

Herz Qigong: „Heilung aus dem Herzen“

Von Christoph Stumpe



Das *Herz Qigong* (Shen Gong) ist eine vom Autor in der Praxis entwickelte Qigong Methode zur Kultivierung der Herzenergie. Im Mittelpunkt dieser speziellen Qigong Form steht die Ladung des Herzraumes mit Lebensenergie, die in China Qi genannt wird. Bei Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems aber auch bei chronischen Erkrankungen liegt aus chinesischer Sicht eine Stagnation der Herzenergie vor. Eine Störung der Herzenergie ist häufig auch bei psychosomatischen Erkrankungen zu beobachten.

In Deutschland steigt die Zahl an Herz-Kreislauf-, psychosomatischen- und chronischen Erkrankungen stetig an. Ein Zustand, der nicht nur Folgen für die Finanzierbarkeit unseres Gesundheitssystems hat, sondern in **erster Linie die Lebensqualität der Betroffenen und der Angehörigen drastisch beeinflusst**. Mit dem *Herz Qigong* wird die ursächliche Störung harmonisiert, Stagnationen im Energiefluss gelöst und die Herzqualitäten auf körperlicher, psychischer und seelisch-geistiger Ebene gestärkt.

Das *Herz Qigong*, wie es am Shen Men Institut und von dessen autorisierten Lehrern vermittelt wird, wird auch Shen Gong genannt. Shen, der Geist, Bewusstsein oder auch die psychische Energie, wurzelt nach traditioneller Sicht im Herzen. Sie drückt sich durch *Klarheit im Denken, Begeisterungsfähigkeit, Intellekt, Einsichtsvermögen und insbesondere im Leuchten der Augen aus*. Die Präsenz des Shen lässt sich auch anhand *einer hellen, leichten, lebensbejahenden Ausstrahlung einer Person* erkennen. Eine präesente Herzenergie stärkt das Shen und macht sich durch *Leichtigkeit, eine Weite im Brustkorb, Fliessen, Offenheit und Mitgefühl* bemerkbar. Eine tiefe innere Gelassenheit und Freude am Leben sind zudem Ausdruck einer weiten Herzenergie. Die gezielten Atem- und Meditationsübungen des Shen Gong weiten und laden den Herzraum mit Lebensenergie auf, was Praktizierende als sehr angenehm und entspannen wahrnehmen. Die Vitalität steigt und Herzblockaden werden Schritt für Schritt gelöst.

Herzblockaden äußern sich in *Engegefühl, Innerer Unruhe, Verminderung der Atmung, Steifigkeit bzw. Schmerzen der Brustwirbelsäule sowie Beschwerden am Brustbein, Schlafstörungen und Palpitationen, d.h. übermäßiges Herzklopfen*. Störungen der Herzenergie führen auch zu Bewusstseinstörungen, trüben Augen und Vergesslichkeit.

Die Intensität und das Ausmaß dieser Symptome sind abhängig vom Grad der gestörten Herzenergie und treten bei leicht gestressten Menschen, als auch bei chronisch Kranken im Extrem auf. So wirkt das Herz Qigong therapeutisch und präventiv auf die Praktizierenden ein.

Das Kultivieren des Shen, der Herzenergie, ist für eine ganzheitliche Heilung grundlegend. Als Heerscher der Organe beeinflusst das Herz alle anderen Organe, insbesondere die *Yin Organe Leber, Milz/Pankreas, Lunge und Niere*. Eine präesente Herzenergie erleuchtet mit ihrem Shen die gestörten Energien der anderen inneren Organe und bringt sie mit ihren konstruktiven selbstheilenden Energiequalitäten in Resonanz. Bei Erkrankungen wie Depressionen und Krebs hat man festgestellt, dass Erkrankte auf der Zellebene weniger Licht aufweisen als nicht Erkrankte. Mit speziellen Lichttherapien versucht man dem entgegenzuwirken. Im Herz Qigong findet dies über das Kultivieren des Shen statt.

So wie der Kaiser in China im Idealfall in früheren Zeiten die himmlischen und weltlichen Belange vereinigte, so harmonisiert das Herz die materielle und spirituelle Welt mit einander. In der Chinesischen Medizin wird das Herz als Kaiser angesehen. Ein Sprichwort sagt: „*Ist*

der Kaiser (Herz) in Harmonie, ist das ganze Land (Körper) in Harmonie“. Harmonie meint die Einheit der physischen, psychischen und seelisch-geistigen Ebenen. In diesem Sinne wirkt das Shen Gong nicht nur auf physischer sondern auch auf spiritueller Lichtebene ein. Dabei spielt es keine Rolle welcher Glaubensrichtung man angehört. Das Herz Qigong ist überkonfessionell.

In allen Religionen wird die Entwicklung des Herzens und des Mitgefühls als zentrale Lehre angesehen. Und trotzdem fällt gerade das Umsetzen dieses spirituellen seelischen Aspekt des Herzens so schwer. Unsere Gesellschaft krankt an einer Lebensweise die durch Stress und Hektik die unermessliche Kraft des Herzens vergisst und dessen göttlichen Aspekten der Alliebe, des Einssein, ein sich dem Leben zuwenden ohne Bedingungen, eine Glückseligkeit ohne Grund verschließt. Eine Kraft, auf die uns die Weisen vieler Kulturen und Religionen hingewiesen haben; der wir im lauten Treiben des Alltags nicht gewahr sind, geschweige den ausdrücken. Solange bis und der Körper in seiner vehementen Art durch Krankheit und Schmerzen darauf aufmerksam macht.

Kein Organ ist so vielschichtig wie das Herz. Es ist der Motor des Körpers; es transportiert Blut durch den Körper und ist lebensnotwendig. Zudem wirken aber auch psychische, emotionale und spirituelle Aspekte auf das Herz. Psychische und emotionale Beschwerden werden in unserem Sprachgebrauch mit „Herzschmerz“ beschrieben. Das Herz ist verbunden mit dem Fühlen und ist weit mehr als eine simple mechanistische Pumpe. Langanhaltende emotionale Spannungszustände, wie der Streit mit einem geliebten Menschen, lässt die Herzenergie erstarren. Körperliche Symptome wie Engegefühle und Verminderung der Atmung folgen. Das Herz reagiert hier unmittelbar auf eine emotionale Stresssituation; eine Maschine würde nie auf Emotionen reagieren. Der harmonische Herzrhythmus wird aber nicht nur durch negative Erlebnisse beeinflusst. Auch positive Einflüsse wirken sich direkt auf das Herz aus. „Das Herz hüpfte vor Freude“ sagt ein Sprichwort. Psychische und emotionale Faktoren wirken sich, wie jeder schon erfahren hat, unmittelbar auf den physischen Aspekt des Herzens aus. Das Herz kann sich aktivieren, seine Leistung erhöhen und gesteigerte Bereitschaft einnehmen oder es verlangsamt sich, sein Herzschlag wird unregelmäßig und drückt entsprechend auf das Gemüt. Auf emotionaler Ebene steht das Herz auch für die Liebe und die Beziehung zu anderen Menschen. Die Herzenergie schafft Beziehungen zu allem Leben ohne Bewertung und Bedingungen. Die heiligen Schriften der verschiedenen Religionen sind durchdrungen von Gleichnissen über die emotionale und spirituelle Bedeutung einer reinen Herzenergie.

Wodurch wird die Herzenergie gestört, geschwächt oder blockiert?

Unser Leben wird immer stärker vom zunehmenden Stress bestimmt. Er ist sicherlich einer der wichtigsten Ursachen für das Entstehen von Krankheiten. Vermeintlicher Erfolgsdruck, Schnelllebigkeit sowie berufliche und familiäre Verpflichtungen sind nur einige der vielfältigen Gründe dafür, warum wir Stress erleben. Um den entgegen Wirken zu können bedarf es der Bewusstwerdung dieser krankmachenden Situationen. Körperliche Symptome wie innere Unruhe, leichte Schlafstörungen, Gereiztheit und Verspannungen weisen auf ein bestehendes Ungleichgewicht hin. Im Alltag wird dem jedoch selten Beachtung geschenkt, weil es scheinbar wichtigere Dinge gibt, als auf die Alarmsignale des Körpers und der Psyche zu hören. Sich „Selbst“ Zeit einzuräumen, um seinem individuellen Lebensrhythmus nachzuspüren, haben wir verlernt.

Christoph Stumpe

Dipl. Sportwissenschaftler, Leiter des Shen Men Institut

Gladiolenweg 21

40699 Erkrath

Tel. 02104-234132, www.shenmen-institut.de