

HERZENSKRAFT
im Spiegel der
MEISTERÜBUNG



ABSCHLUSSARBEIT

Qigong – Kursleiterausbildung 2014/2015

Anita Detzel, Mühlstrasse 45 75328 Schömberg

INHALTSVERZEICHNIS

Seite 1	Einleitung
Seite 2	Was bedeutet Qigong
Seite 3 -4	Das Herz: „Eine Pumpe oder Sitz der Seele“ ?
Seite 5	Beschreibung der Meisterübung
Seite 6	Der Qigong Stand
Seite 7- 10	Durchführung der Meisterübung nach Zuzana Das Herz geht auf Weltreise
Seite 11	Zusammenfassung
Seite 12	Danksagung
Seite 13...	Literatur

EINLEITUNG

**„Das ganze Universum ist im Körper enthalten,
der ganze Körper im Herzen,
so ist das Herz der Kern des ganzen Universums“**

Ramana Maharishi

Auf meinem Weg in diesem Erdenleben habe ich, schon seit meiner Kindheit, nach Antworten gesucht. Die Lebensstraße führte mich mal holprig, mal gerade oft auch weit in die Ferne, aber immer wieder zu mir zurück.

Im Aussen gab es zwar manche Antwort, aber dies hatte nicht immer die Bedeutung, die ich mir wünschte.

Heute denke ich, wenn ich diesen Impuls nicht in mir bewahrt oder getragen hätte, wenn nicht tief im Herzen diese Sehnsucht immer wieder angeklopft hätte, dann wäre mir die Arbeit mit Qigong nicht begegnet.

Deshalb möchte ich nicht nur den Menschen danken, die mir Einblicke in diese Arbeit gewährten, sondern auch meinem Herzen, welches mich immer wieder mahnt, liebevoll mit mir selbst umzugehen, und zu horchen, was es mir zu sagen hat. Ich habe in dieser Arbeit dieses Thema gewählt, weil mir mein Herz empfahl, dies weiterzugeben. Die Meisterübung, als ein Schöpfungszyklus, erschien mir geeignet. Ich habe erstaunt festgestellt, dass die Herzensqualitäten in allen Mythen und Völkern sehr ähnlich bewertet werden, und, dass die Meisterübung für mich, die ideale Übung ist, um das Herz auf eine Reise zu schicken von der es bereichert an Erfahrung, Fülle und Kraft zurückkehrt.

QIGONG

Der Begriff Qigong, dient als Oberbegriff für Methoden, mit denen das Qi, die Lebensenergie, reguliert, im Körper geleitet, altes Qi ausgestoßen und frisches Qi aufgenommen wird.

Allen Qigong-Arten gemein, ist das Zusammenspiel von Geist (Aufmerksamkeit), Atem und Körper (Haltung und Bewegung). Die Drei werden in der Übung harmonisch miteinander verbunden.

Qigong kann im Stehen, Sitzen oder Liegen praktiziert werden.

Es ist somit eine Methode, die Jeden erreichen kann, auch bei Bettlägerigkeit.

Alle Übungen können ebenso gut in der Vorstellung ausgeführt werden. Wenn sich ein Mensch eingeschränkt bewegen kann, ist dies kein Hindernis.

Es gibt unzählige Übungen und Techniken, die im Grunde alle dasselbe Ziel haben: Die Energie aufzunehmen, zu verteilen und zu sammeln, um dadurch den Übenden in einen Zustand des Einklangs mit sich selbst zu versetzen.

Durch Entspannungstechniken, Vorstellungsbildung, Atemfluß und Bewegung, soll versucht werden, den Körper und die Seele in einen Zustand des Wohlbefindens zu versetzen.

Gerade diese Vielfalt der Möglichkeiten, vom stillen Qigong bis zu den Kampftechniken, spricht mich sehr an. Ich kann individuell wählen, was für mich das Beste ist, was mir die meiste Kraft gibt und was mich durch den Alltag trägt.

Deshalb bin ich sehr dankbar, daß ich für mich die Lehrerinnen, wie Zuzana, Evelyn und Gudrun gefunden habe, die mir nicht nur eine Methode, sondern auch deren spirituellen Hintergrund vermittelt haben. Dies erfüllt mein Herz mit Freude.

DAS HERZ

Das Herz nur eine Pumpe?

Unser heutiges, wissenschaftliches mechanistisches Weltbild sieht in der menschlichen Mitte eine Pumpe, welche als muskulöses Zentralorgan des Blutkreislaufs, die Funktion einer Druck-und Saugpumpe hat. Der kleine Hochleistungsmotor wirft 60 bis 80 Mal in der Minute das Blut aus seinen Hohlräumen aus. Das dazugehörige Kanal-Röhren- und Röhrchensystem erstreckt sich über eine Länge von rund 100 000 Kilometern- das ist das Zweieinhalbfache des Erdumfangs!!!. Etwa 100 000 Mal schlägt das Organ täglich, über 4 Millionen Mal im Jahr und um die 3 Milliarden Mal im ganzen Leben. Der Durchfluss beträgt vier bis sieben Liter pro Minute und 7000 Liter pro Tag. Während des gesamten Lebens pumpt das Herz soviel Blut, wie in 2 oder 3 Öltanker passen würden.

Das Herz als Sitz der Seele

Das Herz wird seit Menschengedenken mit der individualisierten Seele, dem Ich und dem Gewissen assoziiert.

Das Herz ist Wahrnehmungsorgan für die Bedürfnisse des Gesamtorganismus und der Welt.

Es ist unser zweites Gehirn!!

Nach Paracelsus empfängt das Herz astrales Licht, die ordnenden Einstrahlungen des Sternkosmos, die es dann ans Blut weitergibt

Aristoteles sieht im Herzen den Sitz der Vernunft. Was das Herz vernimmt muss das Gehirn zu verstehen versuchen.

Im Altertum galt das Herz als Sitz der Gefühle und der religiösen Empfindungen. Für Empedokles hatte die Denkkraft im Herzen ihren Sitz.

Hildegard von Bingen schreibt:

„So sitzt auch die Seele im Herzen, wie in einem Haus, ihre Gedanken schickt sie, wie durch eine Tür, ein und aus, erwägt hin und her, als wenn sie durch ein Fenster schaute. Die Gedanken steigen vom warmen Herzen wie Rauch durch den Schornstein hinauf zum kühlen Gehirn. Das Feuer des Herzens ergibt mit der Kälte des Hirns erst das Gleichmaß des Gedankens. Das Herz ist das Fundament des Lebens und die Wohnstätte des Wissens von Gut und Böse“

Für Novalis ist das Herz der Schlüssel der Welt und des Lebens.
Für Rudolf Steiner ist es ein Sinnesorgan zum inneren Wahrnehmen.
Das ganze Universum ist im Herzen enthalten.

Auch heute haben wir dieses Wissen noch in uns, und das Seelische drückt sich in der Sprache aus:

Die Liebe kommt von Herzen.

Man kann sein Herz verschenken, etwas im Herzen tragen und bewegen.

Sich etwas zu Herzen nehmen und im Herzen bewahren.

Das Herz kann vor Freude fast aus der Brust springen und bei Leid brechen.

Man kann das Herz auf der Zunge tragen oder es in die Hosen rutschen lassen.

Manchmal sollte man das Herz in die Hand nehmen, sich ein Herz fassen, oder sich nicht alles so zu Herzen nehmen.

Man kann beherzt sein oder herzlos, mit einem Herzen aus Stein.

Auf jeden Fall sollte man das Herz auf dem rechten Fleck haben!

In allen Kulturen kommt dem Herzen eine besondere Bedeutung zu.

Und bis in unsere heutige Zeit hat sich diese Verbindung mit der Liebe, die dem Herzen entspringt, gehalten.

Warum also sollte das Herz auf eine Pumpe reduziert werden.?

Die chinesische Sicht des Herzens:

Für die Chinesen gleicht der Körper mit seinen Organen einer harmonischen Landschaft im Wandel der Jahreszeiten. Wesentlich sind nicht die materiellen Organe, sondern die dynamischen Beziehungen, durch die sie miteinander verbunden sind. Das Herz, das die Gefäße und das Blut beherrscht ist eigentlich leer. Es ist ein Yin Organ, empfänglich und aufnehmend. Es ist der Fürst der Organe.

Wie der Kaiser tut es nichts. So kann es zum Behälter des Geistes Shen werden. Shen ist der Obergeist oder Generalmanager. Er steht für Bewußtsein und bewußtes Menschsein. Shen erkennen wir an der Ausstrahlung und Lebensfreude eines Menschen.

Das Herz wird der Wandlungsphase Feuer zugeordnet, und es hat seine aktivste Zeit am Mittag von 11 Uhr bis 13 Uhr.

Wenn es dem Shen gut geht, dann geht es dem Herzen gut, und dann geht es dem Menschen gut, denn Shen hat dann alle anderen Geister gut unter Kontrolle.

Der Herzmeridian, durch welchen in der TCM das Qi fließt, hat seinen Anfangspunkt in den Achselhöhlen und er verläuft an der Innenseite des Armes zur Kleinfingerinnenseite. Er gehört zu den kurzen Leitbahnen und hat als Yang Partner den Dünndarmmeridian.

DIE MEISTERÜBUNG

*„Die Wudang Meisterübung gehört zu den ehemals geheimen meditativen Übungen daoistischer Mönche aus dem Wudang-Gebirge im Herzen Chinas. Die als heilig geltenden Wudang-Berge werden auch genannt „Heiligstes Gebirge unter dem Himmel“ und beherbergen u.a. das Shaolin-Kloster, welches als Quelle der chinesischen Kampfkünste gilt. Diese abgeschiedene Bergregion war das Ziel vieler Einsiedler, die fern von der materiellen Welt mit Meditation zu sich selbst und zu ewigem Leben finden wollten. Hier entstand eine Vielzahl hochenergetischer Übungen zur Stärkung, Klärung und Reinigung von Körper und Geist.“

* Auszug aus You Tube Wudang- Meisterübung Chun- Qigong

Ich werde im folgenden die Meisterübung nach Zuzana beschreiben und versuchen, eine Verbindung zu den Herzenskräften herzustellen.

Da der Übende dem Weltenschöpfer gleicht, werde ich in dichterisch, schöpferischer Form, das Herz reisen lassen und die Erfahrungen, die es in jeder der Qualitäten macht, versuchen in Versform zu vermitteln.

Da die Meisterübung schöpferische Qualitäten hat, ist es für mich naheliegend, dies auch künstlerisch auszudrücken.

Die Meisterübung beginnt mit der Gebetshaltung vor der Brust, dem Wohnort und der Heimat unseres Herzens. Dort beginnt und endet alles, was uns lebendig sein und werden lässt. Vom Herzen aus werden alle Dimensionen erschlossen und wieder ins Herz zurückgeführt. Das Herz erschließt sich die Welt und schöpft sie neu, macht neue Erfahrungen und nimmt Beziehung auf zu den Räumen und universalen Kräften des Kosmos. Alle Erfahrungen, kehren ins Herznest zurück, werden dort aufgenommen, gehütet und am Schluss im gesamten Organismus verteilt.

Mit allen Sinnen, kann diese Übung ebenfalls wahrgenommen werden. „Sinnesinnlich“ im Riechen, Schmecken, Tasten, Hören und inneren Sehen.

Diese Übung kann aus verschiedenen Aspekten unseres Daseins vermittelt werden, aber am Ende ist die Mitte, die alles aufnimmt und weitergibt, die Gaben verteilt, sich selbst verschenkt und so unendlich viel dafür für sich gewinnt.

Auch als Individuationsweg kann man die Meisterübung sehen, wir weben unser Schicksal und werden ganz.

DER QIGONG STAND

Die meisten Übungen im Qigong werden im Stehen ausgeführt.

Die Grundhaltung ermöglicht es uns, in einer entspannten Körperhaltung mit möglichst wenig Anspannung zu stehen.

Es ist wichtig, vor jeder bewegten Übung ausreichend Zeit für die Grundhaltung zu haben, um sich in Ruhe bei sich einfinden zu können.

Wir stehen Schulterbreit, die Füße stehen parallel zueinander, sie sind gleichmäßig belastet. Das leicht gebeugte Kniegelenk steht senkrecht zum Fuß. Wir fühlen uns in diesen Stand ein, nehmen wahr, ob wir gut auf der Erde stehen und nehmen uns Zeit für diese Wahrnehmung. Wir verwurzeln uns, lassen die Erde uns tragen.

Vom Scheitelpunkt (Bai Hui) wird der Kontakt zum Himmel hergestellt mittels eines lichten Fadens, welcher uns nach oben zieht und hält.

Dadurch sinkt die Wirbelsäule etwas nach unten, und entspannt sich, Das Kinn *neigt sich leicht, um die Halswirbelsäule etwas zu dehnen. Unten gehalten, oben aufgehängt. So stehen wir gelassen zwischen Himmel und Erde. Wir entspannen unsere Gelenke, lassen die Schultern sinken, und der Atem fließt ruhig und gleichmäßig. Die Zunge hält Kontakt zum Gaumen, hinter den Schneidezähnen, um die Sondergefäße Ren Mai und Du Mai, und damit den kleinen himmlischen Kreislauf, zu schließen.*

Die Stirn lächelt, das Herz lächelt, wir fühlen uns getragen und gehalten.

Unsere Wahrnehmung gilt nun unseren drei Hauptenergiezentren:

Dem unteren Dantian (Xia) im Unterbauch zwischen Nabel und Beckenboden.

Die Verbindung zur Erdenergie wird aufgenommen.

Dem oberen Dantian (Shang) im Kopfbereich hinter der Stirn.

Die Verbindung zur Himmelsenergie wird aufgenommen.

Dem mittleren Dantian (Zhong) in der Mitte des Brustkorbs.

Die Verbindung zur Herzensenergie, welche das Oben mit dem Unten verbindet, wird aufgenommen. Das Herz ist die Mitte aller Achsen, und es verbindet alles miteinander.

Wir spüren unsere Körperkonturen

Wie ist mein Stand zwischen Himmel und Erde.

Wie ist meine Mitte das Herz, welches die Verbindung hält.

Und die Räume um uns werden wahrgenommen

Die Räume unserer Herkunft hinter uns, die uns ausmachen, mit all unseren Erfahrungen, die uns den Rücken stärken.

Die Räume unserer Zukunft vor uns, die uns empfangen mit all unseren Wünschen.

Die Räume unserer Gegenwart im Hier und Jetzt, die uns verbinden, mit den Menschen.

Wir beginnen mit der Meisterübung

Wir stehen im Qigongstand und tippen mit den Mittelfingerspitzen seitlich an den Oberschenkeln an. Wir horchen mit dem Herzen und wecken die Erdenergie.

Wir wecken das Chi

**Im Dunkeln schläft ganz ungestört
Die Quelle einer Kraft
Klopf an und hoffe dass sie hört
und dir die Welt erschafft.**

Die Arme steigen seitlich im Einatmen bis zur Brusthöhe.
Die Handflächen verbinden sich vor dem Herzen in Gebetshaltung.
Wir setzen uns auf das dritte Bein ruhen im Herzen, lassen reifen und seine Kraft entfalten. Wir sind ganz anwesend.

Wir ruhen im Herzen.

**Im Herzen ruht ein Samen.
Trägt in sich alle Welt.
Er hat noch keinen Namen.
Ist auf sich selbst gestellt.
Doch in ihm schlummert eine Kraft.
Die schöpfen will und wachsen.
Es öffnet sich die Herzenskraft.
Erschließt die Weltenachsen.**

Das Herz will sich mitteilen, ist neugierig. Es öffnet sich und öffnet dadurch auch die Hände, um das Herzensfeuer nach aussen zu leiten.
Die Handflächen (Finger zeigen nach oben) wenden sich nach vorne und schieben, tasten sich ins Unbekannte, lassen Welt entstehen.

Das Herz erschließt sich die Welt

**Nun hat ein kleines Feuerlein.
Mich impulsiv gemacht.
Will steigen übers Mäuerlein.
Entdecken was da lacht.
Ich hör es in der Ferne flüstern.
Und raunen, in den Wäldern.
Und in mir wird es richtig lüstern.
Will hüpfen in den Feldern.**

Wir lösen die Spannung in den Handgelenken und öffnen nach aussen.
Wir trennen und entfalten den Raum. Die Hände öffnen vor dem Körper,
als würden wir einen Vorhang zur Seite schieben. Wir schaffen uns Raum,
und die Arme wenden sich zu den Seiten. Die Handflächen erfühlen und
erschließen sich die Seiten und auch die hinteren Räume.

Das Herz schaut sich um
Und in die Weite geht mein Sehnen.
Das Unbekannte vor mir liegt.
Den Schleier meiner Zukunft dehnen.
Und auch nach Hinten hab geblickt.
Kann an Vergangenes ruhig lehnen.

Die Handflächen wenden sich nun achtsam nach oben. Wir nehmen die
Änderungen wahr, und wir kehren in einer schneidenden, trennenden
Bewegung vor den Körper zurück, bis sich die Handkanten fast berühren.
Wir trennen das Oben vom Unten, und wir nehmen die Dimensionen wahr,
die entstehen. Danach wenden sich die Hände wieder achtsam nach unten.

Das Herz unterscheidet.
Schneide schneide unterscheide.
Trenne zwischen beiden Polen.
Und damit ich nimmer leide.
Werd ich eure Kraft mir holen.

Nun stellen wir die Hände auf und richten die Fingerspitzen nach oben.
Die Handflächen fühlen in das Unbekannte, dies lassen wir zum Herzen
kommen, und wir führen die Hände langsam zum Körper zurück. Wir
kehren in unser Herz wieder ein.

Das Herz wird sich seiner selbst bewußt
Das Oben und das Unten.
hätt ich das nicht getrennt.
Dann hätte ich nicht gefunden.
Was Unterschied man nennt.

Wir richten uns neu aus und steigen nach oben, verbinden die Erde mit dem Himmel.

Wir heben die Hände achtsam über die Schultern, die Handflächen öffnen sich nach oben, und wir führen die Arme zum Himmel, um die Himmelskraft zu empfangen.

Das Herz empfängt und verbindet

Ich bitte um der Götter Segen.

Erleuchtet mir die Seele ganz.

Mein Herz eilt sehnend euch entgegen.

Empfangend kühlen Sternenglanz.

Den nehm ich dankend mit nach unten.

Und hab euch mit der Erd verbunden.

Wir kehren zur Quelle zurück, haben die Erde mit dem Himmel verbunden. Die Arme wenden sich zu den Seiten, und unsere Hände leiten das Herzensfeuer nach aussen. Sie verbinden die Weltenden und formen das kosmische Kreuz.

Das Herz reist

Ich steh im Kreuz mit allen Achsen.

Da wurde ich erhört.

Am Weltenende Rosen wachsen.

Ihr Duft hat mich betört.

Wir lösen die Spannung in den Gelenken, öffnen nach vorne und umarmen das All. Wir sammeln die Energie, die wir uns erarbeitet haben vor dem Körper ein und bringen sie zum Herzen zurück. Dann wenden sich die Hände zur Erde, und wir sinken mit dem Körper und unserer Aufmerksamkeit einfühlsam zur Erde und folgen dem Erdkreis mit den Händen in einer säenden, segnenden Haltung. Wir geben ab und erhalten die Fülle aus der Tiefe. Die Hände sind immer mit dem Herzen verbunden.

Das Herz erdet sich

Nun bin ich unterwegs gewesen.

Hab mich im Kreislauf umgesehn.

Nun werd ich ernten, will genesen.

Sag Erde willst du mit mir gehn?

Willst du mich nähren, hegen, pflegen.

Willst du mir geben deinen Segen?

So werde ich ganz sanft und rein

Dein ewig treues Herzlein sein.

Wir bringen die Ernte mit den Händen, wie in einer Schale, nach oben.
Der Körper richtet sich langsam wieder auf Die Handflächen zeigen zum Herzen und gießen dort die Erdenergie ein.

Das Herz erhält die Gaben.
Zeit zu ernten Zeit zu säen.
Zeit die Fülle zu genießen.
Herzenskräfte lernen sehen.
Freudig lustvoll Überfließen.

Die Handflächen bleiben zum Körper.gewandt, und wir verteilen und begleiten die Energie, die durch den Körper nach unten sinkt, die jede Zelle durchdringt, sie prägt und neu werden lässt.

Das Herz verschenkt die Gaben.
Bin reich beschenkt, werd nicht verweilen.
Ich möchte meine Gaben teilen.
Mein Herzensgruß ist schon zu Stelle.
Die Liebe fließt in jede Zelle.

Zum Abschluss tippen wir mit den Mittelfingern an den Oberschenkeln vorne an.
Wir überprüfen, ob alles angekommen ist.

Wenn wir die Übung beenden, sammeln wir die Energie im unteren Dantian ein, um sie dort aufzunehmen und zu bewahren. Die Hände liegen übereinander auf dem Unterbauch.
Wir lassen uns Zeit für die neue Erfahrung, lassen die Energie ankommen und verdichten sie ganz im Verborgenen des unteren Dantians. Dann atmen wir in diese Mitte entschieden ein und lösen im Ausatmen unsere Hände.
Wir treten bewußt aus der Übung aus.
Die Meisterübung kann mehrmals nacheinander wiederholt werden.

Als Abschluss bieten sich Klopfübungen oder Massagetechniken an.

Wir können nun gestärkt unseren Weg gehen

ZUSAMMENFASSUNG

Als die Nornen webten, strickten.
Und beim Spinnen freundlich nickten.
Herz klopft an auf seine Weise.
Zu erbitten für die Reise.
Nur ein kleines Fädchen.
Von dem Spindelrädchen.
Doch die Frauen schicksalstrunken.
Waren so in sich versunken.
Dass das Herzchen musste lachen.
Und ein Feuerlein entfachen.
Doch sie waren ihm gewogen.
Ist mit Knäuel losgezogen.
Dieses wurde ihm gegeben.
Um zu weben selbst sein Leben.
Und sie raunten noch zu Dritt.
Nimm den Faden immer mit.
Sollst ihn hüten, hegen, pflegen.
Dann bringt er dir großen Segen.
Und zurück aus Mutters Erde.
In dem Herzen Stirb und Werde.
Und hinaus in Weiten..Weiten.
Um zu lernen aus Gezeiten.
Die lebendige Erfahrung.
Wurde ihm zur Seelennahrung.
Aus den Tiefen in die Fernen.
In die Höhen zu den Sternen.
Fädchen hat ganz unumwunden.
Oben Unten fest verbunden.
Und im kosmisch Weltenkreis
Herz sich zu benehmen weiß.
Hat sich nun was zugetraut.
Sich beharrlich umgeschaut.
Und in dieser ganzen Fülle.
Webte es sich eine Hülle.
Hat mit seiner Herzenskraft.
Herzensfeuerlein entfacht.
Und es lernte zu verstehn.
Lernte mit dem Herzen sehn.
Da zog in die Kämmerlein.
Sanft die Herzensliebe ein.
Um auf seiner Erdenreise.
Zu vermehren Sternenspeise.

Anita Detzel

DANKSAGUNG

Ich möchte mich bei **Zuzana Sebkova-Thaller** bedanken.
Ihre Spiritualität läßt die Sterne blinken und die Blumen erblühen,
und ihre Herzensliebe wärmt die Herzen der Menschen!

Ich möchte mich bei **Gudrun Seitz-Heyl** bedanken.
Ihr erdiges Lachen, so tief aus dem Herzen, vermag Berge zu versetzen!

Ich möchte mich bei **Evelyn Beham** bedanken.
Ihr Blick ist so klar, wie ein Bergsee, und er sieht noch in den Tiefen, diesen einen
Schatz, den es zu holen gilt.

Ich möchte mich bei allen **Kursteilnehmern** der Qigong – Kursleiterausbildung
2014/2015 bedanken, die mich als Quereinsteigerin, ohne zu Zögern, aufgenommen
haben, in eine schon bestehende Gemeinschaft.

Ich möchte mich auch noch ganz besonders bei **Rose** bedanken,
die immer zur Stelle war, wenn ich sie gebraucht habe.

Und bei allen **Herzen**, die schlagen, bedanke ich mich mit einem
herzlichen Gruß.



LITERATUR

Verwendete Literatur zur Orientierung

W. D. Storl: „Das Herz und seine heilenden Pflanzen“

S. Rosenhauer: „Anthroposophische Medizin in der Naturheilpraxis“

U. Dehnert: „Qigong aus der Praxis für den Alltag“

Zuzana Sebkova-Thaller: „Ich breite mein Lächeln aus“

P. Hinterthür, Tjoeng Lie, H. Oberlack „Qigong“



