

Alexander Reichl

# Die Herzintegration™ nach Steven Rochlitz

## Energiebalance und Bewegung



EVFK - Europäischer Verband für Kinesologie e.V.  
Cunostr. 50 - 52  
D-60388 Frankfurt-Bergen  
E-Mail: info@evfk.de  
www.kinesologie-verband.de

Die Gehirnintegration ist ein wesentlicher Bestandteil der Kinesiologie. Was vielen Kinesiologen für eine optimale Balance weniger bekannt ist, ist das wichtige Zusammenspiel von Herzintegration™ und Gehirnintegration. Kinesiologisch betrachtet sollen also für eine optimale Balance nicht nur das Gehirn, sondern auch das Herz angeschaltet sein. Darüber hinaus stellt der Tester sicher, dass beide Systeme miteinander kommunizieren und in Balance sind.

Gehirn und Herz kommunizieren miteinander über das autonome Nervensystem. Dies besteht aus Parasympathikus und Sympathikus. Unsere tägliche mentale und emotionale Einstellung hängt also direkt von unserer Gesundheit und unserem Glückseligkeit ab. Anders ausgedrückt, das Reizleitungssystem unseres Herzens, unser Immunsystem wie auch unser Hormonhaushalt werden durch Herz und Gehirn gemeinsam am meistens beeinflusst (1).

Symptome bei fehlender Herzintegration können sein: kalte Hände und Füße, blasse Gesichtsfarbe, Schlafstörungen, Müdigkeit, Störungen des Blutdruckes, Herzrhythmusstörungen, Schmerzen, steife Gelenke und verkürzte Muskeln. Auch Stressfaktoren im Beruf können durch die tägliche Herzintegration™ reduziert werden, womit eine optimale Gesundheitsförderung gewährleistet werden kann (siehe Abb. 1).

### Entstehungsgeschichte

Der Quantenphysiker Prof. Steven Rochlitz (USA, Arizona) hat in den letzten 30 Jahren, aufbauend auf den Forschungsergebnissen der klinischen Ökologie (Umweltmedizin), der Angewandten Kinesiologie und der Orthomolekularen Medizin, seine spezielle Methode HEBS (= Human Ecology Balancing Sciences) entwickelt. Ins Deutsche übersetzt bedeutet dieser Begriff: „Die Wissenschaft von der menschlichen Ökologie und Energiebalance.“

Auf der Basis seiner Forschungen ging er bereits 1985 der Frage nach, warum beispielsweise viele Dirigenten ein hohes Alter erreichen, das meist über 85 oder sogar 90 Jahre hinausgeht, und dabei noch leistungsfähig und aktiv bleiben. Wer möchte dies nicht?

Prof. Steven Rochlitz beobachtete deshalb die Dirigenten bei ihrer Arbeit. Er stellte fest, dass

das Hören der klassischen Musik, wie oft behauptet wird, nicht der alleinige Faktor für eine vitale Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter sein kann. Sonst müssten alle Menschen, die sich mit klassischer Musik auseinandersetzen oder sie hören, sehr alt werden und aktiv bleiben. Erwiesen ist jedoch, dass klassische Musik die Hemisphären (linke und rechte Gehirnhälften) aktiviert und diese in einen Entspannungszustand bringen kann.

Auf Grund eigener gesundheitlicher Beschwerden beschäftigte sich Steven Rochlitz schon damals mit der Kinesiologie. Er fand heraus, dass die Dirigenten beim Dirigieren eine Bewegung ausführen, die sehr eng mit der Aktivität des M. subscapularis zusammenhängt. Bekanntlich zählt dieser Muskel in der Kinesiologie zum Herzmeridian. So wird jedes Mal, wenn der Muskel eingesetzt wird, dieser Herzmeridian aktiviert und somit das Herz selbst optimal mit Energie versorgt bzw. das Kreislaufsystem trainiert.

Ähnlich wie im Gehirn, das anatomisch aus zwei Hälften besteht, die nicht immer synchron zusammen arbeiten, ist das Herz ebenfalls in zwei Hälften mit unterschiedlichen Funktionen und vier Kammern aufgeteilt. Eine Herzhälfte schickt sauerstoffarmes Blut zu den Lungen, die andere erhält sauerstoffreiches Blut und schickt es in den Körperkreislauf. Dabei sollte das Herz nicht nur als eine Pumpe betrachtet werden.

Westliche Forscher sehen das Herz als eine endokrine Drüse, wo Hormone für die Blutdruckregulierung gebildet werden. Darüber hinaus entdeckten sie das so genannte Herzgehirn (Herzintelligenz). Schon in den 1980-er Jahren wurden bestimmte Neurotransmitter im Herzen gefunden (Noradrenalin und Dopamin). Es dauerte aber bis Ende der 90-er bis dies anerkannt wurde.

Heute geht man davon aus, dass das Herz die Wahrnehmung, das Bewusstsein und die Intelligenz tief greifend über das autonome Nervensystem beeinflusst.

Es ist offensichtlich, dass es durch diesen komplizierten Aufbau und vielfältige Aufgaben des Herzens zu Problemen der Herzfrequenz

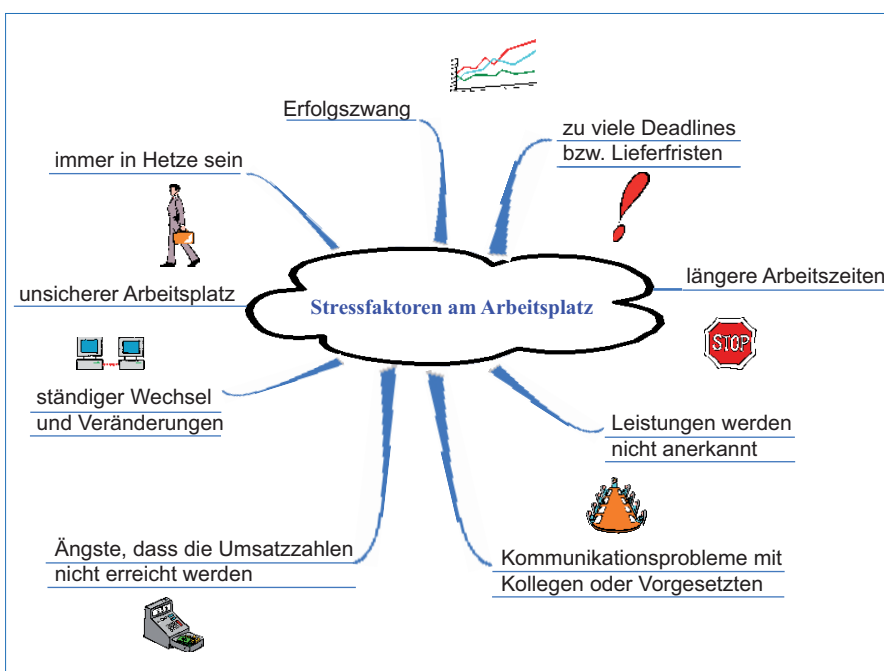


Abb. 1: Stressfaktoren am Arbeitsplatz (alle Bilder ©Alexander Reichl)



Abb. 2 und 3: Die Dirigentenbewegung aktiviert das Gehirn mit.

und zu Herzrhythmusstörungen kommen kann. Rochlitz prägte deshalb 1985 den Begriff „dyslektisches Herz“. Er meint damit einen Zustand, in dem beide Herzhälften nicht richtig zusammenarbeiten, analog zur Dyslexie, bei der die beiden Gehirnhälften ebenfalls nicht koordiniert arbeiten.

**Wenn das Herz dyslektisch ist, arbeitet es in sich selbst und mit dem Gehirn nicht synchron.**

Aus diesem Verständnis heraus, dass die Herzhälften ebenfalls wie die Gehirnhälften eine Integration benötigen, entwickelte Steven Rochlitz die Herzintegrationsübungen™. Eine davon ist die so genannte Dirigentenbewegung bzw. Maestroübung™. Hierbei wird durch die Dirigentenbewegung (= Herzintegration) das Ge-

hirn mit aktiviert. Dies geschieht am besten durch summen oder zählen, zusätzlich verfolgen die Augen einen Kreis. Die Dirigenten benutzen ja auch beide Arme, summen oder stimmen eine Melodie an und lassen ihren Blick über das gesamte Orchester schweifen.

Zu der genialen Wirksamkeit der Herzintegrationsübungen™ kommt noch ein weiterer Faktor. Es ist bekannt, dass Armbewegungen das Herz-Kreislauf-System gleichfalls optimieren, ähnlich wie beim normalen Jogging. Schon durch leichte Fitnessbewegungen steigt die Anzahl der Mitochondrien von 2 auf 12 in jeder Zelle des Herzmuskels. Dies geschieht unter anderem auch bei der Maestroübung™. Wir sprechen deshalb auch vom Arm-Jogging, wenn die Herzintegrationsübungen™ durchgeführt werden.

Um den Artikel im Umfang nicht zu sprengen, bleibe ich bewusst bei der Beschreibung der Maestroübung™. Darüber hinaus gibt es noch die Rochlitz-Herzmeridian-Integrationsübung™ und die Meta-Herzintegrationsübung™. Nähere Informationen hierzu über den Verfasser.

### Durchführung der Maestro Herz-Integrationsübung™

1. Beginnen Sie zu summen. Einige Menschen müssen eventuell zählen. Oft hat sich auch ein Zählhied bewährt (= Hemisphären-Aktivierung).
2. Halten Sie die Ellbogen hoch, ein wenig nach außen gedreht und bewegen Sie beide Hände im Halbkreis wie zwei „C“, die mit dem Rücken zueinander stehen. Die Ellbogen werden nicht bewegt, nur Hände und Unterarme kreisen um den Ellbogen. Die Hände wandern hinunter und zur Außenseite, dann auf demselben Weg wieder zurück nach oben und außen, um die Bewegung wieder neu zu beginnen.
3. Während Sie die Bewegung fortsetzen, verfolgen Sie langsam mit Ihren Augen die Kon-

tur eines großen imaginären Kreises. Halten Sie den Kopf gerade und rotieren nur mit den Augen.

Die Übungen sollen zweimal täglich, langsam und ohne Hast für mindestens je eine Minute durchgeführt werden. Sie können im Liegen wie auch im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden.

Die nachweisbaren Wirkungen sind vielfältig und gehen über die Verbesserung der Durchblutung, Ausdauer, Beweglichkeit und Leistung des Herz-Kreislaufsystems hinaus. Sichtbar wird dies durch eine verbesserte Muskeldehnfähigkeit an den Beinen, obwohl mit dem „Arm-Jogging“ keine Beinbewegung gemacht wird.

Die Durchführung der Herzintegrationsübung™ eignet sich hervorragend als unterstützende Maßnahme für zu Hause. Denn nicht nur Energiebalancen, sondern auch ausreichende Bewegungen steigern das Wohlbefinden und Gesundheit. Mit gutem Grund wird Bewegungsmangel als die Zivilisationskrankheit Nummer Eins im 21. Jahrhundert bezeichnet. So werden die speziellen kinesiologischen Übungen, wie z. B. die Herzintegrationsübung™, in Zukunft immer mehr an Bedeutung gewinnen.

**„Der Verstand kann uns sagen, was wir unterlassen sollen. Aber das Herz kann uns sagen, was wir tun müssen.“ (Zitat: Josef Joubert)**



### Literaturhinweise

- „Heart Peptide goes to the Head“ (Science News, vol 131, D.D. Edwards Jan. 87)
- Alexander Reichl: Professional Kinesiology Practitioner – PKP. CO'MED Fachmagazin (1999) 3:28-31
- HEBS-Skripten von Steven Rochlitz für Kurse



Abb. 4: Positive Wirkungen der Herz- und Hirnintegration



### Alexander Reichl

ist seit 30 Jahren selbständiger Physiotherapeut und hat seit 25 Jahren Erfahrung mit Kinesiologie in Behandlung und Beratung. Er ist seit 20 Jahren erfolgreicher Seminarleiter für Kinesiologie, autorisierter PKP- und K-Power®-Instruktor sowie Entwickler und Autor der Fünf-Elemente-Farbbalance zur Stressreduzierung.

**Kontakt:**  
 Vital-Zentrum  
 Ingolstädter Str. 14, D-92318 Neumarkt  
 Tel.: 09181 / 22166  
 info@vital-zentrum.de  
 www.vital-zentrum.de