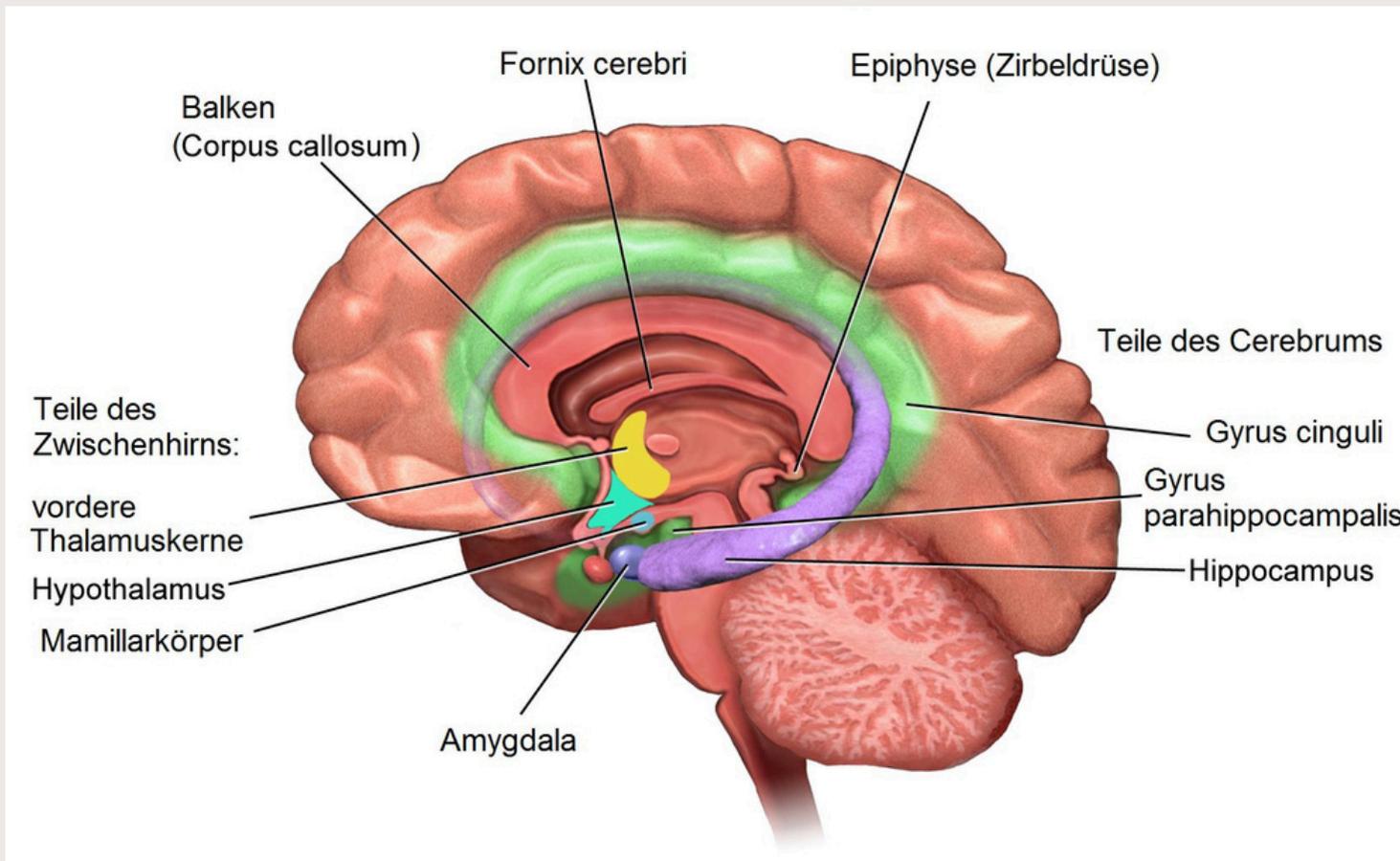


vgl.: www.dasgehirn.info

Der Thalamus ist der Reizfilter, der die Informationen der Sinnesorgane vor der Großhirnrinde/dem Cortex filtert. Der Thalamus wird auch als das Tor zum Bewusstsein bezeichnet. Das ARAS ist so etwas wie der Hirnschrittmacher des Bewusstseins. Durch rhythmische Erregung der corticalen Pyramidenzellen durch die Formatio reticularis (Teil des Thalamus) wird Bewusstsein erzeugt. Die Frequenz des ARAS bestimmt dabei, wie weit der Thalamus das Tor zum Bewusstsein öffnet. Die Rate des Feuerns der Neuronen des ARAS bestimmt im Wesentlichen den Grad der Aktivierung. Starke Reize bewirken dabei einen Frequenzanstieg des ARAS, was ein hellwachses Bewusstsein bewirkt.

Die Aktivierung wird unter anderem durch Noradrenalin sowie Acetylcholin vermittelt. Die Dämpfung wird durch Serotonin gesendet.

Das limbische System

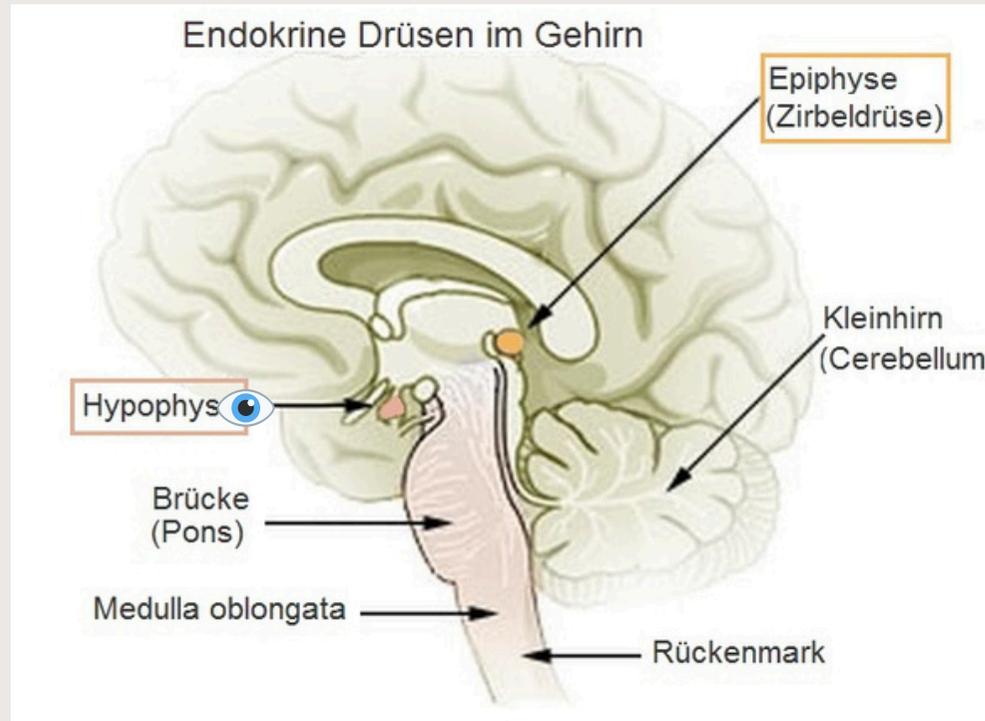


vgl. Bruce Blaus



Die Amygdala/Mandelkern als paariges Kerngebiet ist bei Meditierenden weniger aktiv. Die Substanz des rechten Mandelkerns (Bewertungssystem von Emotionen, Wiedererkennung von Situationen) ist bei ihnen reduziert. Das wiederum geht signifikant mit einem reduzierten Angst- und Stressempfinden einher.

Die Zirbeldrüse



vgl. Geo-Science-International - Eigenes Werk, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=47016028>

Die Zirbeldrüse befindet sich im mittleren Teil des Gehirns an der Hinterwand des 3. Hohlraumes, im Hinterzimmer/Epithalamus. Sie ist eine Hormondrüse mit einer Größe von 8 mm.

In ihr wird das Hormon Melatonin produziert, welches unseren Wach-Schlaf-Rhythmus bzw. unsere innere Uhr steuert. Während in unserem Gehirn tagsüber das Hormon Serotonin gebildet wird, wandelt sie dieses nachts in Melatonin um. Der Prozess wird über die Menge des Lichts, die durch die Netzhaut des Auges einfällt, kontrolliert. Demnach ist es vorteilhaft, vor dem Zubettgehen nicht ins Blaulicht (PC-Licht), sondern in eine Kerzenflamme oder in ein Kaminfeuer zu schauen.

Sowohl die Zirbeldrüse als auch die Produktion von Melatonin sind für unseren Alterungsprozess verantwortlich. Die Konzentration von Melatonin im Blut nimmt mit zunehmendem Alter kontinuierlich ab und ist mit etwa 45 Jahren nur noch halb so groß wie in unserer Kindheit. Dadurch steigt auch die Anfälligkeit für Krankheiten.

Funktionen & Aktivierungsmethoden der Zirbeldrüse

Die Zirbeldrüse ist zwar nur ein kleiner Bestandteil im Zentrum des Gehirns, sie hat jedoch maßgebliche Funktionen auf den ganzen Körper, weswegen es wichtig ist, sie zu aktivieren.

- Die Zirbeldrüse ist wichtig für den Wach-Schlaf-Rhythmus. In ihr wird das am Tag gebildete Serotonin in Melatonin umgewandelt. Serotonin ist ein Glückshormon, das entspannend wirkt, Melatonin wird durch den Einfluss von Dunkelheit auf das Auge ausgeschüttet. Es fördert den Einschlafprozess.
- Ist die Zirbeldrüse weniger aktiv, sinkt der Melatoninspiegel im Körper. Durch diesen Vorgang wird der Alterungsprozess beschleunigt, einigen Stimmen zufolge soll sogar das Risiko steigen, an Alzheimer zu erkranken, wenn der Melatoninspiegel sinkt.
- Die Zirbeldrüse ist sogar in der Lage, ein Halluzinogen zu produzieren, das Dimethyltryptamin (DMT) heißt. Dieses ermöglicht die Erweiterung von Wahrnehmungen und Gedankenstrukturen.

Aktivierung der Zirbeldrüse, Entgegenwirkung der Verkalkungen durch:

- 15 Minuten am Tag in der Sonne - Sonnenlicht aktiviert die Zirbeldrüse
- 2,7 l Wasser täglich trinken - Ausscheidung von Giftstoffen über die Nieren - positive Wirkung auf die Zirbeldrüse
- Pflanzliche Präparate und Bitterstoffe - Leberunterstützung in ihrer Entgiftungsfunktion - positive Wirkung auf die Zirbeldrüse
- Das Singen und kontrolliertes Atmen erzeugen Schwingungen, die die Zirbeldrüse aktivieren.
- Ein leichtes Klopfen auf den Punkt zwischen den Augenbrauen - 3. Auge - kann die Zirbeldrüse durch die produzierten Schwingungen aktivieren.
- Die Kerzenlichtmeditation, Nasenspitz- oder die Augenbrauenzentrumskonzentration regen durch die Pupillenkontraktion die Zirbeldrüse an. Es gibt eine faserige Verbindung der Pupillen mit der Zirbeldrüse.
- Auch das Einatmen von ätherischem Neroliöl kann dabei helfen, die Drüse anzuregen.
- Gehmeditation

Wissenschaftliche Fakten über Melatonin



Verhindert zu hohe Ausschüttung von Cortisol in Reaktion auf Stress



Verbessert den Kohlenhydratstoffwechsel



Verhindert die Verhärtung der Arterien (Arteriosklerose)



Stärkt die Immunreaktion



Hemmt die Entwicklung von bestimmten Tumoren



Erhöht die Lebenserwartung von Laborratten um 25 Prozent



Aktiviert die Neuroprotektion (Bewahrung der Nervenzellen vor dem Absterben)



Verlängert die Traumphase (REM-Schlafphase)



Fängt freie Radikale ab (Antioxidans)



Unterstützt die DNA-Raparatur

Was geschieht bei der Aktivierung der Zirbeldrüse?

- Die Zirbeldrüse enthält Kalzitkristalle, bestehend aus Kalzium, Kohlenstoff & Sauerstoff (piezoelektrischer Effekt).
- Sie kann wie eine Antenne elektrisch aktiviert werden und erzeugt elektromagnetische Felder.
- Sie kann im Gehirn Signale empfangen und umwandeln.
- Sie kann Frequenzen jenseits unserer aus den Sinnen basierenden dreidimensionalen Raum-Zeit-Realität aufnehmen.
- Das Hormon und der Neurotransmitter Dimethyltryptamin (DMT) wird u.a. in der Zirbeldrüse, im Rückenmark, in den Nebennieren, in der Netzhaut/Retina und Lungen sowie im Blut hergestellt. Unser Körper benötigt DMT als Zellschutz bei Unterversorgung mit Sauerstoff. Unser Körper speichert DMT in den Bläschen/Vesikeln unseres zentralen Nervensystems. Die DMT-Mengen, die man im ZNS gefunden hat, sind ausreichend, um im Notfall den Schutz des Nervensystems zu gewährleisten. DMT wirkt bei Depressionen & Angstzuständen.
- Durch die **Zwerchfellatmung/kapālabhāti** wird **DMT** potenziert.
- Sowohl die Zirbeldrüse (Funktion Atmung) als auch der Rückenmarkskanal sind an der Zwerchfellatmung beteiligt. Auch sitzt in beiden Regionen bereits körpereigenes DMT.
- Der Wurzelverschluss stoppt das Abfließen der Energie nach unten.
- Nach einer Runde kapālabhāti wird in der Atemanhaltephase die Gehirn-Rückenmark-Flüssigkeit/Zerebrospinalflüssigkeit mit Hilfe des Bauchnabelverschlusses/uḍḍiyābandha durch den Hauptkanal/suṣuṃṇā - also durch den Zentralkanal des Rückenmarks - gezogen und im Fluss beschleunigt.
- Während der Fluss der Zerebrospinalflüssigkeit im Zentralkanal des Rückenmarks beschleunigt wird, erhöht sich der Druck auf die Zirbeldrüse und DMT wird potenziert. Die Lebensenergie wird sublimiert = ojas.
- Außerdem werden durch die Aktivierung der Zirbeldrüse bestimmte Metaboliten ausgeschüttet. Die Hypophyse (hinter der Brücke der Nasenwurzel, mitten im Hirn) - erwacht und schüttet Oxytocin, das Zärtlichkeitshormon, aus.

Zirbeldrüsenmeditation

1. Konzentriere dich auf dein Herzzentrum in Verbindung mit der Kerzenlichtmeditation. Atme dabei rhythmisch und verbinde dich mit Hochgefühlen.
2. Fokussiere dich auf das Wurzelzentrum und auf das Feld um das Energiezentrum herum.
3. Fokussiere dich auf das Sakralzentrum und auf das Feld um das Energiezentrum herum
4. Jetzt halte die Aufmerksamkeit gleichzeitig auf das Wurzel- und das Sakralzentrum.
5. Praktiziere diese Meditation für jedes Energiezentrum, das jeweils neue Zentrum wird mit den vorhergehenden Zentren verbunden, und dadurch wird das Feld immer größer.
6. Ziehe jetzt den Atem hoch bis in die Mitte des Gehirns.
7. Halte die Luft an. Praktiziere den Wurzel- und Bauchnabelverschluss. Die Kristalle der Zirbeldrüse werden komprimiert.
8. Löse die Anhaltephase.
9. Konzentriere dich für 5 Minuten auf den Raum hinter dem Hals bis zum Hinterkopf (Verortung der Zirbeldrüse).
10. Werde ein Gedanke, ein Bewusstsein. Werde ganz klein und tauche in die Kammer der Zirbeldrüse ein.
11. Spüre den Raum und die Frequenz jenseits der Grenzen.
12. Verweile hier für 5 Minuten.
13. Strahle die Energie der Drüse in den weiten Raum hinaus.
14. Sende die Informationen in den Raum über deinen Kopf weit hinaus.
15. Jetzt öffne dich für die Energie außerhalb des Kopfes in diesen weiten, weiten schwarzen Raum.
16. Empfange!
17. Erwarte nicht, empfange einfach.

Herz-Hirn Kohärenz

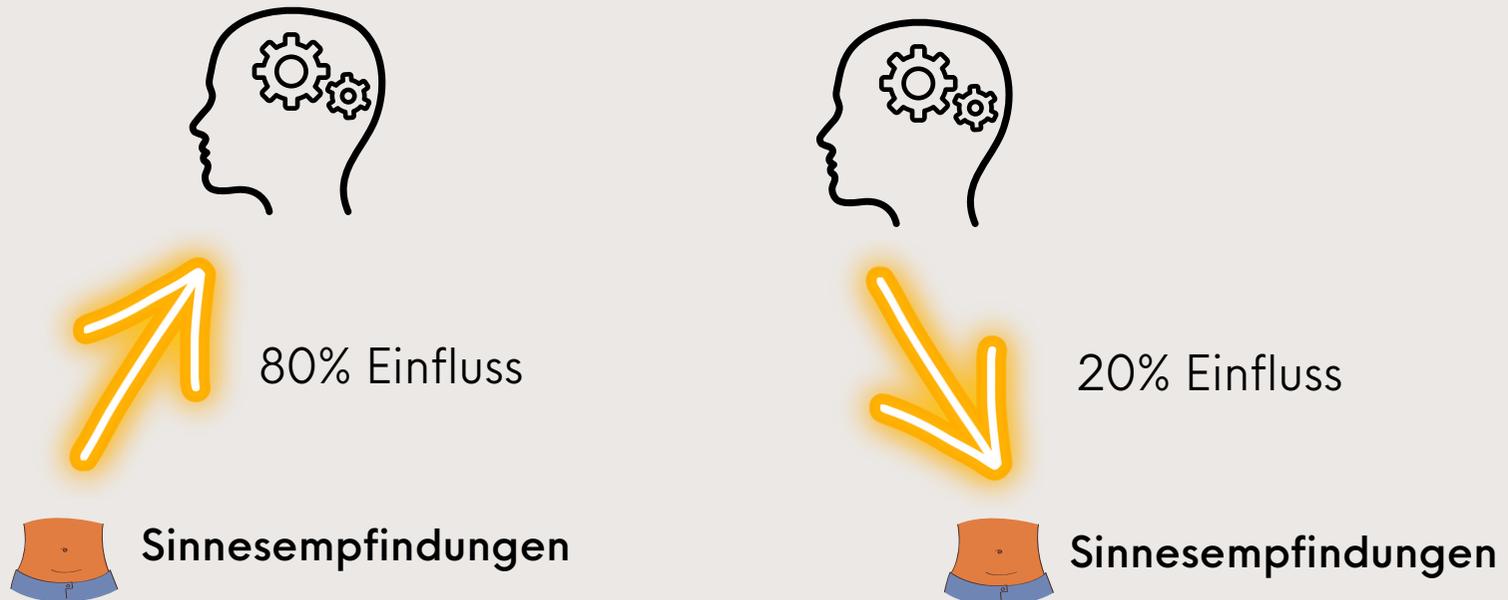
- Fokussieren wir uns im gegenwärtigen Moment auf das große Ganze und sind offen für das Unbekannte, zeigt unser Gehirn kohärente Wellen:
- Auch Geh-Meditationen bewirken ein kohärentes Wellenbild des Gehirns.
- Ist das Gehirn durch Stresshormone erregt, engen wir unseren Fokus ein. Das Gehirn arbeitet inkohärent.
- Es ist gut, den analytischen Geist hinter sich zu lassen, denn die Analytik führt grundsätzlich zur Dualität, zu einer Bewertung von gut & schlecht. Das engt den Fokus ein.
- Durch die Verlangsamung der Gehirnwellen überspringen wir den analytischen Geist und tauchen in das unterbewusste Feld. Alte Glaubenssysteme können erst durch das Gewahrwerden unterbewusster Muster umprogrammiert werden.
- Eine über 4 Tage praktizierende 15-minütige Dankbarkeitsmeditation (erhebendes Gefühl) kann den Genen für Immunzellen Signale senden, Immunglobulin A zu produzieren (perfekte Herzkohärenz).



Das "dreieinige" Gehirn

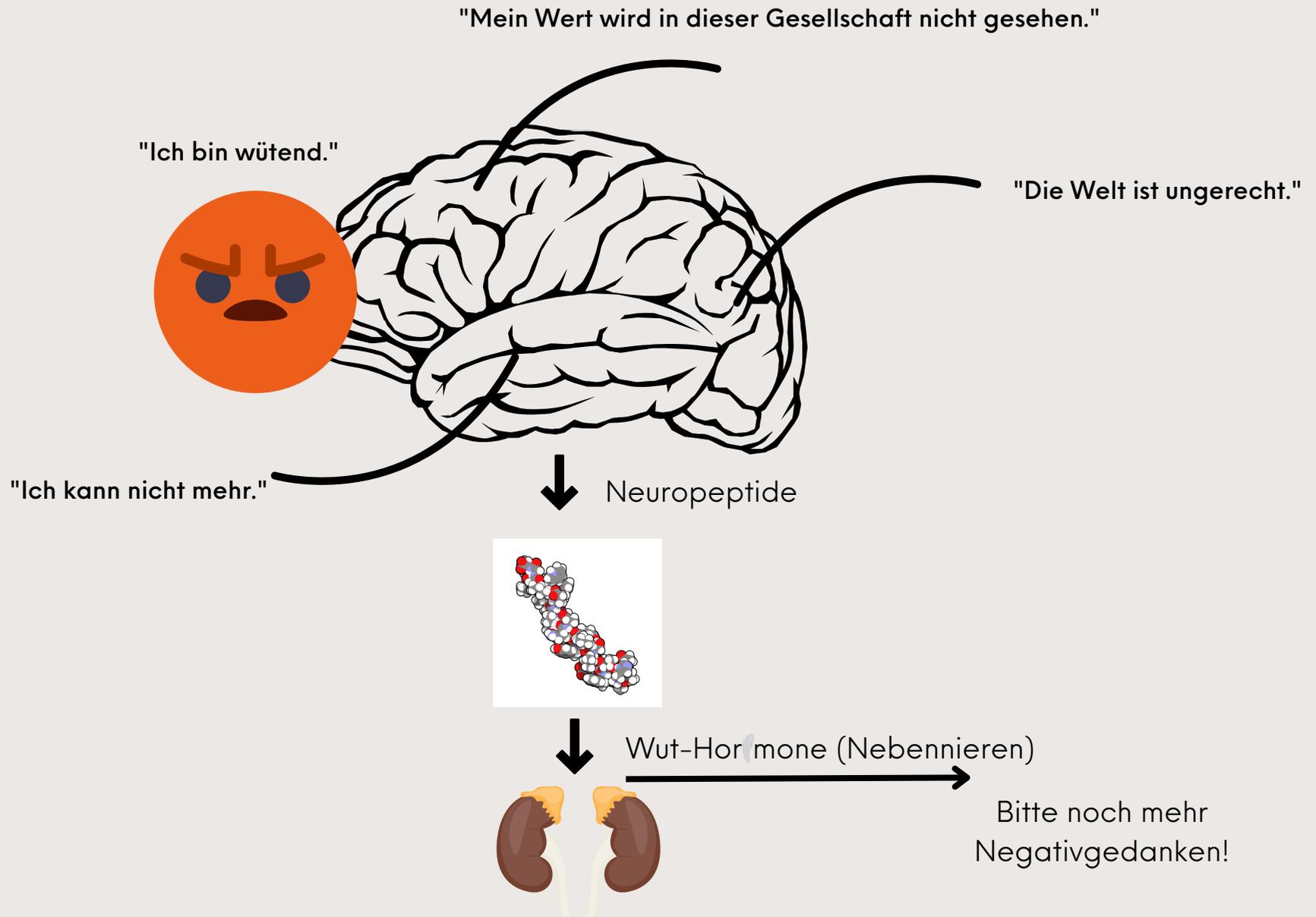
- Das **Bauch-Gehirn** mit dem bottom-up-Prinzip: "**Ich fühle, also bin ich.**" (Damasio 2002) - 80% der Sinnesempfindungen gehen von den Bauchorganen über den Vagusnerv zum Stammhirn. Wir sprechen von einem tiefen Bauchgefühl, das der Selbstbehauptung dient. Im Darm befinden sich mehr Nervenzellen als im Rückenmark und es werden die gleichen Neurotransmitter ausgeschüttet wie im Gehirn.
- Das **Säugetiergehirn**, also das jüngere "smartere" Mittelhirn steuert mit dem limbischen System (die Amygdala/Alarmzentrale) das Bindungsverhalten. Über emotionale Prozesse wie Wut und Trauer wird die emotionale Färbung von Ereignissen ausgedrückt. Nicht das Ereignis, sondern das Verhalten des Individuums auf ein Ereignis ist hier entscheidend: "**Ich liebe, also bin ich.**" Sei kurzem ist bekannt, dass auch die Herzfunktionen indirekt über Nervenzellen mit im Hypothalamus reguliert werden.
- **Die Frontalhirnfunktionen des Großhirns (Neocortex)** sind für abstraktes Denken, Erkennen, Problemlösen, also für strategische Reaktionen zuständig: "**Ich denke, also bin ich.**" (Descartes)

Psychotherapeutische Interventionen sollten auf einem ganzheitlichen Ansatz beruhen und das dreieinige Gehirn miteinbeziehen. Mit Selbst- und Koregulation wird der Boden dafür bereitet, Kampf-, Flucht- und Erstarrungs-Reaktionen aufzulösen.



Gedanken- & Gefühlsschleife der Wut

Ein Feuern von Glaubenssätzen erzeugt ein inneres Selbstbild im Stirnlappen des Gehirns.



Supportive Leadership nach Gerald Hüther

Durch das Loslösen von alten Mustern und Vorstellungen werden durch die daraus resultierende Gelassenheit unterschiedliche Gehirnareale aktiv. Erst dann entsteht eine neue Betrachtungsweise und man wird innovativer.

Zu viel Druck und feste Vorstellungen als auch Angst **hemmen den Mandelkern (Regulation von emotionalen Prozessen) und den präfrontalen Cortex** (u.a. Sprachzentrum, Erinnerungsrepertoire).

Folge dieser Hemmung ist eine **Übererregung, Handlungsresistenz und die Sprachgeneration stockt**. Eine weitere Konsequenz ist die Regression in ältere Muster wie Flucht, Angriff oder Erstarrung.

Der psychosoziale Beistand, also Vertrauen in die Fähigkeiten des Schülers kühlt die gehemmten Hirnareale ab. Begeisternde Unterstützung – **Supportive Leadership** – ist potentialorientiert, wohingegen die angstorientierte Verwaltungsenergie – auf Fehler und Schwächen hinweisend – den Schüler hemmt.

Beim Supportive Leadership werden die emotionalen Zentren des limbischen Systems aktiviert. Dopamin, ein Dünger für viele Gehirnareale in der Gleichzeitigkeit, wird ausgeschüttet und die Neuroplastizität* wird gefördert.

Beispiel für die Verwaltungsenergie: Yogastunde mit einem sterilen technischen Fokus auf die Stellungen

Ergebnis: Ein kleiner Teil im Hirn wird aktiviert.



Beispiel für das Supportive Leadership: Yogastunde mit Gewahrsein und liebevoller Musik

Ergebnis: Viele unterschiedliche Netzwerke im Hirn werden gleichzeitig angesprochen.



Im Rahmen der Gesamtausbildung sollte die Yogalehrerin dharmisch mit der Schülerin umgehen, dass heißt, sie fördert sie in einer Übung, wenn es der Begabung der Schülerin entspricht und stoppt sie, wenn eine Technik noch nicht dran sein sollte. Auch ihr als Lehrer solltet euch an Menschen orientieren, die eher unscheinbar wirken und euch vom Herzen weiterbringen wollen.

*Neuroplastizität nennen die Hirnforscher die Fähigkeit des Gehirns seine eigene Struktur, also die für bestimmte Leistungen zuständigen neuronalen Verknüpfungen und synaptische Netzwerke so herauszubilden, umzugestalten und auszubauen, wie sie sich am besten für die Umsetzungen all dessen eignen, was einem Menschen in seinem Leben wichtig erscheint." (Beitrag für "Moment-by-Moment" von Gina Janosch).

Yoga & das Gehirn - Teil 1

Asanas - die Körperwahrnehmung als Grundlage für soziale Bindungen:

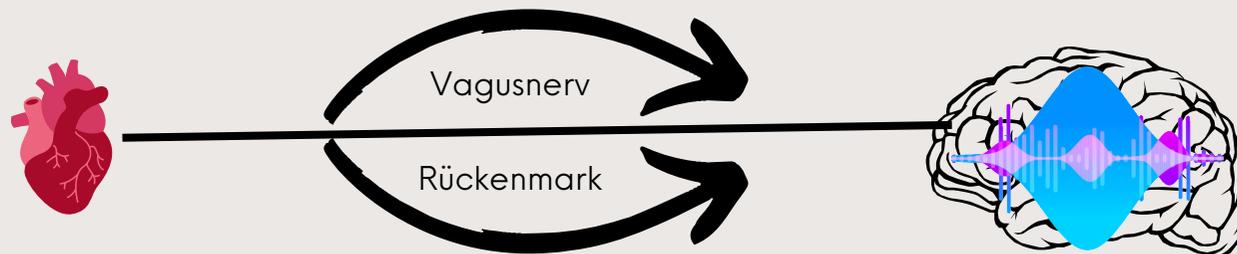
- Das Beobachten von körperlichen Schmerzen in den Asanas entwickelt ein Körpergefühl (sich positiv und negativ fühlen).
- Das eigene Körpergefühl ist für den Kontakt mit anderen wichtig.

Koordinierte Atmung als Grundlage für die Entspannung des Hormon-, Nerven- und neuronalen Systems:

- Die Wechselatmung führt zum Ausgleich der Gehirnhälften (rechts: Analytik, links: Intuition). Das rechte Nasenloch ist energetisch mit der linken Gehirnhälfte verbunden und umgekehrt.
- Die koordinierte Atmung führt zur Verringerung der Herzfrequenz.
- Eine geringe Herzfrequenz ist wichtig für ein ausgeglichenes Hormonsystem.
- Ein entspanntes Hormonsystem führt zur Beruhigung des Nervensystems.
- Ein beruhigtes Nervensystem entspannt das Gehirn (bottom-up-Prinzip).

Erst wenn die Atmung, das Hormon- und Nervensystem entspannt sind, können neuronale Neuverbindungen entstehen. Ein kohärentes Herz fungiert als Verstärker, der kohärente Informationen durch seine Nervenbahnen direkt zum Thalamus sendet, der daraufhin den Neokortex und die Überlebenszentren synchronisiert. Ein Gefühl von Sicherheit tritt ein, was eine gute Grundlage für die Selbstregulation im Kontakt mit anderen ist.

Verbindende Erfahrungen wiederum werden in den Frontallappen/in der präfrontalen Rinde als positive Erfahrungen gespeichert.



Yoga & das Gehirn - Teil 2

Yoga bedeutet Einheit und Absichtslosigkeit als Lebenseinstellung:

- Etablierung von Bewertungslosigkeit im Alltag/sahajā samādhi schafft eine Einstellung der Verbundenheit.
- Radikale Akzeptanz von Menschen und Situationen schafft eine Lösung von alten Konditionierungen und Glaubensmustern.
- Bei Unverbundenheit, Dualität und Einengung werden Netzwerke im Gehirn auf eine Art aktiviert, die mit körperlichen Schmerzen vergleichbar sind.
- Neuroplastische Botenstoffe (Dünger) werden nur aktiviert, wenn dir etwas unter die Haut geht. Verbundenheit geht unter die Haut und wirkt schmerzlösend. Verbinde deine Intention, Aufgabe oder Idee mit einem Gefühl von Liebe und Weite. Lass eine Herz-Hirn Kohärenz entstehen.
- Das Herz schlägt rhythmisch, wenn wir uns **nicht** mit eintretenden Herausforderungen im Alltag identifizieren. Die Herzfrequenzvariabilitäts-Analyse kann den Einfluss von Umwelt- und psychischen Faktoren auf den Herzschlag messen.
- Absichtsloses Handeln/nişkāma karma führt zur Hingabe/bhakti yoga. Hingabe führt zur Unabhängigkeit von Gratifikationen:
"Ich handle, ohne etwas zu erwarten."

Das Ergebnis von Körperstellungen, Atemtechniken und Konzentration ist Entspannung. Jetzt mit der Entspannung haben wir eine Grundlage erreicht, mentale Probleme aufkommen zu lassen und zu bereinigen.

Die Bereinigung ist die Beobachtung aufkommender Sorgen und Erinnerungen mit der Übung, diese neutral zu betrachten.

Quellen

[Aufbau und Funktion des Gehirns, https://studyflix.de/biologie/gehirn-2804](https://studyflix.de/biologie/gehirn-2804)

[Zirbeldrüse, https://praxistipps.focus.de/zirbeldruese-aktivieren-das-steckt-dahinter_116355](https://praxistipps.focus.de/zirbeldruese-aktivieren-das-steckt-dahinter_116355)

[Zirbeldrüse, https://holzherzmanufaktur.de/die-zirbeldruese-sitz-der-seele/](https://holzherzmanufaktur.de/die-zirbeldruese-sitz-der-seele/)

[Neuroplastizität, Alila Medical Media, https://www.youtube.com/watch?v=dmEOJyWVQj4](https://www.youtube.com/watch?v=dmEOJyWVQj4)

[Herz-Hirn Kohärenz, Gregg Braden, https://www.youtube.com/watch?v=9juYgl0Zj0c](https://www.youtube.com/watch?v=9juYgl0Zj0c)

[Aufbau des Gehirns, https://www.youtube.com/watch?v=kMKc8nfPATI](https://www.youtube.com/watch?v=kMKc8nfPATI)

[ARAS, www.dasgehirn.info](http://www.dasgehirn.info)

[Werde übernatürlich, Dr. Joe Dispenza](#)

[Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, Dr. Prof. Dr. Gerald Hüther](#)

[Wieder ganz werden, Silvia Zanotta](#)

[Wohin mit meiner Wut, Dami Charf](#)

“Nasal respiration entrains human limbic oscillations and modulates cognitive function.” (Studie), 12448 • The Journal of Neuroscience, December 7, 2016 • 36 (49):12448–12467 – Diese Datei ist in der Bibliothek.