



Angst & Gesichts-“Schutz“

In den letzten Wochen suchen mich zunehmend Menschen auf, die über plötzliche Angstattacken, oft auch verbunden mit Schlafstörungen klagen. Schon lange kommen viele Menschen mit schulmedizinisch nicht erklärbaren Rücken- und Herzproblemen zu mir, wo sich dann im Ergebnis ein Angst-Thema als Grundursache herausstellt und die „Symptom“-Probleme dann mit Qi Gong und anderen alternativen Regulationsmöglichkeiten ausgeglichen, harmonisiert werden konnten. **Der Körper folgt der Psyche: mit positivem wie negativem Resultat.** Aber jetzt ist für mich erschreckend, dass die jüngste Patientin gerade mal 14 Jahre jung ist.

In vielfältiger Fach- und Beratungsliteratur liest man, Angst sei ein natürlicher Warmmechanismus und man brauche keine Angst vor der Angst haben. Wohl richtig, ABER! Dem Problem ist nicht mit rationaler Erkenntnis beizukommen. Schon gar nicht in der gegenwärtigen Situation. Seit Jahrtausenden löst es im Menschen ein Gefährnungssignal aus, wenn ihm ein anderer Mensch gegenübertritt, dessen Gesicht verhillt ist. Wer sein Gesicht verhillt, hat Böses im Sinn, denn sonst würde er dies nicht tun.

In der gegenwärtigen Covid-Situation stehen wir permanent gestochten Menschen gegenüber. Wir können keine Emotionen und keine Reaktionen beim Gegenüber ablesen. Eine permanente unbewusste Verunsicherung ist die Folge. Dabei können wir uns zig-fach versichern, dass es eine notwendige Schutzmaßnahme sei. Diese „Selbstmotivierung“ ist verstandesmäßig erzeugt.

Doch das wirkliche „Gehirn“ ist unser Bauch- & Herzgehirn. Dort ist dieser Jahrtausendealte Warmmechanismus abgespeichert und beeinflusst, unabhängig von unserem rationalen Denken, unsere

Emotionen und damit unsere Körperreaktion und unseren „psychosomatischen“ Gesundheitszustand, welcher bei ausreichendem Zeitablauf dann auch zu somatischen, also körperlichen Problemen führen wird.

Halte dieser Zustand an, wird unsere Gesellschaft – oder individualisierter ausgedrückt – werden wir Menschen noch kränker, als wir jetzt schon sind.

Welche Lösungen zur Milderung derartiger Auswirkungen gibt es, ohne damit verantwortungslos gegenüber anderen Menschen in der Covid-Situation zu handeln?

Das erste ist, sich den gesetzlichen Vorschriften entsprechend zu verhalten.

Diese Vorschriften verpflichten uns nämlich nicht, uns mit Masken in der freien Natur vor deren lieblichem und lebensspendendem Atem zu schützen. Sie verpflichten uns auch nicht, uns mit Masken im Auto in Sicht und Atem selbst zu kasteien und damit unserer Reaktionsfähigkeit zu behindern und damit zu einer Gefahr für andere Verkehrsteilnehmer zu werden. Sie verpflichten uns auch nicht, uns mit Masken daran zu hindern, an den Bushaltestellen und auf der Straße anderen Menschen unser fröhliches Gesicht zu zeigen.

Wie immer, liegt das Maß aller Dinge in der Mitte und nicht im Extrem. Wir Menschen sollten hier ausgewogen und dem natürlichen Bauchgefühl folgen.

Wenn wir in bestimmten Situationen zur Maskenpflicht gezwungen sind, sollten wir uns austreichend Zeit nehmen, um uns danach in der Natur aufzuhalten, frische Luft zu tanken und uns mit anderen unmaskierten Menschen gegenseitig Fröhlichkeit und Herzenswärme zu schenken. Wir sollten auch Menschen, die anderer Meinung

sind, respektvoll gegenüberreten. Und wir sollen deutlich machen, dass auch wir selbst respektvoll behandelt werden möchten.

Dies alles kostet nichts und schafft inneren Frieden in uns. Und dies ist eine wichtige Voraussetzung für Frieden mit anderen Menschen. Frieden beginnt immer zuerst in uns selbst und nicht, indem wir von anderen Frieden verlangen.

Angst ist Emotion, Emotion ist Schwingung und Schwingung schafft oder löst Blockaden.

Eine sehr gute Übung, um die innere Angst und Panikattacken aufzulösen und umzuwandeln in ein kraftvolles Aura-Feld ist das Tönen der Laute „O“ und „M“.

Anderes als beim Intonieren des universonellen, mythischen Lautes OM als AUUUUM, werden hier beide Laute als reiner Laut getönt. Dabei entfalten sie eine intensive Vibration bis in jede Pore, jede Zelle und bis ins Knochenmark.

Die Übung kann im Stehen oder im Sitzen praktiziert werden.

Die Lautfolge sollte mindestens 3-mal, am besten 9-mal getönt werden.

Dabei beginnt man laut und kraftvoll fließend. Man sagt, laute Töne vertreiben erstmal die (eigenen) Dämonen. Dann die Lautstärke immer weiter zurücknehmen.

Der Übungsablauf ist wie folgt:

1. Die Arme sind, wie einen Baum umfassend, in einer kreisförmig umfassenden Haltung in Brusthöhe vor dem Körper.
2. Der Ton „O“ wird lang dehnend als Ooooooooo gesprochen. Der Mund ist dabei geöffnet. Die Arme bewegen sich langsam und synchron zum Laut seitlich nach außen, wie von einem sich innerlich ausdehnenden Ball oder einem Luftstrom auseinander getrieben.
3. An der am weitesten ausgedehnten Position der Arme anhalten. Dabei sollten die Schulterblätter geöffnet und die Handflächen immer noch etwas zueinander gerichtet bleiben.

4. Dann werden die Arme und Hände wieder genauso langsam zueinander geführt. Dabei wird mit leicht geschlossenen Lippen, synchron zur Armbewegung, der Ton „M“ lang dehnend als Mmmmmmm gesprochen.
5. Die Schultern entspannen und möglichst während der gesamten Übung die Schultern entspannt lassen.

Die Übung immer wieder wiederholen. Gelassen bleiben. Zwischen den Übungen kleine Pausen machen. Den Atem regulieren.

Die Übung, die Vibration im Körper, das sanfte Kitzeln an den Lippen beim Ton „M“, dies alles genießen. Ah Mi To Fu

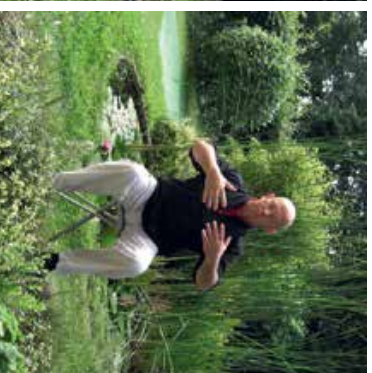


Horst-Rainer Rust

leitet das Qi Gong Zentrum Dresden. Er bietet Kurse, Ausbildungen und Einzeltrainings und Einzelbehandlungen (auch in Zusammenarbeit mit Spezialisten für Traditionelle Chinesische Medizin) in Dresden und Radebeul an. www.qigongdresden.de Auf seiner Website finden Sie auch Videos mit weiteren Übungen.

Zeitschrift "einfach JA" - Ausgabe Aug/Sep 2020
 Titelthema: "Informationen & Schwingungen -
 Wie wirken Sie auf unsere Gesundheit?"

Die gesamte Ausgabe (und viele weitere)
 gibt es **kostenlos** zum Online-Lesen
 bei -> www.einfach-JA.de/archiv





Mein Gesundheitsprogramm gegen Covid & Co.

Verbesserung der Sauerstoffzufuhr für eine Optimierung der Lungen-Herz-Funktion
 5. Herz-Meridian stärkende Übungen zur allg. meinen Regulierung

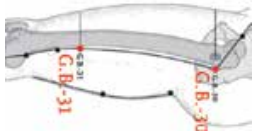
Bewegung. Die Hamburger Rechtsmediziner haben festgestellt, dass mehr als die Hälfte der von ihnen untersuchten Covid-Toten nicht am Covid 19 gestorben sind, sondern an Blutgerinnsel/Thrombosen. Diese sind dadurch entstanden, dass diese Menschen „eingesperrt“ in ihren Zimmern waren und keine Bewegung hatten. Statt Blutverdünnungsmittel gegen Thrombosen ist Bewegung angeraten. Dies kann neben erholsamen Spaziergängen oder lockeren Laufen genauso die **Schüttel-Übung** sein, auch genannt **„Übung zur Rückkehr des Frühlings“**. Hierbei locker stehen, Gesicht entspannen und den Körper aus den Knien heraus in sanfte Schwingung versetzen. Auch sanfte Qi-Gong-Übungen wie die **18-Harmonie-Übungen** u.ä. sind optimal.

Nieren-Meridian stärkende Übungen. Der Nierenfunktionskreis beherrscht unsere Geburtenergie und ist zuständig für das Immunsystem. Angst schädigt besonders diesen Bereich. Hier gibt es eine spezielle Übung, durch welche diese „Mutterenergie“ im Unterbauch wieder „aufgeladen“ wird: die **„Schatzvasen-Übung“**. Bei dieser Übung umschließt eine Hand sanft den Genitalbereich, während die andere Hand auf dem Bauchnabel liegt. Hier ruht unsere ursprünglichste Energie, denn über den Bauchnabel waren wir alle mit unserer Mutter verbunden. Wir spielen, atmen und fühlen ca. 9-11 cm in Richtung Körpermitte in den Bauchnabel hinein, während die Hand sanft kreisende Bewegungen auf dem Bauchnabel macht. Nach 5 min oder 36x in die andere Richtung kreisen. Dann Handwechsel und erneut 2 Durchgänge.
 Auch regelmäßiges **Reiben des Nierenbereiches** mit den Händen ist gut.

Milz-Leber stärkende Übungen. Der Milz-funktionskreis verwaltet unsere Nierenenergie und ist sozusagen der Organisator zur Verteilung des Atem- und Nahrungs-Qi nach dessen Verarbeitung zum Leber- und Lungenfunktionskreis. Es extrahiert klares Qi in diese Funktionskreise. Es bildet damit das Schutz-Qi in unserer Haut und schützt den Immunschutz gegen Bakterien und Viren sowie stützt die emotionale und körperliche Entgiftungsfunktion des Leberfunktionskreises.
 Hier empfiehlt sich die **jade-Frosch-Atmung**: Bei dieser wird der Kopf in sitzender Position auf die übereinander liegenden Fäuste gelegt. Dann wird durch die Nase zu 70% in den Bauch eingeatmet. Danach 1-3 Sek Atem halten. Dann zu 100% einatmen. Wenn der Bauch dann nach unten wie ein Ballon gefüllt ist, ausatmen durch den Mund oder die Nase. Diese Übung kann bei regelmäßiger

Anwendung den Stoffwechsel und damit die Milz-Leber-Funktion nachhaltig regulieren.

Lungen stärkende Übungen. Von der Funktion der Lunge hängt ab, wie viel Sauerstoff unserem Körper zur Verfügung steht und somit, mit welcher Qualität unsere Zellen, unsere Organsysteme arbeiten. Traurigkeit, Stress und Angst blockieren Lunge und Lungenfunktionskreis, was wiederum zu einer Unterversorgung des Herzbereiches und zu einer Reduzierung des Schutzes der Haut führt. Damit ist von außen kommenden pathogenen Faktoren im Wortsinne Tür und Tor geöffnet.



Zwei wirksame Übungen sind: **„Das Chi mit den Händen um den Körper führen“** und die in der Aug/Sep-Ausgabe* vorgestellte Übung **„Tönen des O-M“**. Beim Öffnen der Arme wird der Laut „O“ und beim Schließen der Arme der Laut „M“ getönt. Ein Hauptproblem bei Covid- und gripalen Erkrankungen ist die Verschleimung des Lymph- und Milzsystems. Um dies zu beseitigen, gibt es eine ganz einfache **Klopf-Übung**, die mehrmals täglich praktiziert wird: Bei leicht gestrecktem Oberkörper wird die gestreckte Körperseite rhytmisch mit der flachen Hand abgeklopft (siehe Bild auf S. 40). Beginnend von den Achseln nach unten bis zum Hüftbereich. Dabei einatmen. Dann von unten nach oben zu den Achseln. Dabei ausatmen. Nach 10 Wiederholungen den Punkt Gb 30, dann Gb 31 mehrmals klopfen.

Herz stärkende Übungen. Das Herz ist der Motor des Körpers. Der Herz-Funktionskreis ist der Kaiser: Ist dieser stark und in Ruhe, regiert er sein Reich, die Körperorgane und deren Funktionen, gut und optimal. Alles „spielt“ gut miteinander. Ist er in Furcht, Stress, Unruhe gerät das Reich aus den Fugen. Für die Ruhe des Herzens eignet sich die **Herz-Meditation** gut: In sitzender Position liegt die rechte Hand mit der Handfläche nach oben im Schoß. Die linke Hand formt Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger zueinander, wie eine Blume, und wird in dieser Haltung zum Herz-Chakra geführt, im Kreuzungspunkt zwischen vorderer Mittellinie und Brustwarzenverbindungsline. Dann einfach ruhig atmen, spüren wie der Atem an den Nasenflügeln ein- und austritt und den Körper durchströmt. Dem Atem folgen und dabei die sanfte Berührung des Mittelfingers am Herzen spüren.

Horst-Rainer Rust
 leiter des Qi Gong Zentrums Dresden.
 Er bietet Kurse, Ausbildungen und Einzelberatungen (auch in Zusammenarbeit mit Spezialisten für Traditionelle Chinesische Medizin) in Dresden und Kadelweiß an. www.qigongdresden.de

Zeitschrift „einfach JA“ - Ausgabe Okt/Nov 2020
 Titelthema: "Wacht - Ohnmacht.
 Und wie wir (fast) alle beides leben."
 Die gesamte Ausgabe (und viele weitere) gibt es kostenlos zum Online-Lesen bei -> www.einfach-ja.de/archiv

Covid, das Alter, der Stress, das Immunsystem & das psychisch-emotionale Gleichgewicht



Warum ist die Aussage wahr, dass die Stärkung des Immunsystems und des psychisch-emotionalen Gleichgewichts gerade auch für ältere und unter stärker körperlicher oder emotionaler Anspannung stehende Menschen so enorm wichtig ist, und welche Schlussfolgerungen können wir daraus ziehen?!

Die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) ordnet den Funktionskreisen / Energieleitbahnen (Meridianen) und den entsprechenden Funktionsorganen verschiedene Emotionen und stoffliche Körperfunktionen zu. Engleiten die Emotionen, schädigt dies auf Qi-Ebene die Funktionskreise und auf der Körperebene die dazugehörigen Körperorgane und Körperfunktionen.

Sie kennen sicher das Yin-Yang Symbol. Die dunkle Seite symbolisiert das Blut, die Körpersäfte und alle labormäßig erfassbaren, sichtbaren inneren Körperbestandteile. Vergleichbar einem Blatt Papier: Dieses Blatt Papier bewegt sich von allein ebenso wenig, wie eine Fahne bei Windstille am Mast. Die helle Seite symbolisiert die Lebensenergie, das Qi, auch Prana, Ki oder Odem genannt. Qi ist das, was den lebenden Körper vom äußerlich identischen toten Körper desselben Menschen unterscheidet. Erst wenn diese Lebensenergie hinzurückt, wie ein Wind, durch den sich die Fahne erst bewegen kann, fließt das Blut und die Körpersäfte. Das Qi bewegt das Blut. Das Blut ist Träger des Qi.

Unsere Emotionen beeinflussen unser Qi und unseren Qi-Fluss. Stockt der Qi-Fluss, stockt der Blutfluss. Stockt der Blutfluss, arbeiten unsere Körperorgane nicht mehr optimal bis hin zum Organversagen. Angriffspunkt von Covid & Co ist das Lungensystem und damit auch das dadurch mit Sauerstoff versorgte Herz.

Wir haben die „kleine“ Lunge. Das sind die Lungenflügel mit Zwerchfell und wir haben die „große“ Lunge. Das ist unsere Haut. Die Lunge ist in der TCM der Bodyguard des Herzens und dessen „Außenminister“. Das Herz ist in der TCM der Kaiser. Der Nierenfunktionskreis ist das Zentrum unserer Geburtsenergie. Es ist zuständig für unser Immunsystem. Was tut ein Außenminister? Er sorgt für die Kommunikation zwischen innen und außen. Was tut ein Bodyguard? Er schützt seinen Kaiser. Ist der Kaiser ungeschützt und ohne Kontakt zu Volk und Minister, also zu seinen Funktionskreisen und Organen, wird er unsicher und kann diese nicht mehr regieren. Sie machen dann sozusagen, was sie wollen. Also sollten wir Herz und Lunge stärken, damit unser Regierungsstat unsere Körperorgane, in Harmonie funktionieren.

Die positiven Eigenschaften des Lungenfunktionskreises sind Selbstlosigkeit, Großzügigkeit und

Gerechtigkeitsinn. Der negative Aspekt, also was die Lunge schwächt, sind Traurigkeit und Zukunftsorgen.

Die positiven Eigenschaften des Herzfunktionskreises sind die geistige Klarheit, das Friedwolle und die Freude. Der negative Aspekt, also, was das Herz schwächt, sind Hysterie, Begierde und Trauer.

Die positive Eigenschaft des Nierenfunktionskreises ist die Willensstärke. Der zum Nierenkreis gehörige Blasenmeridian verläuft von den Augeninnenwinkeln über den Kopf, den gesamten Rücken bis zu den Füßen. Der negative Aspekt ist die Angst („Ihm schlotterten vor Angst die Knochen“ - „Es geht ihm an die Knochen“ - „Er war starr vor Angst“). Das Immunsystem kann im Zustand der Angst, des Sich-ständig-Sorgen-Machens, der Zukunftsorgen vor morgen, dem immer wieder neu beschworenen Lockdown, zusammenbrechen. Negative, Herz, Lunge und Nieren schwächende Aspekte können damit für Covid & Co eine ideale Angriffsfläche sein.

Ältere Menschen und Menschen mit starken beruflichen und familiären Belastungen sind dadurch besonders gefährdet bei allen Angriffen auf ihr Immunsystem. Vereinsamung macht traurig und schädigt die Lunge und das Herz.

Angst schädigt Herz und Nieren und schwächt das Immunsystem, bis zum Zusammenbruch des Schutzschildes gegen „... Du weißt schon wen“, wie es bei Harry Potter immer heißt. Nur Harry spricht den Namen aus und lässt sich nicht von der Angst wegreißen und siegt damit am Ende. Er unterliegt nicht seiner Angst, sondern siegt durch Vertrauen in sich und den Zusammenhalt mit seinen Freunden. Also ist es enorm wichtig, dass wir diesen negativen Aspekten keinen Entwicklungsraum geben.

Einer meiner Lehrer, Meister Chen aus Taiwan, hat einmal auf die Frage, wie man sich im Chaos des Lebens orientieren soll, geantwortet:

„Und wenn die ganze Welt um einen verrücktspielt, man muss ja nicht mitmachen“

In diesem Satz liegt sehr viel Wahrheit.

Eine buddhistische Lehrformel sagt: „Frieden und Harmonie finde ich nur in mir selbst. Frieden beginnt als erstes in mir selbst.“ Das heißt, wir können nicht darauf warten, dass um uns herum andere, egal ob Nachbarn, Familienangehörige oder Politiker „vernünftig“, „friedlich(er)“ werden, wenn wir nicht Frieden in uns selbst haben.

Deshalb sollten drei Dinge derzeit unser Handeln bestimmen.

1. Die innere Ruhe durch Meditation und Qi Gong, Yoga oder andere innere Künste erhalten oder wiederherstellen.
2. Jüngere Menschen sollten älteren Menschen menschliche Wärme und Verständnis für deren Ängste entgegenbringen. Ältere Menschen sollten jüngeren

Menschen ihre Erfahrungen aus ihren Zeiten der Entbehrungen und der daraus entstandenen Stärken vermitteln.

3. Auf allen möglichen Wegen sollen die sozialen Kontakte untereinander viel, viel stärker gepflegt werden.

Momentan ist es wichtig, trotz aller Restriktionen, die sozialen Kontakte so weit möglich und zulässig, aufrecht zu erhalten. Zusammensein gibt Freude und Halt. Also lass uns das Zusammensein im Rahmen des derzeit Möglichen pflegen, zelebrieren und kultivieren. Dies stärkt unser Qi und Qi bewegt unser Blut und unsere Körpersäfte und hält uns gesund und widerstandsfähig.

Aktive Bewegung unterstützt das Qi dabei und Bewegung ist wichtig, um Thrombosen zu verhindern und die inneren Säfte fließen zu lassen.

Wer regelmäßig und unbeirrt sein Qi Gong u.ä. weiter praktiziert oder neu den Weg hierzu fand oder findet, hat eine gute Basis um Körper, Geist und Seele in Harmonie zu halten und damit seine Gesundheit und seine Familie zu schützen. Dies sollten Sie weiterführen.

Ein Sportler trainiert seinen Körper, seine Muskulatur auf den Wettkampf zu, um dann, wenn es darauf ankommt, in Hochform zu sein. Wir trainieren seit Jahren gemeinsam unser Qi, damit es bei uns Körper, Geist und Seele in einen ausgewogenen emotionalen Zustand mit einem maximalen Immunschutz bringt. Das heißt, wir haben genau auf solche Situationen hintrainiert, wie sie jetzt sind, damit wir unseren Körper und unsere Emotionen in der Situation, wie sie eingetreten ist, gesundheitlich nicht aus dem Gleichgewicht bringen lassen, sondern dafür in Höchstform sind und auch bleiben.

Also vertraut Euch. Vertraut Eurem Qi, Eurer Energie. Was noch weiter auf uns zukommt, wissen wir nicht. Aber was wir wissen oder wissen sollten, ist, dass regelmäßige Gesundheitspraxis mit Qi Gong und Ähnlichem ein sicherer und guter Weg ist, geistig & körperlich gesund zu bleiben. Also ist es doch gerade in dieser Situation enorm wichtig, weiter zu praktizieren. Und am besten in Gemeinschaft, sei es live oder online. Findet Wege. Habt Vertrauen in Euch selbst. Habt Vertrauen in die Kraft Eures Körpers und die Weisheit Eures Herzens. Hört auf Euren Bauch, Euer Herz. Das, was ihr dort hört, ist viel weiser als die wild im Kopf herumspringenden Affen.

Der bessere Weg ist immer der Weg der eigenen Mitte und der eigenen Selbstkultivierung, egal wie scheinbar verrückt um uns herum die Welt erscheint. Also lasst uns gerade jetzt, unter Einhaltung stichtlich anständiger Ab- und Anstandsregeln wieder enger zusammenrücken.

Gute Übungen hierfür sind die Schüttel-Übung, tiefe Atem-Übungen und Rezitationen, wie z. B. des Gayatri Mantra und des O-M-Lautes.*



Horst-Rainer Rust
Qi Gong Meister & Buchautor,
www.qigongdeutschland.de
Tipp: Auf seiner Webseite finden Sie Videos zu einigen Qi-Gong-Übungen.

* In der Aug/Sep-Ausgabe, S. 10/11, und Okt/Nov-Ausgabe, S. 40/41 hat Horst-Rainer Rust diese Qi-Gong-Übungen erklärt. Sie können beide Ausgaben kostenlos online lesen unter www.einfach-ja.de/archiv/

Zeitschrift "einfach JA" - Ausgabe Dez/Jan 2020/21
Thelthema: "Das Alternwerden schätzen"

Die gesamte Ausgabe (und viele weitere) gibt es kostenlos zum Online-Lesen bei -> www.einfach-ja.de/archiv/