

Tanja Eisentraut: Ergebnisbericht zum

Workshop: *Herz Qi Gong – In der Stille des Herzens ruhen*

(Im Rahmen des 7. Kölner Psychosynthese Forum, Köln, 29.-31. Mai 2015)

1. Anzahl TeilnehmerInnen

15 Personen, weiblich

2. Aufbau und inhaltliche Aspekte des Workshops

Überblick

Der Workshop gliederte sich in einen Informations- und einen Anwendungsteil. Zu Beginn wurden kurz Informationen über Qi Gong im Allgemeinen, Herz Qi Gong im Speziellen und die für das Verständnis des Herz Qi Gong notwendigen Hintergründe des daoistischen Weltverständnisses vermittelt. Außerdem wurden wichtige Aspekte des chinesischen Körperkonzepts sowie die Bedeutung wichtiger Energiezentren veranschaulicht. Hierauf aufbauend wurde ein möglicher Beitrag des Herz Qi Gong zu einem gelungenen Leben abgeleitet.

Herz Qi Gong (Yuan Shen Gong) und die daoistische Tradition

Wie in allen großen Weisheitstraditionen wird auch im Herz Qi Gong dem Herzen und seinen Qualitäten (bedingungslose Liebe, Annehmen, Mitgefühl, Freude, Demut etc.) eine zentrale Rolle beigemessen. Der zunächst einmal wenig komplex anmutende Begriff *Herz Qi Gong* verliert seine scheinbar einfache und eindimensionale Zuordnung zum Organ Herz und entfaltet seine Multidimensionalität, wenn man sich den chinesischen Namen dieser Qi Gong-Form näher betrachtet: Yuan Shen Gong.

Shen Gong bedeutet so viel wie: Arbeit mit dem Geist. Hierbei handelt es sich um eine Form der Selbstkultivierung des Geistes durch regelmäßiges Praktizieren einer bestimmten Übungsfolge. Nach Auffassung der traditionellen chinesischen Medizin ist der Shen im Herzen beheimatet, dem emotionalen, geistigen und spirituellen Zentrum eines Menschen. Um die Bedeutung des Shen nachvollziehen zu können, ist ein grundlegendes Verständnis des chinesischen Konzepts der 5 Wandlungsphasen und deren Bezug zu den Organsystemen und Emotionen hilfreich.

Aus dem Konzept der 5 Wandlungsphasen (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) lässt sich die besondere Bedeutung des Herzens als die Kaiserin unter den Organen ableiten. Allen Wandlungsphasen können unter anderem bestimmte Organe und Emotionen zugeordnet werden. Die einzelnen Emotionen durchlaufen neben der ihnen direkt zugeordneten Wandlungsphase und deren Organen (z.B. Wut – Leber) immer auch die Wandlungsphase Feuer und damit das Herz. Ein Übermaß der jeweiligen Emotion (z.B. Todesangst – Wasser) oder ein zu langes Verweilen in einer Emotion (z.B. jahrelanges Trauern – Metall) kann somit zu emotionalen und physischen Störungen nicht nur des primär betroffenen Organs, sondern auch des Herzens führen. So kann z.B. langjähriges Trauern den Funktionskreis Metall mit seinen Organen Lunge und Dickdarm ebenso beeinträchtigen (z.B. Asthma, Allergien) wie das Herz.

Damit steht das Herz an prominenter Stelle und wird emotional deutlich stärker belastet als alle anderen Organe. Dabei reicht das Verständnis vom Herzen in dieser Qi Gong-Form immer auch über die Organebene hinaus und umfasst mit dem mittleren Energiezentrum (Dantien) den assoziierten energetischen Raum. Ziel der Arbeit mit dem Herz Qi Gong ist die Klärung und die Wiederherstellung des freien Flusses der Herzenergie. Eine geklärte Herzenergie ermöglicht nicht nur die Verbesserung oder Heilung organischer Probleme (Herzenge, Palpitationen, Schlafstörungen), sondern wahre Heilung auf allen Ebenen.

Eine weitere Dimension des Yuan Shen Gong offenbart sich, bei der Betrachtung des Begriffs Yuan *Shen*, der in etwa mit dem Dao gleichzusetzen ist und so viel bedeutet wie: Einheit, Wirkprinzip, das hinter allem steht. Das Yuan Shen ist gekennzeichnet durch die Leere und Stille. Eine Kernaufgabe des Praktizierenden ist es, den Shen zu entwickeln und an das Yuan Shen anzubinden, d.h. der Übende tritt mit dem Anteil des Yuan Shen in Verbindung, der sich im Herzen jedes einzelnen Menschen als Shen manifestiert. In anderen Worten: Durch die Anbindung an die Quelle unseres Seins und die Entwicklung innerlicher Klarheit kann der (individuelle) Shen entwickelt werden. Dies gelingt durch das sogenannte *Fasten des Herzens*, bei dem man den Geist in die Ruhe führt und sich innerlich leer macht. Unablässige Gedankenströme, Gefühlswallungen, Verlangen, Wünsche und Konditionierungen können dadurch losgelassen und Selbstlosigkeit entwickelt werden.

Kehrt man von dieser abstrakten Ebene wieder zurück und fasst die bisherigen Überlegungen zusammen, kann der Beitrag des Yuan Shen Gong zu einem gelungenen Leben folgendermaßen aussehen:

Durch die Harmonisierung des Herzzentrums und den freien Fluss der Herzenergie kommt es zur Auflösung von emotionalen und energetischen Blockaden mit den bereits oben erwähnten positiven Wirkungen auf der physischen und emotional-geistigen Ebene. Während auf der physischen Ebene Symptome wie Herzenge und Palpitationen aufgelöst werden können, geht es auf der emotional-geistigen Ebene um das Erkennen und Auflösen von Verhaltensmustern, Existenz- und Urängsten, die Klärung von Lebensthemen und die Entwicklung unserer geistig-emotionalen Qualitäten:

- allumfassende Liebe
- Mitgefühl
- Freude
- Demut
- Klarheit
- Einheit.

Gelingt die Entfaltung dieser Qualitäten, wird das menschliche Handeln durch die Herzengüte und den Respekt vor dem Gegenüber bestimmt und nicht durch Machtstreben und Egoismus.

Ein Leben in diesem Sinne führt:

- zum Ruhen im Einheitsbewusstsein
- zu tiefer, innerer Sicherheit
- dazu, die eigene Bestimmung zu erkennen und authentisch zu leben

- dazu, die Widrigkeiten des Lebens zu meistern
- zur Entwicklung inneren Reichtums (statt: Kompensation einer inneren Leere durch Suche im Äußeren und Anhaften an Materiellem)

Praxis

Im praktischen Teil haben wir uns mit den einzelnen Energiezentren befasst: ihrer Verortung im Körper, ihren organischen Bezügen und ihren emotional-psychischen Aspekte bzw. das ihnen innewohnende Klärungspotential physischer, emotionaler und spiritueller Themen. Mit Blick auf den begrenzten zeitlichen Rahmen erfolgte eine Konzentration auf die beiden unteren Energiezentren (Dantien). Dies ist auch darin begründet, dass für die Arbeit an den höher gelegenen Zentren wie dem mittleren Dantien (Herzzentrum) oder dem oberen Dantien (Yintang und Baihui) eine gute Erdung essentiell ist. Daher bedürfen zuerst das untere und mittlere Energiezentrum der energetischen, physischen und emotionalen Klärung. Für beide Energiezentren wurden nach einigen grundlegenden Aufwärmübungen aus dem Qi Gong in Paar- bzw. Einzelarbeit entsprechende energetische Vorübungen durchgeführt, die zur Harmonisierung und Klärung der Zentren beitragen. Zum Abschluss wurde einmal die komplette Herz Qi Gong-Form gemeinsam praktiziert.

Reflexion

Obschon die Teilnehmerinnen bereits während der Übungen teilweise starke energetische Empfindungen hatten, werden sich potentielle und vor allem nachhaltige Veränderungen in ihrem Leben erst bei mittel- bis langfristiger regelmäßiger Praxis zeigen. Während des Workshops hatte ich den Eindruck, dass diese Art der Energiearbeit zwar sehr positiv aufgenommen wurde, aber noch diverse Unsicherheiten im Feld der Energiearbeit existieren. Vor allem scheinen die Teilnehmerinnen über nicht so viel Erfahrung zu verfügen, wie sie ihre eigenen energetischen Empfindungen bei der Partnerarbeit einzuordnen haben. Hier konnte ich zwar kurze Hinweise geben, aber sicherlich wäre es für viele Teilnehmerinnen – vor allem für die Anwendung in der Arbeit mit Klienten – interessant und sinnvoll, zunächst einmal selbst tiefer gehende Erfahrungen über die Wirkungen der Energiearbeit zu sammeln. Dieser Eindruck bestätigt sich auch in der Nachbereitung dieses Workshops. Viele der Teilnehmerinnen haben darum gebeten, ihnen die Übungen in schriftlicher Form zur Verfügung zu stellen. Durch das Feedback auf die ihnen zugesandten Übungsanleitungen hat sich gezeigt, dass viele Teilnehmerinnen diese Übungen bereits zu Hause praktizieren, gleichzeitig aber das Bedürfnis besteht, tiefer in diese Form der Energiearbeit durch entsprechende Seminare eingeführt zu werden. Ein grundlegendes Verständnis der Energiearbeit und der Wirkungsweise einzelner Energieübungen (z.B. Erdung, Lösung von Blockaden, Reihenfolge der Anwendung) würde die Teilnehmerinnen darüber hinaus befähigen, einzelne Übungen oder bei hinreichender Ausbildung im Herz Qi Gong auch die gesamte Übungsfolge in die Psychosynthesearbeit sinnvoll einzubinden. Zu überdenken wäre in diesem Zusammenhang auch, ob es sich im Rahmen einer Kooperation anbietet, Elemente der Psychosynthese mit dem Herz Qi Gong zur Klärung bestimmter Themenfelder in der Klientenarbeit einzusetzen (z.B. in Form von Erfahrungswshops), um so Synergieeffekte zu nutzen.

Yuan Shen Gong – Herz Qi Gong

Informationen und energetische Übungen zur Entfaltung und Unterstützung des unteren und mittleren Dantiens (Energiezentren)

Unteres Dantien

Lokalisation

- 2 Fingerbreiten unterhalb des Bauchnabels (Ren Mai 6)

Physische Funktionen

- Versorgung von Niere, Urogenitaltrakt, Beinen
- Verwurzelung/Erdung

Emotional-psychische Themenfelder

- Wille
- (Ur-)Ängste/Sicherheit
- Sexualität
- Zellinformationen
- eigene Bestimmung

Energieübungen zum unteren Dantien

Atemübung

Beide Hände auf das Dantien legen (bei Frauen die rechte Hand zuunterst = Yin-Hand), die Handflächen liegen genau übereinander (Bündelung der Energie aus den Energiezentren in den Handflächen = Lao Gong). Den Atem zu den Händen/zum Dantien fließen lassen (tiefe Bauchatmung) und wahrnehmen, wie sich die Bauchdecke mit jedem Einatmen etwas nach vorne wölbt und wie sie mit jedem Ausatmen wieder zurück geht. Die Übung einige Minuten durchführen und den Atem dabei immer leichter und geräuschloser fließen lassen. Die Aufmerksamkeit auf dem Dantien belassen.

Massage des Akupunkturpunktes Niere 1 (Sprudelnde Quelle)

- Funktion: stark erdend
- Lokalisation des Punktes: Fußsohle, in der Kuhle, wenn der Fuß gestreckt und die Zehen dabei nach innen gekrümmt werden, am Übergang vom roten zum weißen Fleisch (oft auch druckdolent)
- Durchführung: sitzend auf dem Stuhl (möglichst ohne Lehnen wegen der Armfreiheit) oder am Boden, ein Bein überschlagen und dann den Punkt mit dem Daumen massieren, entweder kreisend im Uhrzeigersinn oder zur Ferse hin (stärkende Wirkung)

Mittleres Dantien

Lokalisation

- Ren Mai 17: Auf dem Sternum (Brustbein) auf Höhe des 4. Intercostalraums (Zwischenrippenraum), bei Männern genau auf Höhe der Brustwarzen, bei Frauen sollten die Zwischenrippenräume abgezählt werden; für die grobe Lokalisation fährt man das Sternum mit dem Finger von oben nach unten ab und sucht auf Höhe der Brustwarzen (Rückenlage) eine leichte oft etwas druckschmerzhaftige Vertiefung

Physische Funktionen

- Versorgung des Thorax (Herz und Lunge)
- Bezug zu Beschwerden von Herz und Lunge entweder ohne diagnostizierbare Pathologie oder mit diagnostizierter Erkrankung, wobei in diesem Fall unbedingt eine schulmedizinische Therapie erfolgen sollte (Engegefühl im Thorax, Herzrasen, Atemnot/-beschwerden, Panzerherz)

Emotional-psychische Themenfelder bzw. Qualitäten des Herzens

- Herzengüte
- Mitgefühl
- bedingungslose Liebe
- Gleichmut
- Einssein
- Begierden und Erwartungen (daoistisch: problematisch → Leere des Herzens)
- aufgestaute Themen aus den verschiedenen Wandlungsphasen und speziell dem Herzen
- Verletzungen des Herzens

Energieübung zum mittleren Dantien (Lemniskate)

Als Partnerübung oder Einzelübung durchführbar.

Vor dem Herzzentrum wird horizontal die Lemniskate (Symbol der Unendlichkeit und des Zusammenfügens bzw. Trennens) gezeichnet, entweder mit Kontakt auf dem Körper oder im Energiefeld (beide Richtungen). Der Mittelpunkt der Lemniskate entspricht Ren 17. Die Aufmerksamkeit verweilt die gesamte Zeit im Herzzentrum.

Durchführung der Form

Aufbau der Standposition

- Füße schulterbreit auseinander und parallel, evtl. ganz leicht ausgestellt
- Knie leicht gebeugt
- Steißbein gesunken, Leiste geöffnet
- Brustbein entspannt
- Kinn leicht zurückgenommen (wie am Faden aufgehängt)
- Zunge hinter der oberen Schneidezahnreihe locker am Gaumen angelegt
- Blick hinter nahezu geschlossenen Lidern ca. 1-3 m auf den Boden gerichtet, Blick nach innen zurück nehmen

Arme seitlich neben dem Körper aufspannen, Handflächen weisen zum Körper, Arme leicht gerundet, Achselhöhlen geöffnet(!).

In dieser Position einige Zeit verweilen, das untere Dantien bewusst wahrnehmen, in seiner Ausdehnung und evtl. mit den Themen, die sich zeigen und möglicherweise bereit sind zu gehen.

In die Bewegung kommen: Hände vor den Körper nehmen, die Lao Gong-Punkte in den Handflächen liegen übereinander, ohne dass sich die Hände berühren, die linke Hand ist dabei körpernah.

Hände vor der Körpermittellinie bis auf Höhe des unteren Dantiens steigen lassen (im Bewusstsein, dass die Energie im Körperinneren zum Dantien hochgeführt wird!) und dann im großen Bogen zur Seite öffnen (Handflächen weisen zum Körper), etwas nach hinten unten sinken lassen und dann vorne wieder nach oben führen (als würden die Hände einen großen Ball entlang gleiten). Mehrere Durchgänge. Die Energie fließen lassen und der Ausdehnung des Dantiens nachspüren.

Dann auf Herzhöhe die Arme öffnen, die Lao Gong-Punkte in den Handflächen bestrahlen Ren 17 (großen Ball in den Armen halten). Mit der Aufmerksamkeit im Herzzentrum verweilen, die Ausdehnung wahrnehmen, sich evtl. Themen öffnen.

In Bewegung kommen: Mittelfingerspitzen Richtung Ren 17 führen (einatmen, neue Energie ins Zentrum aufnehmen), kurz vor dem Brustkorb die Hände zur Seite ziehen und dann mit nach oben gerichteten Fingerspitzen die Hände mit nach vorne gewandter Handfläche nach vorne schieben (ausatmen, Altes abgeben) etc. Evtl. mit dem Ausatmen im Wechsel einen Schritt nach vorne machen und mit dem Einatmen wieder zurück. Mit dem Ausatmen kann auch der Herzlaut (Ha) ausgestoßen werden (gegen Hitze im Herzen).

Arme nun anders herum führen, im großen Bogen von innen nach außen, Handflächen zeigen nach außen, Hände drehen dann in der Endposition und führen eine Art Schaufelbewegung mit nach innen, aufeinander zu gerichteten Fingerspitzen (Handflächen zeigen nach oben) durch und werden vor dem Brustkorb aufeinander zugeführt. Vor Ren 17 werden die Finger mit nach vorne ausgerichteten Fingerspitzen nach vorne geführt, die Kleinfingerseiten liegen ohne Berührung

nebeneinander. Die Aufmerksamkeit verweilt bei den Kleinfingern (Stimulation des Herzmeridians). Mehrere Durchgänge.

Zum Abschluss noch einmal wie oben beschrieben die Halteposition vor dem Herzzentrum einnehmen. Hier kann man sich nochmals für die speziellen Herzqualitäten öffnen.

Wieder in Bewegung kommen; Durchführung wie zuvor beschrieben, dieses Mal jedoch die Arme und Energie bis auf Höhe der vorderen Öffnung des oberen Dantiens (Yin Tang bzw. indisch: 3. Auge) bringen und durch die Armbewegung alle Zentren miteinander in Verbindung bringen, Energie fließen lassen.

Verweilen der Arme/Hände vor dem Zentrum (Lao Gong). Zentrum spüren und für die spirituelle Ebene öffnen.

Wieder in Bewegung kommen, alle Zentren miteinander verbinden inklusive der oberen Öffnung des oberen Dantiens (Bai Hui Punkt bzw. Du Mai 20, höchste Stelle des Kopfes) und Arme und Energie zirkulieren lassen.

Arme auf der Höhe von Bai Hui aufspannen (Handflächen weisen zueinander, großer Ball) und das Zentrum bestrahlen.

Zum Abschluss Arme nach unten führen, die linke geht vor das Herzzentrum, die Daumenspitze zeigt auf Ren 17, die Handfläche nach rechts. Die rechte Hand wird auf Höhe der Symphyse (Schambeinoberkante) wie eine Schale mit nach oben ausgerichteter Handfläche gehalten. Nochmals zentrieren, den Geist leeren und dann zum Abschluss kommen. Dazu mit dem linken Bein schließen.

Cave! Sollten Symptome wie aufsteigende Hitze, Kopfschmerzen/Migräne oder Herzbeengungen etc. vor allem in den höheren Armpositionen auftreten: Aufmerksamkeit auf Niere 1 richten und erden, evtl. die Arme kurzfristig runternehmen. Normalerweise kann nach dieser kurzen Pause die Übung wie vorgesehen weiter geführt werden. In seltenen Fällen kann es bei extremen energetischen Ungleichgewichten oder schweren Vorerkrankungen dazu kommen, dass die Übung zumindest für den Moment vorerst beendet werden sollte. Möglicherweise ist sie zu einem anderen Zeitpunkt problemlos durchführbar. Solche Reaktionen zeigen auf, dass ein sehr großer Bedarf besteht, die Herzenergie wieder in den Fluss zu bringen und Herzthemen aufzuarbeiten. Mitunter sind die freigesetzten Energien aber sehr groß und nur in kleinen Tranchen gut zu verarbeiten. Deshalb sollte die Arbeit mit dem Herzzentrum v.a. bei am Herzen erkrankten Menschen nur von in dieser Qi Gong Form ausgebildeten Lehrern/Innen mit der entsprechenden Sorgfalt und evtl. unter Hinzuziehung von Ärzten bzw. entsprechend ausgebildeten Therapeuten durchgeführt werden. Diese Hinweise sollten jedoch nicht abschrecken, mit diesen wertvollen und effektiven Übungen zu arbeiten, sondern für die Wirkkraft und möglichen physischen und psychischen Reaktionen sensibilisieren.