

Interview mit dem Neurophysiker Christian Opitz zu HSIN TAO

Womit beschäftigt sich eigentlich Neurophysik?

Es ist ein Gebiet der Physik, das sich mit der Erforschung des Gehirns und des Bewusstseins beschäftigt. Bis vor zwanzig Jahren galt in der Medizin der Standpunkt, dass ein verändertes Bewusstsein immer pathologisch, also krankhaft ist. Der US-Psychiater Andrew Newberg hat dann festgestellt, dass bei bestimmten Vorgängen im Gehirn eine Bewusstseinsenerweiterung stattfindet, die gesundheitsfördernd ist und hat dafür den Begriff "Neuro-Theologie" geprägt.

Was reizt Sie an diesem Forschungsgebiet besonders?

Mein Interesse wurde durch die Erkenntnisse des deutschen Arztes Dr. Hans Selye geweckt, der 1953 den Begriff "Stress" in die Medizin eingeführt hat. Er entdeckte, dass sich das menschliche Gehirn im Normalzustand in chronischem Stress befindet, also eine ständige Überaktivität der Überlebenszentren stattfindet. Wenn irgendeine unangenehme Situation auftritt, reagiert unser Reptiliengehirn, als ob es um Leben oder Tod geht. Der Mensch führt eigentlich ständig Krieg gegen sich selber. Darin liegt nun auch der Schlüssel für spirituelle Entwicklung, denn die meisten spirituellen Wege und Praktiken wollen etwas erreichen, was so nicht geht: sie versuchen durch bestimmtes "Machen" ein Loslassen und Annehmen zu erreichen und schaffen ein Ideal, an das unser Überlebenshirn nicht rankommt.

Worin besteht nun die besondere Wirkungsweise von Hsin Tao?

Die einfache Technik von Hsin Tao bewirkt eine Gehirnfusion, einen Zustand von guter innerer Kommunikation. Während der sogenannte Normalzustand des Menschen zu einer Einschränkung der Gesundheit, der Lernfähigkeit und zu reduzierter Lebensfreude führt, eröffnet Hsin Tao dem Gehirn nun die Möglichkeit, sich an sein eigenes Idealfeld wieder anzuschließen und die Natur orientiert sich daran, wenn man ihr eine Chance gibt.

Sie führen dies auch auf die endogene Atmung zurück, eine Art Sauerstoff-Wiederverwertung. Was genau geschieht denn dabei?

Die endogene, also von innen kommende, Atmung ist eigentlich der natürliche Zustand des Atmens, während unsere "normale" Art zu atmen und des Zellstoffwechsels viele Radikale in der Lunge freisetzt. Deshalb bedeutet eine hohe Atmenfrequenz geringere Lebenserwartung. Die Hsin Tao-Praxis führt über einen harmonisierten Zellstoffwechsel und daraus resultierende zelluläre Entspannung dazu, dass man immer weniger Atmung braucht. Die Sauerstoffzufuhr findet auf der Ebene der Zellen statt und nicht auf der Ebene der Lunge. Spontanes tiefes Luftholen nach einer Anstrengung oder beim Sport ist gut, doch halte ich wenig von Übungen, bei denen ständig tief Atem geholt wird, ohne dass ein körperlicher Bedarf besteht. Durch endogene Atmung braucht der Körper

weniger Sauerstoff und muss weniger Atem holen. Der russische Techniker Dr. Vladimir Frolov hat sich so selbst von Krebs geheilt.

In Ihrer Stellungnahme zu Hsin Tao sprechen Sie auch von einer Umprogrammierung im Gehirn. Wie geht die vor sich?

Es findet eine mentale und emotionale Verlagerung von den Stresszentren zu den Entspannungszentren in den vorderen Stirnhirnlappen statt. Die sind der Sitz für die Erfahrung von Mitgefühl, wirklichem Glück, grundloser Freude, Einssein und bedingungsloser Liebe.

Üben Sie selbst spirituelle Praktiken oder ein Körpertraining aus?

Ich war früher Leistungssportler im Triathlon, dabei immer an Bewegung und inneren Zuständen interessiert. Ich habe mich mit Zen, Taoismus, Vedanta und den klassischen Yogawegen beschäftigt und eine von russisch-orthodoxen Mönchen entwickelte Kampfkunst betrieben, die mit Hsin Tao wesensverwandt ist, da sie auch auf dem Prinzip der anstrengungslosen Bewegung beruht.

Welche Erfahrungen haben Sie mit Hsin Tao gemacht?

Wenn ich heute Kampftraining mache, fühle ich mich mental-emotional entspannter, aus absoluter Stille entsteht die Bewegung spontan. Auch beim Ausdauersport, etwa dem Laufen, kann man ja leicht übertrainieren. Das ist bei mir jetzt nicht mehr so, denn mein Körpergefühl dafür, was mir gut tut, ist besser geworden. Die Frage ist immer: wieviel Essenz bleibt von einer Erfahrung über? Bei meiner lebenslangen Ausrichtung an Anstrengungslosigkeit und Freiheit von inneren Konflikten ist Hsin Tao ein Werkzeug, wie das körperlich tiefer erfahrbar ist. Diese Übungen sind eine Brücke, um vom Tun zum Nichttun zu kommen, zu einem Seinszustand.

Kann man diese persönlichen Erlebnisse auch wissenschaftlich belegen?

Ja ich werde im Herbst bei Hsin Tao-Seminaren in Deutschland eine Versuchsreihe mit Teilnehmern starten. Dazu werden bei ihnen mit einem EEG die Gehirnströme vor und nach den Übungen gemessen, ebenso habe ich vor, einige Praktizierende über vierzehn Tage lang zu begleiten, um die Langzeitwirkung zu beobachten. Außerdem interessiert mich die Auswirkung bei Anfängern, die gerade erst mit der Hsin Tao-Praxis beginnen.

Welche Ziele verfolgen Sie mit ihren Forschungen?

Meine Arbeit richtet sich an alle Menschen, die an ihrer eigenen Entwicklung interessiert sind. Große Resonanz findet sie auch bei Naturheilärzten. Ich möchte Wege aufzeigen zur Heilung von Verkörperungsschocks, von existentiell prägenden Erfahrungen, die in den Zellen gespeichert sind. Und es geht mir darum, Spiritualität über den Körper zu erfahren.

Christian Opitz arbeitet derzeit an seinem neuen Buch, das unter dem Titel "Der Körper als Gebet" bei Kamphausen erscheinen wird.