



Homers Verse der Odyssee erfrischen wie tiefer Schlaf

Hexameter-Rezitationen nach Homers Odyssee verbessern die Puls – Atem Synchronisation. Ähnlich wie beim Tiefschlaf vermitteln sie das Empfinden tiefer Ruhe und Harmonie. Die Sprechübungen optimierten den Energiehaushalt und Stressabbau. Die Probanden einer Studie mit therapeutischer Sprachgestaltung fühlten sich nach der Rezitation frischer, wie nach dem Schlafen – Mehr ins Träumen gehend. Danach waren sie wacher, klarer im Kopf und hatten eine ruhigere Atmung.

Cysarz D (2004) Oscillations of heart rate and respiration synchronize during poetry recitation. Am J Physiol Heart Circ Physiol. 2004 Aug;287(2):H579-87. doi: 10.1152/ajpheart.01131.2003. Epub 2004 Apr 8. PMID: 15072959.

Hrsg. Berufsverband Anthroposophische Kunsttherapie, 2022.