

Die HerzMusik® ist ein musiktherapeutisches Verfahren welches von Dr. med. Bernd Orzessek entwickelt wurde. Hierbei werden verschiedene Parameter der spektralen Dynamik der Herz-Raten-Variabilität orchestral sonifiziert. Im klinischen Setting wird die HerzMusik® dem Patienten in Echtzeit dargeboten und als Biofeedback Methode genutzt:

Meditation, herzzentrierte Achtsamkeit und die Visualisierung liebevoller Gefühle in einer als sicher empfundenen Atmosphäre ermöglichen unserem Herzen einen hohen Ordnungsgrad in den biologischen Schwingungsmustern herzustellen. Die HerzMusik® ist dann ein zeitgleiches Abbild dieser inneren Ordnung und gewinnt mit der Komplexität der biologischen Schwingungen an musikalischem Reichtum und subjektiv an Schönheit. Durch das Hören unserer HerzMusik® kann nun ein willkommener Biofeedback Mechanismus entstehen, in dem wir und die Musik uns einander mit jedem Herzschlag neu erschaffen.

Unser geheimes vegetatives Leben wird auf eine neue Weise erfahrbar und somit auch zu einem Weg zurück zu uns selbst.

Diese innovative Form der Musiktherapie hat sich insbesondere bei funktionellen Beschwerden, Schlaflosigkeit, in der Schmerz- und Traumatherapie bewährt.

Die HerzMusik® kann im Weiteren aufgenommen und dem Patienten als Audio CD zur ambulanten Weiterführung der Therapie übergeben werden.

Das Lebensfeuer® bietet jetzt der HerzMusik® völlig neue Perspektiven:

Mittels der Lebensfeuer® Messung können wir nun ganz frei bestimmen, aus welchem Zeitraum eine HerzMusik® hergestellt werden soll: es bieten sich Meditationen, Entspannungsverfahren oder auch therapeutische Massnahmen wie die Akupunktur oder Craniosacral Therapie an. Der Vorteil hier ist, dass der Lebensfeuer Professional bei der Auswertung der Messung die regenerative Qualität zuverlässig

überprüfen und mit dem Klienten zusammen einen optimalen Zeitraum auswählen kann.

Die Rohdaten der Messung können nun Dr. Orzessek zur Herstellung der HerzMusik® übertragen werden.

Für die Anwendung im Leistungssport werden neuerdings Erkenntnisse aus der Polyvagal Theorie von Prof. Stephen Porges mit der HerzMusik® zusammengeführt. Mittels einer Frequenzmodulation der Musik kann über die menschliche Hörfunktion der Vagusnerv in seiner regenerationsfördernden Wirkung nochmals gezielt angeregt werden: Ressourcen werden für den Sportler leichter wieder abrufbar, Entscheidungen können in einem grösseren Freiheitsgrad getroffen werden und es entsteht mehr Raum für die persönliche Entwicklung.