



**G S D**

Gesellschaft für Shiatsu  
in Deutschland

## Ressourcen-Workshop | Alexandra Splieth

### **Herz-Rhythmus-Meditation (HRM) „Das Herz berühren“**

Kurze theoretische Einführung und praktische Anwendung der Herz-Rhythmus-Meditation

HRM ist eine Herz-zentrierte Atemmethode, welche Atmung, Stoffwechsel und Nervensystem über den Herzschlag koordiniert. Dies führt über das Herz-Magnetfeld zu einem Zustand der Kohärenz (Harmonie) von Körper, Geist und Seele. Das Herz singt dreistimmig:

durch das körperliche Herz,  
durch das emotionale Herz  
und durch das spirituelle Herz (Drei-Einigkeit).

Eine Gitarre oder Geige ist gestimmt, wenn alle beteiligten Saiten in Harmonie klingen. Unser physischer Körper ist unser Musik-Instrument und über die Abstimmung von Herz, Herzschlag und Atmung bringen wir die Saiten unseres Körpers in Gleichklang. Alles andere baut darauf auf.

Durch diese innere Herzberührung und dem Folgen des eigenen Rhythmus haben wir einen größeren Einfluss auf die Umwelt als die Umwelt auf uns.

Gerade heute ist HRM ein wirkungsvolles Werkzeug, das wir in unserem Alltag und der Shiatsupraxis täglich nutzen können.

<https://sites.google.com/view/herz-rhythmus-meditation-sufis/Home>