

Heartmath emWave2 fylder ikke meget, så du kan sagtens have den med dig på arbejde.



IN TESTER HEART MATH

Når stress og travlhed får overtaget din hverdag, er din krop under hårdt pres. Vi har testet den lille emWave2-maskine, som hjælper dig med at få roen tilbage i krop, sjæl og tanker.

HVAD ER HEARTMATH?

HeartMath emWave2 er en meditations-gadget, som hjælper dig med at få hjerterytmen ned og dermed reducere stress. Den måler HRV (hjerterytmevariabilitet) ved hjælp af en lille øre-sensor, der er koblet til emWave2, som den lille maskine hedder. Det tager kun to gange fem minutter om dagen at træne med maskinen, og den guider og fortæller dig, hvordan du skal gøre, samt om du laver de medfølgende øvelser rigtigt.

HVORDAN VIRKER DEN?

Når jeg mediterer og er i ro og balance, er hjerterytmen rolig, og maskinen lyser grønt. Er jeg urolig, stresset eller på anden måde ude af balance, så hjerterytmen bliver mere kaotisk, lyser emWave2 rødt. Når jeg mediterer, er kunsten at holde den grøn i ca. fem minutter ad gangen. Jeg sidder med lukkede øjne, og maskinen laver en lav lyd, der fortæller mig, om jeg er på rette spor.

HVORDAN BRUGER DU DEN?

Jeg sidder fem minutter for mig selv og mediterer ved hjælp af en speciel teknik, som maskinen guider mig igennem. Det gælder om at holde fokus på vejtrækningen og dermed finde roen og sænke hjerterytmen. Jeg følger lysindikationen, så jeg trækker vejret rigtigt og kommer ind i den rigtige

hjerterytme. Teknikken er en slags biofeedback, der hele tiden fortæller mig, om jeg er i den korrekte (roligere) tilstand.

HVILKE RESULTATER HAR DU OPLEVET MED DEN?

Jeg har forsøgt mig med traditionel meditation mange gange, men uden den store succes. Det her virker til gengæld for mig. Det tog faktisk ret kort tid at lære teknikken, og nu kan jeg hurtigt finde ind i den rette rolige tilstand, også uden emWave2. Jeg er klart blevet mere nærværende over for mine børn, min kæreste og mine medarbejdere. Der skal mere til at stresser mig og gøre mig irriteret eller frustreret, og jeg sover bedre om natten. Så generelt har jeg fået mere overskud på energi- og glædeskontoen. Og så kan jeg rigtig godt lide tanken om, at HeartMath er en slags kloning mellem Østens meditationsfilosofi og Vestens mere videnskabelige tilgang til tingene.

HVOR KAN JEG KØBE EN EMWAVE2?

Du kan købe emWave2 på heartmath.dk, hvor du også kan tilmelde dig workshops og kurser.

EmWave2 koster 1.620 kr. plus moms.