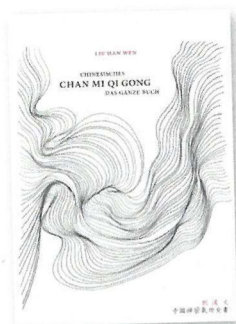


Das ganze Buch des Chan Mi Qi Gong



Liu Han Wen: »Chinesisches Chan Mi Qi Gong. Das ganze Buch«
Lotus Press 2020, 516 Seiten mit über 700
Abbildungen, € 39, ISBN 9783945430880

Zuallererst wird das Dritte Auge geöffnet. Dann wird der Raum Mi Chu geöffnet, der Damm- oder Beckenbodenbereich, die »intime/geheime Stelle«, das ist zugegebenermaßen schwierig, deswegen nennt man es auch »das eiserne Tor (Tie Men)«. Beim Chan Mi Qi Gong wird er nicht hochgezogen, sondern entspannt, gleichzeitig mit dem Öffnen des Dritten Auges. Dann wird das Gewicht zu sieben Zehntel auf die Fersen verlagert. Und dann beginnt man, die Wirbelsäule zu bewegen. Diese Übung der Wellenbewegung soll in vier Schritten geübt werden: Die Yongdong-Bewegungen erinnern an die Bewegung einer Raupe oder die Bewegung, die man im kleinen Energiekreislauf macht. Baidong mit den seitlichen Schwingungen lässt an eine Schlange denken, Niudong ist eine Drehung beziehungsweise eine Spirale, und in der vierten Bewegung werden die Basisübungen frei miteinander kombiniert. Und das sind wundervolle, einfache Übungen, die schon mal den ganzen Körper öffnen.

Chan Mi Qi Gong ist nicht ganz unbekannt, es gibt eine deutsche Gesellschaft, die es seit Jahren verbreitet, und auch schon einige Publikationen, unter anderem von Ursula Stummvoll oder Zuzana Sebkova-Thaller. Manchmal wird es wegen dieser Basisübungen auch als »Wirbelsäulen-Qigong« verkauft – aber das sind tatsächlich nur die absoluten Basisübungen. Jetzt ist zum ersten Mal eine umfassende Darstellung erschienen, im Untertitel als »Das ganze Buch« bezeichnet, es ist die Übersetzung des Buchs, das der Begründer dieser Schule Liu Han Wen (1921 – 2004) 1988 herausgegeben hat. Und hier versteht man auch den Namen: »Chan« ist chinesisch für Zen, Meditation, und mit »Mi« sind esoterische und tantrische Schulen des Buddhismus gemeint, die im 7. und 8. Jahrhundert von Indien

nach China gelangten, verwandt sind sie mit dem tibetischen Vajrayana. Chan Mi Qi Gong ist ein Qigong, das beides miteinander verknüpft und damit sehr weit und sehr tief geht. Visualisierungen und der Blick und das Spüren nach innen nehmen stets einen breiten Raum ein, auch schon bei den Basisübungen.

In dem über 500 Seiten starken Buch, das eine Übung auf die andere setzt, werden beide Seiten, die körperlich-energetische und die meditativ-esoterische sehr deutlich. Das Qigong, das hier in aller Ausführlichkeit und in vielen Einzelheiten vorgestellt wird, zielt damit nicht nur auf die Gesundheit, sondern auch auf höhere Fähigkeiten, zum Beispiel die »Erleuchtung des Herzens« (Ming Xin Fa) oder »die Kultivierung mit anderen« (Li Ta Du Fen), mit der man heilen kann. Die grundlegenden Übungen sind dabei leicht zu lernen, bei den »höheren« wird es dann schon schwieriger. »Das ganze Buch« ist ein dicker Klotz von einem Handbuch und bietet tatsächlich Material für jahrelanges Üben.

(Georg Patzer)

Qigong mit Karten spielen



Sabine Schreiner, Zuzana Sebkova-Thaller: »30 Qigong-Bildkarten für Kinder«
Don Bosco 2019, € 10,99,
EAN 426017951 576 7

In Heft 3/2019 besprachen wir »Qigong mit Kindern. Ausgeglichen und gestärkt mit Übungen und Bewegungsgeschichten« mit Übungskarten und CD von Sabine Schreiner und Zuzana Sebkova-Thaller. Inzwischen ist ein Kartenset dazu herausgekommen. Zunächst erstaunt das, das Buch hatte doch auch ein Set mit Übungskarten in Begleitung. Was ist also neu?

Das inhaltlich gute und schön illustrierte Material ist hier etwas anders aufbereitet. Das Buch enthält ausführliche Erläuterungen und Fotos, die Kinder bei der Ausführung der Übungen zeigen. Die begleitenden Bildkarten, die ja »nur« durch eine bunte Illustration (von Maulwurf, Pinguin, Baum und gelegentlich auch Kindern) zur Übung anregen, sind ungefähr handgroß. Ihre farbliche Aufteilung wurde nach der Zugehörigkeit zu den

entsprechenden Qigong-Geschichten vorgenommen und ein Symbol in der Kartenecke ermöglicht eine Zuordnung zu einer der fünf Wandlungsphasen.

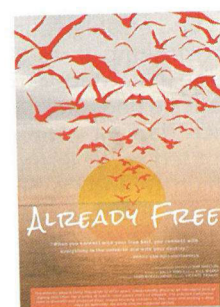
Das neue Kartenset scheint mir noch mehr darauf abzielen, auch jene Pädagog*innen abholen zu wollen, die keine spezifischen Qigong-Vorkenntnisse haben. Alle Karten sind DIN A5 groß. Auf zweien gibt es eine kurze Einführung, dann folgen mehr oder minder die gleichen Illustrationen im größeren Format. Doch diesmal sind sie nach einem Übungsziel farblich sortiert – praktisch für den schnellen Zugriff je nach Bedürfnis in der Gruppe: Übungen zur Aktivierung, zur Konzentration, zur Beruhigung, zur Persönlichkeitsbildung, Schutzübungen, Qigong-Spiele. Vorne auf der Karte das große Bild, hinten: »So geht's« – die Beschreibung der Übung. Und in einem Kästchen immer ein Satz zum »Sinn der Übung« und »Was ist zu beachten«.

Neu und ganz »up to date«: Zu manchen Karten gibt es Fotos zum Übungsablauf. Sie sind über das Zusatzmaterial zu bekommen, dass man mit einem beigefügten Code auf der Seite des Verlags downloaden kann. Zwar muss man sich dafür mit seinen Daten registrieren, dann läuft aber alles reibungslos. In der PDF-Datei, die man erhält, gibt es einige Zusatzinfos und Fotos zu den Übungen, die auch im Buch zu finden sind.

Mir scheint dies große und recht robuste Kartenset tatsächlich gut geeignet für den Alltag in Kita und Schule – und die schnelle Qigong-Einheit zwischendurch. Es ist für Lehrer*innen und Erzieher*innen ein schönes und praktisches Werkzeug für Momente der Selbstbesinnung für Kinder.

(Dietlind Zimmermann)

Qigong im Film



»Already Free«, Two Shoes Productions
2019, 54 Min., Engl. mit dt. Untertiteln
zu beziehen über www.alreadyfree.org

Filme, in denen Qigong vorkommt, sind sehr selten. Und noch seltener sind Filme, in denen es um Qigong geht. Umso