

## Bewusstseinsverändernde Körperhaltungen

Rituelle Körperhaltungen, die das Bewusstsein verändern, werden seit mindestens 7.000 Jahren in vielen indigenen Kulturen auf der ganzen Welt genutzt. Die Anthropologieprofessorin Felicitas Goodman hat in den 1970ern unzählige solcher sogenannten “ekstatischen Trancehaltungen” erforscht. Sie veröffentlichte zu diesem Thema 12 Bücher und zahlreiche Artikel in Fachzeitschriften. Außerdem gründete sie in New Mexico das Cuyamungue Institut, welches sich der Erforschung des Bewusstseins, der Kulturgeschichte und dem Erfahrungswissen widmet.



Bereits Ende des 19. Jahrhunderts stellte der erste Psychologieprofessor der Harvard University, William James, fest, dass es verschiedene Bewusstseinszustände gibt. Die Wissenschaft bestätigte damit immerhin das, was Naturvölker auf der ganzen Welt seit jeher schon immer wussten. Auch Prof. Wilfried Belschner von der Universität Oldenburg hält in seinen in den letzten Jahren erschienenen Büchern immer wieder fest, dass es ein ganzes Kontinuum verschiedener Bewusstseinszustände gibt, zwischen denen wir Menschen hin- und her modulieren können. Meistens befinden wir uns im rationalen Alltags-Wachbewusstseinszustand, auf den wir uns in unserer modernen Kultur verständigt haben, ja auf den wir konditioniert sind. Andere Bewusstseinszustände und Erfahrungszustände sind hier ausgeschlossen. Wobei jeder von uns aus dem Alltag andere Bewusstseinszustände kennt, z.B. beim Schlafen, bei der Versunkenheit in einem Sonnenuntergang, bei der überwältigen Betrachtung eines Sternenhimmels usw.



Andere Kulturen und Traditionen, welche das Feld verschiedener Bewusstseinszustände erfuhren und erforschten, nutzten und nutzen psychoaktive Substanzen, Meditationen oder Gebete sowie Rituale jeglicher Art aber auch Körperhaltungen. Die westliche Wissenschaft ist nicht nur durch die Psychologie, sondern auch über die Neurobiologie, Theologie, Medizin und Pharmakologie und Anthropologie sehr an der Veränderung von Bewusstseinszuständen interessiert.

Vor allem die Meditation lehrt uns, dass in veränderten Zuständen Gefühle wie Entspannung und innere Ruhe, Weite oder aber auch Phänomene wie Trance, Flowgefühl, Zeitlosigkeit, Mitgefühl, Verbundenheit, Kohärenzgefühl, außerkörperliche Erfahrungen bis hin zur Einheitserfahrung auftauchen können.





Prof. Goodman arbeitete einige Zeit mit der deutschen Künstlerin und Forscherin Nana Nauwald zusammen. Gemeinsam hielten sie fest, dass die ekstatischen Trancehaltungen, Bewusstseinsweiterung, Selbstheilung sowie außerkörperliche Erfahrungen und das Erleben von Anderswelten fördern können. Sie konnten in Laborversuchen zeigen, dass die rituellen Körperhaltungen messbare Effekte auf Hirnwellen, Herzschlag und Atmung haben. Zum Beispiel verschieben sich dabei die Hirnwellenmuster wie bei der Meditation ins Thetawellen-Muster.

Felicitas Goodman hielt zudem fest, dass es bei dem Erleben einer anderen Wirklichkeit auch andere Bewusstseinsformen erfahren werden können. Dabei gibt es eine alles zugrunde liegende, alles durchdringende Kraft, welche aber eine namenlose Schöpferkraft ist, die nicht angebetet wird. Auch bekannte aus dem aufgewachte Komapatienten, wie die Inderin Anita Moorjani oder der Neurochirurg Dr. Eben Alexander, berichten über eine derartige Wahrnehmung. Auch der niederländische Mediziner und Forscher Pim van Lommel hat derartige Erfahrungen bei Menschen mit Nahtoderfahrungen dokumentiert.

Die Vorstellung einer alles durchdringenden Schöpferkraft findet sich vor allem im kulturellen Gedankengut der Chinesen. Hier spricht man von Qi. Quantenphysiker wie Heisenberg oder Schrödinger nahmen wie die alten Griechen ebenfalls eine alles verbindende Vitalitätskraft an und Prof. Lothar Schäfer geht von einem universellen Bewusstsein aus, zu dem wir alle Zugang haben, ähnlich dem morphische Feld des Biologen Dr. Rupert Sheldrake.

*“Der Zustand der Trance ist eine im Menschen angelegte Erfahrungsmöglichkeit. Trance ist die biologische Tür zur anderen, heiligen Wirklichkeit. Das Körpererlebnis alleine ist keine Bewusstseinsweiterung. Durch die rituelle Körperhaltung und die damit verbundene Absicht kann man mit allen Sinnen zum ekstatischen Erleben kommen. Ekstatisches Erleben ist das, was wir in der anderen Bewusstseinsdimension erfahren.” -Felicitas Goodman*



In der Tat werden ekstatische Trancehaltungen seit Jahrtausenden in ununterbrochener Tradition in chinesischen Selbstkultivierungspraktiken genutzt, die heute unter dem Begriff Qi Gong zusammengefasst werden. Die Disziplin dieser Haltungen, welche auch im Tai Chi und anderen Kampfunstarten Chinas genutzt werden, wird als Zhan Zhuang *“Stehen wie ein Baum”* bezeichnet. Es gibt unzählige, ja über 100 solcher Zhan Zhuang Positionen. Dies sind keinen reinen physischen Übungen der Körperkultivierung (Mìnggōng, 命功), sondern haben auch die bereits beschriebenen geistig-spirituellen, bewusstseinsweiternden Effekte (Xìnggōng 性功).



Das umfassende und hochentwickelte Heavenly Essence Qi Gong hat etwa 100 Zhan Zhuang Positionen analysiert und die effektivsten Haltungen in sein Methodenrepertoire aufgenommen, nicht nur zur Kultivierung des Bewusstseins, sondern auch zur Förderung der Selbstheilung, Beruhigung des Geistes und zur Weiterentwicklung des eigenen Energiesystems und noch viel mehr.

Lerne auch du dein Bewusstsein über diese Haltungen zu erweitern, dein Energiesystem zu stärken und verborgene Fähigkeiten zu entwickeln. Regelmäßig biete ich kostenlose Einführungen sowie Online- und Präsenzkurse im Heavenly Essence Qigong an.



# Heavenly Essence Qigong

Fortschrittliche Energiekultivierung  
für Körper, Geist und Seele



Das HEQ ist eines der umfassendsten und effektivsten Energiekultivierungsmethoden, das je in China entwickelt wurde. Es kombiniert verschiedene Übungen aus daoistischer, buddhistischer und medizinischer Tradition in Ruhe und Bewegung. Wie bei allen Qi Gong Formen zählen auch Atem- und Mentaltechniken zum Inhalt des HEQ.

Ziel ist die Optimierung von Gesundheit, Wohlbefinden sowie der Selbstentwicklung und Potentialentfaltung. Das HEQ ist bekannt für seine Einfachheit, Sicherheit sowie Anpassungsfähigkeit bei Lieferung von schnellen Ergebnissen und Effekten. Es kann unabhängig vom Alter und Fitnesszustand praktiziert werden.

Ich freue mich Sie auf Ihrem Weg begleiten zu dürfen!

Herzliche Grüße  
Eike Wilts

daoyin-wilts health & healing  
Dr.rer.nat. Eike F. Wilts  
Neubeek 125  
26802 Moormerland

04954-3054272  
0176-73949356 (whatsapp)  
info@daoyin-wilts.com

Instagram: [dr.eike.f.wilts](https://www.instagram.com/dr.eike.f.wilts)  
Facebook: [dr.eike.f.wilts](https://www.facebook.com/dr.eike.f.wilts)  
Instagram: [he\\_qigong\\_deutschland](https://www.instagram.com/he_qigong_deutschland)  
Facebook: [Heavenly Essence Qi Gong Deutschland](https://www.facebook.com/HeavenlyEssenceQiGongDeutschland)

