

Chan Mi Gong – Das universelle Qigong

Chan Mi Gong ist auch unter dem Namen «Wirbelsäulen-Qigong» bekannt. Es stimmt, dass es der Wirbelsäule gut tut. Aber das ist eigentlich nur eine willkommene Nebenwirkung der uralten Methode aus dem tibetischen Hochland, die mit feinen Schwingungen der Wirbelsäule arbeitet, die sich systemisch auf den Organismus auswirken.

Die vier Basisübungen des Chan Mi Gong

Diese Methode, die ich «die Frau von Herrn Qigong» nenne, scheint sehr einfach zu sein. Im daoistischen Qigong muss man die Choreographie der verschiedenen Qigong-Übungen und Übungszyklen erst erlernen, um gelassen üben und den Energiefluss pflegen zu können. Grundlage des Chan Mi Gong bilden vier Basisübungen. Sie sind sehr einfach. Jede von ihnen widmet sich einer bzw. zwei elementaren Schwingungsformen der Wirbelsäule: die ersten zwei der Welle. In der ersten Basisübung verläuft die Welle in der sagittalen Ausrichtung (vorne-hinten), in der 2. Basisübung seitlich zwischen links und rechts. Die dritte Basisübung vermittelt zwei Varianten der Rotation, wodurch entweder Wirbel oder Spirale erzeugt werden. Die vierte Basisübung lehrt eine frei fließende Kombination aller genannten Formen.

Zu den Basisübungen, mit denen wir die elementaren Schwingungsformen erlernen, gehört ein bestimmter Weg, dem unsere innere Wahrnehmung während des Schwingens folgt: vom Speicher in der Mitte des Unterbauchs aus zunächst zum Becken, dann durch die Wirbelsäule hindurch, anschliessend zu den inneren Organen und später in den ganzen Körperraum, um wieder von oben her durch die Wirbelsäule zum Becken zu gelangen und zum Schluss im Speicher in der Mitte des Unterbauchs zu landen.

Die Wirbelsäule – die Pulsader unseres gesamten Kommunikationssystems

Was die Basisübungen an Bewegung vermitteln, kennen wir im Grunde bereits. Dieses Können hat die Evolution im Laufe von Millionen von Jahren angesammelt und gespeichert und uns einfach in die Wiege als Geschenk gelegt. Es ist so selbstverständlich, dass wir es gar nicht als Geschenk betrachten, sondern als eine Selbstverständlichkeit benutzen. Die Wirbelsäule hält uns nicht nur aufrecht, sondern ermöglicht durch ihre unglaubliche Beweglichkeit, dass wir uns in verschiedener Weise beugen und drehen und somit im Austausch mit unserer Umgebung gut für uns sorgen können. Genauso wichtig ist sie für die innere Kommunikation, denn sie verbindet alle Körperteile miteinander und zusammen mit den Gelenken sorgt sie für den unbehinderten Fluss der Bewegung und der Energie. Sie ist die Hauptautobahn unseres hochentwickelten Kommunikationssystems, oder besser gesagt: die Pulsader, denn sie ist kein passiver Vermittlungsweg, sondern sie fördert in einem kaskadenartigen Öffnen-und-Schliessen-Prozess der vielen Wirbel und Bandscheiben aktiv den Fluss. Mit jedem neuen Öffnen und Schliessen wird der Fluss gesteigert – vorausgesetzt, dass die Wirbel und Bandscheiben, und auch die Gelenke durchlässig sind.

Der Wirbelsäule folgen auch die Nervenstränge, die das Gehirn mit allen Körperteilen vernetzen. In ihrer Mitte behütet und beschützt sie das lebenswichtige Rückenmark. Die Bedeutung des Geschenks merken wir erst, wenn sich die Wirbelsäule aus irgendeinem Grund nicht mehr bewegen kann. Während die grösseren Wirbelsäulenbewegungen vor allem für den Austausch mit der äusseren Welt notwendig sind, sind für die innere Kommunikation vor allem die kleinen und unscheinbaren Bewegungen bedeutsam, die wir erst dann wahrnehmen, wenn wir nichts tun.

Die Wirbelsäule und der Atem

Die wichtigste dieser Bewegungen ist sicherlich die Atembewegung. Der Atem ist der Träger der unsichtbaren Energie, die uns alle am Leben hält. Damit sich die Lunge richtig dehnen und zusammenziehen kann, braucht sie die Wirbelsäule mit dem mit ihr verbundenen Brustkorb, und die Gelenke. Im Alltag merken wir diese Bewegung kaum, weil der Atem meist oberflächlich ist. Erst wenn wir ihm die Aufmerksamkeit richtig schenken, vertieft er sich. Dann merken wir, wie sich der Brustkorb in alle Richtungen weitet und wieder schliesst. Wenn das geschieht, spüren wir, dass mit dem Atem eine Welle durch die Wirbelsäule fliesst. Mit der Zeit merken wir, wie der Fluss auch die Gelenke bewegt. Je öfter wir dem Wellenfluss unsere Aufmerksamkeit schenken, umso mehr spüren wir und umso besser können wir dem Fluss auf dem Weg durch unseren Körper folgen. Analog damit steigt der Energiepegel und das allgemeine Wohlfühl. Somit erleben wir an uns selbst die Gültigkeit des Satzes, den jeder Qigong- und Chan Mi Gong-Praktizierende in der ersten Stunde zu hören bekommt: «Wo die Aufmerksamkeit ist, da ist Energie».

TCM Therapeuten gesucht.

Sie behandeln selbständig Patienten nach traditioneller chinesischer Medizin (Arbeitsort Kanton Zürich). Sie legen die Diagnosen fest und wenden komplementäre und individuelle Therapieformen wie Akupunktur, Tuina Massage, Kräutertherapie etc. an. Dabei erfüllen sie die folgenden Anforderungen:

- Abgeschlossenes TCM Studium
- Mindestens 5 Jahre klinische Berufserfahrung in TCM
- Gute Deutsch Kenntnisse in Wort und Schrift
- Freundlich, kompetentes auftreten
- pflichtbewusst

Wir bieten marktgerechte Entlohnung in einem ansprechendem Umfeld. Fühlen sie sich angesprochen, dann senden sie bitte Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen per email an: didi.knall@kangtai.ch
TCM kangtai GmbH Frau Didi Knall
Bahnhofplatz 4
8400 Winterthur

Die Wichtigkeit der «inneren Pflege» für unser Dasein

Wir merken: das Leben sorgt für sich – wir bewegen uns, atmen und leben. Sobald wir aber dem Atem und der Wirbelsäule unsere Aufmerksamkeit schenken, schöpfen wir mehr Kraft. Das Leben braucht anscheinend unsere Aufmerksamkeit, damit es blüht. Die sinnliche Wahrnehmung des Atemflusses durch die Wirbelsäule und den ganzen Körper ist vergleichbar mit dem Giessen und Düngen eines Gartens. Es ist die Pflege des uns anvertrauten Gartens, der sich diesmal im Innenraum befindet.

In unserem Leben haben wir vieles über die Pflege der äusseren Welt gelernt. Wir sind da gewohnt, zu schauen und merken, wann unser Garten gegossen und gedüngt werden muss, fühlen unsere Haut und wissen, wie wir sie mit Cremes und Ölen versorgen. Die «innere Pflege» hat uns aber niemand beigebracht. Wie schaue ich nach innen, wie steige ich durch die Wirbelsäule, wie sehe ich die einzelnen Wirbel und löse die Blockaden, wie erkenne ich, dass mein Becken verspannt und undurchlässig für den Atemfluss ist, wie löse ich?

Die Wahrnehmung ist für das Leben lebensnotwendig

Es braucht Hingabe und Schulung. Unsere innere Wahrnehmung aber ist nicht geschult. Seit Jahrhunderten wurde sie als «bloss subjektiv» gegenüber den «objektiven» Messverfahren, die immer präziser und genauer geworden sind, abgewertet. Die Aufmerksamkeit lag bislang auf dem «objektiven» Verfahren. «Wo die Aufmerksamkeit ist, da ist Energie». Sie ist aussen, ausserhalb von uns. Wir haben nicht bedacht, dass wir uns mit dem Entzug der Aufmerksamkeit auch dem Energiefluss entziehen. Das Leben braucht unsere Aufmerksamkeit. Alles will gesehen und gehört werden, braucht unsere sinnliche Wahrnehmung. Grausame Versuche an Säuglingen und Affenbabies haben gezeigt, dass sie, wenn sie nur mit Nahrung versorgt werden, ihnen aber jedwede Aufmerksamkeit entzogen wird, darben und schliesslich sterben. Wenn wir dem «inneren Garten» die Aufmerksamkeit nicht bald schenken, verhungern wir innerlich, sterben an innerer Erschöpfung – irgendeiner Form von «Burnout». Ohne sinnliche Wahrnehmung wird das Leben sinnlos.

Um den Energiepegel zu steigern, muss die Wahrnehmung geschult werden

Bei Chan Mi Gong ist die sinnliche Wahrnehmung primär. Es schult sie ganzheitlich, und das bedeutet, dass wir nicht nur lernen, unser Sehvermögen weiter zu entwickeln, sondern alle Sinnesgaben zu schulen – und zwar vor allem in der inneren Wahrnehmung. Das ist für verschiedene Menschen unterschiedlich schwer. Wer sich den ganzen Tag nicht fühlt, weil ihm der Kopf vor lauter Aufgaben raucht, wird es vermutlich schwerer haben als jemand, der sich dem Wandern während seines Urlaubs widmet. Jeder aber kann es lernen, denn sobald wir beginnen, den Körper zu fühlen, kehrt der

eigenständig herumschwirrende Geist von seinen Ausflügen in den Körper zurück, verbindet sich mit der Sinneswahrnehmung und beruhigt sich. Am Anfang nur kurz, aber jedesmal ein bisschen länger. Diese positive Erfahrung motiviert wiederum, denn mit der Entfaltung der Wahrnehmung steigt spürbar auch der Energiepegel.

Mit Chan Mi Gong sind wir zunächst «Empfänger»

Mit Chan Mi Gong sind wir zunächst «Empfänger». Wir nehmen einfach wahr, was und wie wir empfangen – den Atem, der die unsichtbare Lebensenergie bringt, die uns am Leben hält. Ohne sie würde unser Körper nicht leben, oder genauer gesagt: gäbe es ihn, und d.h. uns als ganze, als lebendige Wesen, gar nicht. Der Atem ist der Träger der Lebenskraft. Auf seinen Fittichen quilt sie aus der sich rhythmisch dehnen und komprimierenden Lunge heraus und ergiesst sich schwingend in den Kreislauf, der den Mikrokosmos unseres Körpers mit dem Makrokosmos fliessend verbindet. Diese Schwingung wahrzunehmen – zunächst in der Wirbelsäule, dann auch in den Gelenken und schliesslich in den Zellen und Poren des ganzen Körpers, ist die erste grosse Lernaufgabe eines Chan Mi Gong Praktizierenden.

In unmittelbarer Nachbarschaft von der Lunge befindet sich das Herz, das diesen Strom empfängt, verwandelt und rhythmisiert und über den Blutkreislauf an die Organe weitergibt. Sie verwandeln, teilen und verteilen weiter den Strom an das ihnen untergeordnete Land. Vom ganzen Land fliesst mit dem Blut- und Atemfluss ein einander verwandelter Strom zurück.

Die Wahrnehmung braucht zu ihrer Schulung das Innere Lächeln

Mit Chan Mi Gong erfahren wir bald, wie wichtig das Herz für die Wahrnehmung ist, und die Herzenswahrnehmung für die Öffnung und Entfaltung aller Energieportalen und -zentren – von den ganz Grossen, wie die des Beckens und des Dritten Auges – bis schliesslich zu allen Zellen und Poren, was wiederum für die Steigerung des Energieflusses und die systemische Energieversorgung notwendig ist. Vom Kopf her nämlich, mit kühlem Abstand, sich selbst zu betrachten, fördert den Energiestrom nicht. Es zieht eher die Muskulatur und das Gewebe zusammen und anstatt die Energie zu steigern, mindert es die energetische Ver-



sorgung. Je mehr wir aber lernen, das Innere Lächeln zu entfalten, mit dem Herzen zu schauen, uns liebevoll zu spüren, den inneren Organen zu danken und sie zu segnen, umso leichter bekommen wir Zugang zu unserem Innern. Mit der Zeit beginnen wir die Sprache unseres Organismus wahrzunehmen, sie zu verstehen und ihr zu entsprechen.

Die Ursprache des Seins ist die Welle

Die Grundsprache des ganzen Organismus ist die Sprache der Welle, jene Sprache, die die unsichtbare und unfassbare Kraft, die alles ermöglicht, durchdringt und umgibt. Sie spricht schon beim Eintritt ins Leben, wenn sie aus der Lunge und dem Herzen tritt. Es ist die Sprache aller Elemente, die Ursprache des Seins, die Makrokosmen wie Mikrokosmen sprechen. Auf sie sind alle eingestimmt. Alles horcht und empfängt, ist bereit, sich rhythmisch auszutauschen. Alles schwingt – die Lunge, das Herz, die Wirbelsäule, die Organe, das Gewebe jeder Zelle und jeder Zellkern.

Grundlagen der Inneren Alchemie. Dehnen und komprimieren. In Resonanz gehen. Annehmen, teilen, weitergeben.

Was Lunge und Herz in unserem mittleren Energiezentrum tun, offenbart, wie das ganze Leben funktioniert.

Durch Dehnung und Komprimierung fördern und befördern sie den Lebensstrom, der bei der Lunge aus dem Nichts hervorquillt und dadurch erst wahrnehmbar wird, indem er sich in Yin-und-Yang, in das «Ein-

und-Aus» teilt. Dadurch entsteht die Grundbewegung des Lebens – die Welle, und mit ihr der Lebensstrom, der im Atemrhythmus das Leben ordnet. Das ist der Grundrhythmus unseres Lebens, den wir selbst nicht gewählt, sondern bekommen haben. Das Herz empfängt dankbar dieses rhythmisch schwingende Geschenk. In Resonanz damit teilt es rhythmisch weiter und verteilt mit seinem Blutkreislauf an die Organe, die es nehmen, verwandeln, teilen und weiter verteilen. Das Ganze ähnelt dem Römischen Brunnen von Conrad Ferdinand Meyer. So wird der Lebensstrom, der aus dem Lebensbrunnen im Brustraum mit der rhythmischen Dehnung und Komprimierung als Welle heraus fließt, in viele Kreisläufe geteilt, verwandelt, weiter geschickt und verteilt. Die Wellenbewegung, die durch das Dehnen und Komprimieren entsteht, setzt alles in Bewegung – den Qi-tragenden Atem und das Blut, die Wirbelsäule, die Gelenke, die wie Kugellager die Wellenbewegung bis zu den Finger- und Zehenspitzen weiterleiten und dem ganzen Organismus weitervermitteln. Überall kommt dieser Strom hin, und von überall kehrt er, sich wiederum einend, zu dem pulsierenden Lebensbrunnen in unserem Brustkorb zurück.



Alles hängt mit allem zusammen

Wir merken, wie alles mit allem zusammenhängt. Je offener unser Herz, um so feinfühlicher wird unsere Wahrnehmung, je feinfühlicher die Wahrnehmung, um so gelöster und durchlässiger werden wir auf allen Ebenen, je durchlässiger wir werden, um so kraftvoller wird der Energiestrom, je

kraftvoller der Energiestrom, umso besser fühlen wir uns und umso gesünder auf allen Ebenen werden wir. Das alles geschieht allein dadurch, dass wir den Lebensstrom in uns einlassen, ihn wirken lassen und ihm unsere ganze Aufmerksamkeit schenken. So genießen kleine Kinder das Schaukeln, wenn ihre Eltern die Schaukel anstossen.

Die Fähigkeit des Herzens, zu bejahen

Wir können aber noch mehr. Wie Kinder ab etwa drei Jahren beim Schaukeln in die Bewegung der Schaukel im geeigneten Augenblick einstimmen und sie hochschaukeln, können wir auch in die Atemwelle miteinstimmen und sie steigern. Es ist eine klare Entscheidung, in Resonanz zu gehen und mitzuschwingen. Wie wir das tun, lehrt uns das Herz. Das Herz kann vollkommen bejahen. Das Herz ist das erste Organ, das in das Geschenk des Lebensstroms mit einstimmt. Es schlägt nicht einfach einen eigenen Takt – nein, es lässt sich vollkommen auf den Rhythmus der Lunge ein. Die Lunge aber lässt sich auch auf den Rhythmus des Herzens ein – wenn wir erschrecken und das Herz schneller schlägt, passt sich die Lunge an und wieder umgekehrt. Sie sind fortwährend miteinander verbunden, und entsprechen einander. Auch tief in der Nacht – und auch, wenn wir Chan Mi Gong praktizieren, wenn der Verstand Pause hat und das Gehirn vermehrt die tief-frequenten Delta- und Theta-Wellen produziert, der ganze Organismus gelöst und durchlässig ist und alles fließt, pulsieren sie miteinander nahe dem Idealverhältnis 1:4. Die eigenen Rhythmen harmonisieren sich dann mit anderen universellen Rhythmen, was sich auf den gesamten Organismus wie eine «Erneuerung» oder eine Art Neugeburt auswirkt. Indem sie sich vollkommen aufeinander einlassen, dienen sie zusammen dem gemeinsamen Strom. Die Botschaft geben sie mit dem Strom weiter. Und das ist etwas, was wir wieder mit Chan Mi Gong lernen müssen – nämlich dass das Leben, an dem wir alle teilhaben, wichtiger ist als unsere persönlichen Belange.

Das Herz kann durch seine Resonanzfähigkeit Energie explosionsartig entfalten

Je mehr wir lernen, mit dem Herzen wahrzunehmen und zu bejahen, umso mehr Energie entfalten wir. Wohin das Herz schaut, segnet und dankt, dort blüht alles auf und geht in Resonanz. Das führt zu einer explosionsartigen Entfaltung der Kraft, die das Leben heute notwendig braucht.

Allmählich beginnen wir die starke systemische Wirkung auf den gesamten Organismus zu begreifen. Das gibt Hoffnung – im Kleinen wie im Grossen, Es zeigt uns, wie wichtig für unsere Gesundheit und für das Leben überhaupt die Aufmerksamkeit ist, und es führt uns die wahre Bedeutung unserer Sinneswahrnehmung vor Augen. Verlassen wir uns auf die objektiven Massstäbe, betrachten uns vom Abstand her mit kühlem Verstand, sind wir aussen vor. Das Leben will Hingabe, das Geschenk des Lebens will bewusst angenommen werden, es braucht die Dankbarkeit und den Segen. Der Lebensstrom will sinnlich erlebt und gefühlt werden, er muss uns innerlich berühren und bewegen. Dann nährt er uns dementsprechend.

*Er voll der Marmorschale Rund,
Die, sich verschleiern, überfließt
In einer zweiten Schale Grund;
Die zweite gibt, sie wird zu reich,
Der dritten wallend ihre Flut,
Und jede nimmt und gibt zugleich
Und strömt und ruht.*

Die «innere Reise» der Chan Mi Gong Basisübungen

Abschliessend erinnern wir uns noch daran, dass in den Basisübungen zu den Schwingungsformen auch ein bestimmter innerer Weg der Aufmerksamkeit gehört. Der Ausgangspunkt des inneren Ausflugs ist der Speicher in der Mitte des Unterbauchs. Dort ist die Essenz aller Erfahrungen und die daran gebundene Energie gespeichert. Auf diesem konzentrierten Gesamtwissen bauen wir, wenn wir die Konzentration unserer Sinneswahrnehmung lösen und uns auf den Weg machen. Der erste Schritt geschieht durch das Lösen. Lösend sinkt die Aufmerksamkeit zum Becken um dort zu verweilen. Die geschulten Sinne sind mit dem Geist sinn- und geistvoll zu einem Wahrnehmungsorgan des Herzens vereint. Wo sie miteinander anwesend sind, beginnt Blütezeit, setzt Entfaltung ein. «Wo die Aufmerksamkeit ist, da ist Energie». Der Atem fließt, das Becken ist durchlässig, die Schwingung im Becken entfaltet sich, die vitale Kraft wird geweckt.

Der Weg der Aufrichtung

Durch die Konzentration der Sinneswahrnehmung am untersten Steissbeinwirbel wird diese Kraft konzentriert. Wir stimmen in die Atemwelle ein und die Schwingung verstärkt sich und trägt die Aufmerksam-

keit durch die Wirbelsäule Wirbel um Wirbel hinauf. Es ist die Wahrnehmung des Herzens, die berührt und bewegt. Sie ist einfühlsam, dankt und segnet. Wir schenken Gehör einem jedem Wirbel, einer jeden Bandscheibe, dem Rückenmark und pflegen die Wirbelsäule auf jeder Stufe bis wir zum obersten Wirbel – dem Atlas kommen. Nachdem wir uns einer jeden Stufe gewidmet haben möchten wir noch die ganze Wirbelsäule als Ganzheit erfahren. Gelöst setzen wir uns auf die Atemwelle und fahren auf ihr durch die Wirbelsäule durch und sammeln Erfahrung. Wir sind eins mit der elementarsten Form des Lebens und pflegen hingebungsvoll das kostbarste, das wir haben – unser Rückenmark. Anschliessend folgen wir dem Energiestrom zu den inneren Organen, um dort schwingend mit der Herzenswahrnehmung anwesend zu sein. Von dort aus folgen wir ihm in den ganzen Körperraum und pflegen alles, was wir wahrnehmen. Danach konzentriert sich die Energie mit der Sinneswahrnehmung wiederum am Atlas.

Von oben sieht alles anders aus

Sie nimmt nun eine neue Perspektive ein. Von oben sieht alles wieder ganz anders aus. Wir machen uns auf den Rückweg und folgen lösend dem Weg des Geistes und horchen und fühlen auf jedem Schritt. Dann ergiesst sich die Kraft mit der Sinneswahrnehmung in den Raum des Beckens, wo sich alles sammelt – nicht nur durch die Beckenform, sondern auch durch liebevolle sinnliche Anwesenheit. Die Essenz dessen wird mit der Konzentration der Wahrnehmung im Speicher gespeichert und dient als der gespeicherte Erfahrungsreichtum,

auf dem wir bauen, wenn wir uns wieder auf den Weg machen.

Den Lebensstrom zum LiebhaberIn zu machen

Gelassen schwingend pflegen wir mit den Chan Mi Gong Basisübungen die wichtigsten Energiezentren – das Becken – den Ort der vitalen Kraft, den Kopf mit dem dritten Auge und seinem Geist, das kostbare Rückenmark, die inneren Organe, alle Körperzellen, und sind durch die Welle getragen und mit ihr hingebungsvoll vereint. Schwingend machen wir den Lebensstrom zu unserem Liebhaber – unserer Liebhaberin und spüren, wie fruchtbar diese Verbindung ist. Die Kraft explodiert.

Lasst uns auf den Wellenfluss mit Chan Mi Gong ein!

Mit diesem schwingenden Durchgang, den wir ein jedes Mal wiederholen, verinnerlichen wir, wie die Lebenspflege einer jeden Ganzheit geht, denn Chan Mi Gong lehrt analog wahrzunehmen – wie im Grossen

so im Kleinen und umgekehrt. Die Atemwelle verbindet fließend das Becken mit dem Kopf, die Erde mit dem Himmel, die Materie mit dem Geist. Diese fließende Verbindung verkörpern wir – und das ist das Leben selbst. Die Materie muss sich erheben und vergeistigen, der Geist muss herabsinken und sich materialisieren und dafür braucht es Liebe. Atmend weben wir das Gewebe unseres Daseins und erleben am eigenen Leib, das alles Schwingung ist und diese Schwingung Liebe ist und auch Liebe braucht.

Lasst uns auf den Wellenfluss mit Chan Mi Gong ein!



Autorin: Dr. Phil. Zuzana Sebkova-Thaller

Dr. Phil. Zuzana Sebkova-Thaller ist Kunsthistorikerin, Buchautorin, Qigong und Chan Mi Gong Ausbilderin; Mitbegründerin und Vorstandsmitglied des Deutschen Dachverbands für Qigong und Taijiquan (DDQT), Begründerin des «Qigong mit Kindern und Jugendlichen», des «Qigong in der Schwangerschaft und zur Geburt», tätig im Therapeutischen Qigong seit 30 Jahren, im Business-Qigong seit 25 Jahren. Seit 40 Jahren Auseinandersetzung mit der Inneren Alchemie des Westens und des fernen Ostens.

Chan Mi Gong Intensivseminare mit Dr. Zuzana Sebkova-Thaller

in Deutschland, Tschechien, Österreich und Schweiz



www.qigongweg.de - www.innergarden.at - www.puntarella.at - www.artofbalance.ch