

Zwei Wege zur Einheit

Daoistisches Qigong und Chan Mi Gong im Vergleich
Von Sabine Schreiner

Unter dem Oberbegriff »Qigong« werden unzählige verschiedene Übungen und Systeme zusammengefasst. Eine sehr spezielle Richtung ist das Chan Mi Gong, das aus tibetisch-buddhistischen Wurzeln entstanden ist. Um seine Besonderheiten sowie Gemeinsamkeiten und Unterschiede im Vergleich mit daoistisch geprägtem Qigong deutlich zu machen, beschreibt Sabine Schreiner zwei Übungen, die sich äußerlich ähneln, in ihrer Ausführung und ihrer Wirkungsweise jedoch signifikante Unterschiede aufweisen.

ABSTRACT

Two Paths to Unity – a comparison of Daoist Qigong and Chan Mi Gong

By Sabine Schreiner

The broader term »Qigong« embraces a huge spectrum of exercises and systems. One very special type of Qigong is Chan Mi Gong, which arose from Tibetan Buddhist roots. In order to highlight its special qualities as well as its similarities to and differences from Daoist-influenced Qigong, Sabine Schreiner describes two exercises that resemble each other superficially but reveal significant differences in the way they are performed and the effects they have.

气功

Qigōng

禪秘功

Chán Mi Gōng

1992 begann mein Weg in die asiatischen Bewegungskünste mit Taiji Chan (einer Zen-Variante der langen Yang-Form). In der Elternzeit mit meinem ersten Kind (2005) kam ich zum Qigong, zunächst speziell zum Kinder-Qigong. Als ich mich 2007 in der Ausbildung zur Kinder-Qigong-Kursleiterin bei Dr. Zuzana Sebkova-Thaller befand, übte in einem Nachbarzimmer Eva Rehle-von Klitzing mit einer kleinen Gruppe Chan Mi Gong. Neugierig erhaschte ich ein paar Blicke auf die Übenden und konnte mir damals nicht erklären, was sie da taten. Nachdem ich dann in Zuzanas – zunächst eher daoistisch ausgerichteten – Kursen die tiefe Qualität der Schwingungen des Chan Mi Gong immer öfter erfahren durfte, entschied ich mich, auch diesen speziellen Weg weiterzugehen. Dabei faszinierten mich im Laufe der Zeit die Unterschiede, aber auch die Gemeinsamkeiten beider Methoden immer mehr.

Die Wurzeln des **Qigong** gehen auf Körper- und Atemübungen vor rund 3000 Jahren in China zurück. Diese dienten der Gesundheitsvorsorge und Heilung des Körpers. Sie wurden aber auch zur Verbesserung von Kampf-

techniken eingesetzt und waren ein Bestandteil des alchemistischen Wegs zur eigenen Vollkommenheit. Diese Aspekte fanden in den verschiedenen Ausführungen der Übungen genauso ihren Ausdruck wie die Einflüsse des Daoismus, Buddhismus und der chinesischen Medizin. In den 1980er Jahren fand Qigong seinen Weg nach Deutschland.

Chan Mi Gong wird als eine spezielle Schule des Qigong angesehen, die ihren Ursprung im tibetischen Hochland hat. Ein genauer Zeitpunkt kann nicht rekonstruiert werden. Jedoch scheint die Methode schon vor dem Einfluss des Buddhismus in Tibet, also vor dem Jahr 800 n. Chr. praktiziert worden zu sein, da sich in den Übungen schamanische Aspekte der Bön-Religion wie Trance oder die elementare Kraft der Welle wiederfinden.

Das Chan Mi Gong basiert auf den buddhistischen Schulen des Chan und des Mi. Die Chan-Schule entstand 500 n. Chr. und richtet ihren Fokus auf klare Strukturen, Meditation, geistige Sammlung und offene Weite. Die tantrische Mi-Schule, die ihren Weg von Indien über Tibet nach China nahm und mit dem tibetischen Vajrayana verwandt ist, arbeitet

mit freien Formen, Visualisierung, Mantrén und Mudras. Die Mi-Schulen werden auch als geheime Weisheitsschulen betrachtet. Auch tantrische Praktiken zwischen Frauen und Männern wurden geübt, die aber vom kaiserlichen Hof in der Tang-Zeit (617/18 – 907 n. Chr.) verboten wurden, weil sie nicht in die chinesischen Moralvorstellungen passten. Im Geheimen wurden sie dennoch weiter praktiziert.

Liu Han Wen (1921 – 2004) bekam das Chan Mi Gong von seinem Urgroßvater und seinem Großvater vermittelt. Er systematisierte die lange in seiner Familie geheim gehaltenen Übungen und das Wissen darum zu einer eigenen Qigong-Methode, die er 1984 unter dem Namen Chan Mi Gong veröffentlichte. Er gilt heute als dessen Großmeister. Ursula Stummvoll, die das Chan Mi Gong 1987 in Beijing kennengelernt hatte, brachte es mit nach Europa.

Qigong beinhaltet eine große Vielfalt an unterschiedlichen Formen und Stilrichtungen, die durch verschiedene Einflüsse und Schulen geprägt wurden.

Chan Mi Gong hingegen ist ein eigenes System. Es baut auf vier Basisübungen (Welle, Pendel, Drehung/Spirale und Freie Übung) auf, die sich mit verschiedenen Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule beschäftigen und den Innenraum des Körpers durchlässig machen. Es folgen die höheren Übungen, wie zum Beispiel die Augenübung, Yin Yang He Qi Fa (Methode zum Harmonisieren von Yin und Yang) oder Tu Na Xi Fa (Übungsmethode zur Qi-Aufnahme und Abgabe), die uns schrittweise, verschiedenen Richtungen folgend in den Außenraum führen und mit den höheren Schwingungen verbinden. Als die höchsten Übungen können Ming Xin Fa (Herzensübung) und Ren Bu (Mensch) angesehen werden.

Unterschiedliche Elementenlehren

Qigong folgt der Elementenlehre nach den fünf Wandlungsphasen, die mit den Jahreszeiten korrelieren. Diese sind Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Das Element Holz, das der Erde entspringt, das Element Metall, zu welchem sich die Erde verdichtet, und das Element Erde drücken einen starken Bezug zur Erde aus. Diese Erdverbundenheit wird durch den schulterbreiten Stand mit parallel ausgerichteten Außenkanten der Füße und mit seiner Verwurzelung in die Erde, das Sitzen auf tragendem Qi sowie das stabil ausgerichte-

te Becken unterstrichen. Qigong vermittelt deshalb Stabilität und Standfestigkeit.

Das **Chan Mi Gong** folgt nicht der chinesischen, sondern der tibetischen Elementenlehre. Die Elemente sind mit denen der westlichen alchemistischen Lehre fast identisch. Neben Feuer, Wasser, Wind (im Westen: Luft) und Erde gibt es zusätzlich noch den Raum oder Äther. Die Elemente Wind (Geist) und Raum (Kosmos) zeigen, dass es hier um einen Ansatz aus den kosmischen Weiten geht. Mit den Elementen Wind und Raum werden Beweglichkeit und Weite verbunden, was sich auch im Stand widerspiegelt. Der Stand ist schulterbreit, die Fußzehen sind leicht nach außen geöffnet. Dies ermöglicht dem Becken eine größere Bewegungsfreiheit, so dass es alle Schwingungsrichtungen leichter zulassen kann.

Aspekte der Meridiane und die drei Dantian

Im **Chan Mi Gong** drückt sich die offene Weite dadurch aus, dass das Innere des Körpers zu einem weiten Raum wird. Es wird nicht, wie im **Qigong**, eine Unterteilung in drei Dantian vorgenommen. Es gibt zwar Mi Chu, den geheimen »heiligen« Ort, welcher von der Mitte des Unterbauchs den gesamten Bauchraum einschließlich der inneren Ansätze der Oberschenkel umfasst, jedoch wird er mit dem *lächelnden Herzens entfaltet* und steht in direkter Verbindung mit dem dritten Auge. Auch arbeitet Chan Mi Gong nicht direkt mit dem Meridiansystem der TCM. Dennoch spielen Daimai, Dumai, Renmai, Chongmai (Seitenkanäle/Druchdringungsgefäß) und der Zhongmai (Zentralkanal), wenn auch unausgesprochen, vor allem in den höheren Übungen bedeutende Rollen.

Haltung und Ausführung im Vergleich

Der daoistische Stand im **Qigong** verleiht Stabilität und Festigkeit. Die Füße stehen schulterbreit auseinander, die Außenkanten der Füße sind parallel. Das Gewicht ist mittig auf den Füßen verteilt. Die Knie sind durchlässig



Liu Han Wen (1921 – 2004) unterrichtete die in seiner Familie überlieferten Übungen des Chan Mi Gong erstmals öffentlich und machte sie so allgemein zugänglich.

Foto: Andreas W. Friedrich

秘处

Mìchù

阴阳和气法

Yīn Yáng Hé Qí Fǎ

吐纳息法

Tǔ Nà Xī Fǎ

冥心法

Míng Xīn Fǎ

人部

Rén Bù

带脉

Dàimài

督脉

Dūmài

任脉

Rènmài

冲脉

Chōngmài

中脉

Zhōngmài

天顶

Tiāndǐng

sig. Der Scheitelpunkt richtet sich zum Himmel aus und das Kinn ist leicht gesenkt. Die Wirbelsäule wird leicht nach oben gestreckt durch einen goldenen Faden zum Himmel. Der untere Rücken senkt sich leicht, so dass der Schwerpunkt in der Erde liegt und wir auf dem sogenannten dritten Bein ankommen. Die drei Energiezentren stehen genau übereinander.

Die Ellenbogen sind leicht nach außen gedehnt, wodurch sich die Achselhöhlen öffnen. Unser gesamter Körper nimmt eine stabile, geschlossene Form an. Aus den Füßen wachsen Erdwurzeln, die sich fest in der Erde verankern. Der goldene Faden vom Scheitelpunkt zum Himmel hält uns.

Das Herz lächelt und macht alle Zellen durchlässig. Die Aufmerksamkeit liegt im unteren Dantian, in dem einen Punkt im Speicher, der alles zusammenhält und aus welchem sich die Energie entfaltet.

Bei jeder dann folgenden Übung ist die Ausführung klar vorgegeben, strukturiert und aufgebaut. Jede Übung wird mit Vorstellungskraft und Atem bewusst ausgeführt. Die Energie beginnt zu fließen und macht durchlässig. Die vorgegebene Struktur lässt die Energie aber nicht entweichen, sondern sie wird durch die Form gehalten.

Der Stand im **Chan Mi Gong** ist weniger stabil als der daoistische Stand. Hierdurch eröffnet er aber eine größere Bewegungsfreiheit im Becken. Der Stand ist auch schulterbreit, jedoch sind die Zehen leicht nach außen gerichtet (etwa 30 Grad). Das Hauptgewicht liegt auf den Fersen (zu circa sieben Zehnteln). Der Scheitelpunkt (im Chan Mi Gong Tianding genannt), der Dampfpunkt und der Punkt zwischen den Fersen bilden eine senkrechte Achse. Die Wirbelsäule wird von oben, vom Himmel aus, nach unten gelöst. Die Wirbelsäule ist entspannt und das Steißbein kann wie ein Lot zwischen den Beinen in alle Richtungen schwingen.

Man lässt den Mi Chu erblühen wie die Knospe einer Lotusblüte. Die Blüte ist wunderschön, lächelt und strahlt. Gleichzeitig wird der Raum zwischen den Augenbrauen (drittes Auge) weit. Die Wahrnehmung liegt im Herzen. Das Lächeln des Herzens breitet sich in alle Zellen des Körpers aus und öffnet sie. So kann der Atem alles in uns beleben, uns in Schwingung versetzen sowie innen und außen miteinander verbinden. Die Energie, die aus der Bewegung der Wirbelsäule kommt, beginnt ruhig zu fließen und es entsteht ein unaufhörlicher Strom zwischen Yin und Yang. Die Energie wird nicht gehalten.

Die Bewegungen des Chan Mi Gong, ganz gleich, ob sie der Welle, dem Pendel oder der Drehung folgen, beginnen immer mit einem Impuls aus dem Steißbein, das alle anderen Wirbel folgen lässt. Die verschiedenen Schwingungsarten fördern die Beweglichkeit der Wirbel und die der Rückenmuskulatur in verschiedene Richtungen, die wiederum unterschiedliche Qualitäten an Energie freisetzen, die es wahrzunehmen gilt. Auch haben sie Einfluss auf den Stand, da bei jeder Schwingungsart die Füße anders belastet werden. Die Aufmerksamkeit begleitet in den Basisübungen die Wirbelsäule; jedoch kann sie auch an anderen Orten im Körper oder gar außerhalb liegen. Es muss nur wenig erlernt und nichts geführt werden, es ist vielmehr ein *Schwingenlassen*.

Ziele

Sowohl **Qigong** als auch **Chan Mi Gong** möchten den Körper in einen Zustand der Entspannung und Ruhe versetzen. Innere Energien sollen ausgeglichen werden. Die Übungen dienen zum einen der Gesunderhaltung und körperlichen Fitness, zum anderen der geistigen Erfrischung. Sie führen zu einer erhöhten Konzentrationsfähigkeit und schulen die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Der Mensch soll sich wieder einbinden zwischen Himmel und Erde.

Im Unterschied zum **Qigong** ist ein Schwerpunkt im **Chan Mi Gong** die Erhaltung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, weshalb es auch als Methode zur Pflege der Wirbelsäule bekannt ist.

Weiterhin wird aus meiner Erfahrung im Chan Mi Gong dem Eingebundensein zwischen Himmel und Erde und der innerlichen Entspannung vor Beginn der Übungen mehr Raum eingeräumt, damit das Qi gleich richtig fließen kann. Dies kann durch kleinere Vorübungen oder auch durch die Vorstellungskraft beeinflusst werden. Hierzu tragen auch die Haltung, die Entspannung des Mi Chu und des dritten Auges sowie das Lächeln des Herzens bei.

Der Atem verteilt das Lächeln des Herzens und versetzt den Körper in die Schwingung der jeweiligen Basisübung, rhythmisiert die Bewegung und harmonisiert den Energiefluss im gesamten Körper. Die Schwingung macht durchlässig, sie macht die Wirbelsäule geschmeidig und der Gemütszustand wird freudig beschwingt. Der Atem als Träger des inneren Lächelns öffnet die Wahrnehmung

und verbindet zusammen mit der Schwingung alles zu einem Ganzen. Die Trennung von Körper, Geist und Seele wird aufgehoben. Durch die beständige Schwingung gelangt man in einen tranceähnlichen Zustand, der einen in eine Unbegrenztheit trägt, wie man sie aus dem bewegten daoistischen Qigong nicht kennt.

Nach den Basisübungen, die den Innenraum pflegen, folgen höhere Übungen, die einen mit den äußeren Energieflüssen verbinden und eins werden lassen mit der Rhythmik und dem Strom des Lebens.

Das Chan-Mi-Gong-Zeichen, das Liu Han Wen kalligraphiert hat, symbolisiert diesen Weg. Das Innere des Kreises bedeutet Chan – Tiefenmeditation. Sie führt nicht nur zur kosmischen Einheit, sondern auch in Kontakt mit den unendlichen Weiten, was durch die aus dem Kreis herausragenden Enden gekennzeichnet wird.

Zwei Übungen im Vergleich

Auch im Qigong gibt es höhere Übungen, die verstärkt die inneren und äußeren Energieflüsse miteinander verbinden und in Austausch bringen. Hierzu zählt die Übungsreihe »Die zehn Meditationen vom Berg Wudang«. Ich möchte daraus im Folgenden die vierte Übung »Das Licht durch den Daimai stoßen« mit dem fünften Teil der »Methode der Verbindung von Himmel und Erde« aus der Reihe »Yin Yang He Xi Fa« (Chan Mi Gong) vergleichen. Die Wahl fiel auf diese beiden Übungen, weil sie sich bei einem ersten flüchtigen Hinsehen in ihrem Gesamtverlauf ähneln. Der Weg des Qi beginnt im Daimai und führt von der Erd- zur Himmelswurzel begleitet von den Händen und dem Blick. Doch was ist ihnen gemeinsam und wo liegen die Unterschiede?

Daoistisches Qigong: »Das Licht durch den Daimai stoßen«

Der Übungszyklus »Die zehn Meditationen auf dem Berg Wudang« stammt aus dem Daoistenkloster auf dem Wutai-Berg in Südchina. Josephine Zöller brachte die Übungsabfolge aus China nach Europa. Die Übungsreihe zählt zu den höheren daoistischen Übungen, da die körperlichen Anforderungen der einzelnen Übungen und das Hintergrundwissen sehr anspruchsvoll sind.

Die Übungsreihe durchwandert einen Lebenszyklus. Sie beginnt mit dem »Sich Öffnen

aus dem Herzen«, was für eine daoistische Reihe sehr ungewöhnlich ist. Die ersten fünf Übungen der Reihe, zu denen auch »Das Licht durch den Daimai stoßen« zählt, beschäftigen sich mit der Entfaltung der inneren Energie und somit mit dem Element Holz. Als Höhepunkt der Reihe ist das Öffnen der Lotusblüte (Feuer) zu sehen. Weiter dem Lebenskreislauf folgend kommen Übungen zur Verdichtung der Energie (Metall). Der Zyklus vollendet sich sodann in dem wiederkehrenden Kreislauf des Lebens in der letzten Übung (Wasser).

Die Tatsache, dass keine der zehn Übungen dem Element Erde zugeordnet ist, lässt den Rückschluss zu, dass es sich hier um eine sehr alte Übungsreihe handelt, die dem älteren Modell der Wandlungsphasen folgt, welche die Erde zu ihrem Mittelpunkt machte.

Das Wissen um eine gute Verwurzelung in die Erde und das Eingebundensein zwischen den Polen von Yin und Yang werden in diesem Zyklus bereits zu Beginn der Reihe vorausgesetzt, weshalb sie auch aus dem Herzen beginnen kann.

In der vierten Übung »Das Licht durch den Daimai stoßen« sollen die bereits entfaltenen inneren Energien aus den ersten drei Übungen weiter kultiviert werden, indem sie in die Tiefe der Erde und die Weite des Himmels geführt werden.

Die Übung beginnt mit der Einatmung – gleichzeitig ruht der innere Blick im Daimai, der auch als Speicher des Lichts bezeichnet wird. Mit der Ausatmung beginnt die Lösung nach unten und das im Daimai aktivierte Licht wird vom inneren Blick in die Tiefe der Erde geführt. Von der Erde aus, mit einem leicht drehenden Impuls versehen, steigt die Lichtenergie über die Fußsohlen durch alle Gelenke der Beine, das Becken, die Wirbelsäule, den Schultergürtel, durch alle Arm- und Fingergelenke sowie über das dritte Auge in den Himmel. Durch den Drehimpuls wird der Oberkörper in die Diagonale gedehnt und die Energie wird wie ein Bogen zwischen Himmel und Erde maximal gespannt. Auf diese Weise werden die Gelenke, Sehnen, die Wirbelsäule und die Meridiane gedehnt und der gesamte Körper kann durchlässiger werden.

Dabei trägt der innere Blick die Lichtenergie durch den Körper, von der Erde bis in den Himmel, und wird zum äußeren Blick, sobald die Lichtenergie das dritte Auge verlässt. Die gespannte Lichtenergie wird aus dem Himmel veredelt zurückgeholt und der äußere Blick trägt sie bis zum dritten Auge. Am dritten Auge verbinden sich der äußere und der innere Blick. Die Energie dringt in den Körper ein und der innere Blick trägt die Energie in den Lichtspeicher.

Die Übung beginnt und endet im Daimai als Speicher des Lichts. Der Daimai betont unsere Körpermitte, durch die alle langen Meridiane miteinander verbunden werden. Er hilft auch, ihre Energien auszugleichen und fungiert als Energie-Mittler. Am Daimai lagert sich gerne psychischer und physischer Abfall ab, der durch diese Übung entsorgt und zugleich mit frischer Energie versorgt wird.



Das von Liu Han Wen gestaltete Siegel des Chan Mi Gong symbolisiert gleichzeitig die tiefe Versenkung nach innen und die Öffnung in die Weiten des Kosmos.

Die Übung aktiviert alle langen Meridiane, vor allem die der Blase und der Gallenblase. Der Weg vom Daimai in die Erde, von der Erde durch den Körper hindurch in den Himmel und wieder zurück in den Daimai verlängert den Energiefluss. Durch die gebogene Körperhaltung wird die Energie gedehnt, ebenso die Sehnen, Meridiane und die Wirbelsäule. Durch das kontrollierte Fließen der Energie von einem Pol zum anderen werden der Körper und der Zentralkanal gereinigt. Die Perspektiven werden erweitert.

Die Übung hat auch eine starke Wirkung auf die Augen und auf die Schulung des inneren und äußeren Blicks, die miteinander verbunden werden.

Die Übung stärkt die Wahrnehmung, öffnet die Gelenke und macht die Muskulatur geschmeidiger. Dies führt zu mehr Durchlässigkeit des Körpers, was wiederum eine stärkere Durchflutung von Energie zulässt und dadurch die innere Ausgeglichenheit und Stärke steigert. Die genährte und angereicherte Energie von innen und außen wird geeint und gespeichert.



Ausgangsposition ist der daoistische Stand (1). Lockere Fäuste zum Daimai. Der Blick ruht in diesem Lichtspeicher (2). Mit dem linken Fuß einen halben Schritt nach vorne. Durch die Gewichtsverlagerung wird der rechte Fuß leer und kann so eine halbe Fußlänge nach hinten gestellt werden (3). Das Gewicht nach hinten verlagern und den hinteren Fuß tief in die Erde verwurzeln (4). Wenn die Kraft aus der Erde, mit einem drehenden Impuls versehen, gespürt wird, steigt sie. Auf dem Weg werden alle Gelenke von unten nach oben (Zehen-, Fuß-, Knie- und Beckengelenke) geöffnet und durchflossen. Dabei verlagert sich das Gewicht sukzessive mit nach vorne (5). Die Energie steigt. Dadurch erhält der Oberkörper einen Drehimpuls nach links. Weitere Gelenke werden geöffnet: Wirbel, Schultern, Ellenbogen, Hand- und Fingergelenke. Der Blick trägt die Lichtenergie zwischen den Händen in die Ferne – gespannter Bogen. Das Gewicht ist vorne (6).



Durch die Fülle im vorderen Fuß entwurzelt es den hinteren (Leere); hierdurch kann er einen halben Schritt nach vorne gesetzt werden (7). Der äußere Blick zieht die Lichtenergie aus der Ferne zurück. Dabei verlagert sich das Gewicht nach hinten. Die Hände und Arme begleiten (8). Sobald vorne Leere und hinten zu hundert Prozent Fülle entsteht und sich der äußere Blick mit dem inneren am dritten Auge verbindet, kehrt der linke Fuß zurück (9). Der innere Blick trägt die veredelte Energie in den Speicher hinab. Dabei werden alle Gelenke auf dem Weg gelöst (Finger- und Handgelenke, Ellenbogen und Schultern begleitet von Zehen- und Fußgelenken, Knien und Becken) (10). Sobald die Energie im Daimai angekommen ist, verschließen die Fäuste symbolisch den Daimai (11). Die Übung wird nun zur anderen Seite ausgeführt. Zum Beenden die Hände öffnen und in die Ausgangsposition zurückkehren (12).

Chan Mi Gong: »He Qi Fa/Tian Di Shi – Methode der Verbindung von Himmel und Erde«

Die Übungen des Yin Yang He Qi Fa (Methode zur Harmonisierung von Yin und Yang) dienen dazu, Yin und Yang in Einklang miteinander zu bringen und auszugleichen. Yin Yang He Qi Fa besteht aus fünf Teilen. Im ersten Teil wird im Becken der eigene innere Kosmos entfaltet. Im zweiten und dritten Teil wird das Qi nach außen geführt, zunächst in die Erde und dann in den Himmel. Der vierte Teil bezieht das Yin und Yang der Körperhälften mit ein, die neben dem Zentralkanal genährt und mit dem Yin der Erde und dem Yang des Himmels verbunden werden. Schließlich folgt im fünften Teil der verbundene Erd- und Himmelskreislauf in der »Methode der Verbindung von Himmel und Erde«, auch »Synthese« genannt; Synthese deshalb, weil dieser fünfte Teil alle vorausgegangenen Teile zu einem neuen Ganzen zusammenführt. Er verbindet Mikro- und Makrokosmos, Erd- und Himmelskreislauf sowie Yin und Yang.

Die innere Energie fließt vom Mi Chu aus vorne von Gelenk zu Gelenk hinab in die Tiefen der Erde hinein. Dabei wird der Startimpuls aus den Hüftgelenken gegeben und von den Schultergelenken begleitet. Weiter wird in jedem Gelenk der Energiefluss verstärkt, indem das Qi durch einen kleinen Looping (siehe

Zeichnung S. 47) gedreht wird, der über oben weiter nach unten führt. Mit einem weiterführenden Impuls geht es zum nächsten Gelenk. Jedes Beingelenk wird von seinem Gelenkpartner der Arme begleitet (Knie – Ellenbogen, Fußgelenk – Handgelenk, Zehngelenk – Fingergelenk). Die Atemwelle begleitet diesen Weg, genauso wie unsere schwingende, wellenartige Körperbewegung.

In der Erde erfolgt eine Schleife hin zur Körperperrückseite. Die Yin-Kraft steigt hinten (Yang) von Gelenk zu Gelenk hinauf, einschließlich der Yang-Seite der Arme, nährt diese und tritt über das dritte Auge in die Weiten des Kosmos hinaus; dabei begleiten loopingartige Impulse den Weg. Die Yin-Kraft verbindet sich mit dem Licht aus der Ferne. Die Yang-Energie fließt loopingartig schwingend auf demselben Weg von Gelenk zu Gelenk, kehrt zum dritten Auge zurück und fließt auf der Körpervorderseite hinab begleitet von den Armgelenken zum Hüftgelenk. Von dort beginnt der immerwährende Kreislauf aufs Neue. Durch die Verlängerung des Energieflusses tief in die Erde und in die Weiten des Himmels sowie durch die schwingende Bewegung wird das Volumen des Qi noch größer und intensiver. Der innere Fluss verbindet sich mit dem kosmischen Fluss von Himmel und Erde zu einem Strom, einer Einheit.

Die Grenzen zwischen Mensch, Erde und Himmel werden aufgehoben. Alles schwingt im Rhythmus des Lebens.



Ausgangsposition ist der Chan-Mi-Gong-Stand mit entsprechender Entspannung (1). Mit einem Impuls aus den Hüftgelenken (begleitet von den Schultergelenken) fließt das Qi mit der Ausatmung zum Knie. Dort dreht es einen kleinen Looping und wandert auf dieselbe Weise zu den Fuß- und Zehngelenken und in die Erde (begleitet von den Gelenkpartnern der Arme). Die Gelenke werden so geöffnet und es entsteht eine wellenartige, intensivierte Bewegung mit Qi-Fluss (2). Der Strom wird von der Ausatmung in die Tiefe der Erde getragen und fließt in einem Bogen unterirdisch zur Körperperrückseite. Die Arme und Hände folgen zur Körperperrückseite (3). Das Qi heftet sich an die Finger und fließt mit der Einatmung nach oben. Dabei werden wieder alle Gelenke loopingartig, von den Zehngelenken beginnend, durch den Qi-Fluss geöffnet (4). Bis zum Becken werden alle Beingelenke aktiviert und von den Gelenkpartnern der Arme begleitet (5). Nach den Hüftgelenken übernehmen die Armgelenke, beginnend von den Fingergelenken den Weg am Rücken hinauf bis zu den Schultern. Am Schultergelenk kommen die Hände mit der Einatmung unter den Achseln nach vorne (6).



Der Strom fließt mit der Einatmung durch die Schultern bis zum Hinterkopf weiter. Die Hände begleiten den s-förmigen Richtungswechsel ebenso wie die Schwingung des Körpers (7). Der nächste Impuls kommt aus der Schulter, begleitet vom Becken. Mit der Ausatmung fließt der Strom weiter zum nächsten Gelenk (8). Der Strom gelangt zu den Ellenbogen, begleitet von den Knien. Es folgt der Looping im Gelenk und der Qi-Strom fließt weiter. Die Arme begleiten den Strom (9). Die Arme und der Blick gehen Welle um Welle weiter in den Himmel, diagonal Richtung Ferne. Die Handgelenke korrelieren mit den Fußgelenken (10). Der nächste Looping trägt zu den Hand- und Fußgelenken. Schließlich wenden sich die Handflächen zueinander. Die Ausatmung und der Blick lassen den Qi-Strom in den grenzenlosen Himmel fließen. Gleichzeitig ist man bis zur Erdwurzel verankert (11). Der Richtungswechsel erfolgt in der Ferne. Bereichert um die Yang-Energie fließt der Strom Gelenkpaar um Gelenkpaar zurück, begleitet vom jeweiligen Partner der Beingelenke. Es beginnen die Fingergelenke (12).



Schließlich kommt der Strom an den Schultern an. Dort vollzieht sich wieder die Wende s-förmig nach unten (13). Die Hände trennen sich. Die Hände begleiten den wellenartigen Qi-Fluss über das Brustbein nach unten (14). Dabei wird der Impuls aus den Schultern gesetzt, der den Strom mit der Ausatmung zu den Ellenbogen fließen lässt. Die Handflächen bestrahlen dabei die Körpervorderseite und begleiten das Qi rechts und links der Körpermitte entlang (15). Die nächsten Wellen führen den Strom bis zum Becken. Dabei setzen Ellenbogen, Hand- und Fingergelenke die Impulse. Vom Becken aus kann man erneut beginnen (16). Zum Beenden lässt man das Qi in den Mi Chu einfließen, sammelt es und bewahrt es mit dem Chan Mi Gong-Siegel (die Finger verschränken sich und die Daumenkuppen liegen aneinander). Dann schließt man mit dem Abschlusssatz ab (17).

Hat man den Bewegungsablauf verinnerlicht und folgt mehrere Male dem verbundenen Erd- und Himmelskreislauf, kommt man in einen Zustand der Selbstvergessenheit. Der Körper und die Atmung werden nicht mehr wahrgenommen.

In diesem Zustand befindet man sich in einer anderen Dimension, ohne Raum und Zeit. Es fließt. Man kann alles loslassen und sein lassen. Man ist im Fluss, man ist der Fluss.

Die Übung führt zu einer erweiterten Klarheit und in einen tranceähnlichen Zustand. Der

Rhythmus der Welle steigt, sinkt und durchdringt alles. Die Organe, Gelenke und Muskeln werden gereinigt, massiert und gepflegt. Das Herz lässt einen an der Freude des Lebens teilhaben.

Durch die verlängerten Wege nimmt man neue Perspektiven ein. Man ist nicht mehr nur auf seinen Körper beschränkt. Die Übung defokussiert den Geist, gleichzeitig wird er aber klar. Dies scheint absurd, doch drückt dies die zweifache Wirkung des Chan Mi aus. Es führt in die Klarheit und gleichzeitig in andere Sphä-

ren. Man sieht und sieht nicht, ist absichtslos, ohne Kontrolle, frei von Bewertungen und Beurteilung.

Mit Yin Yang He Qi Fa geht man nicht nur in Kommunikation mit sich selbst – vielmehr lässt die Übung einen die Weite des Universums in sich selbst nachempfinden. Sie eröffnet uns die Möglichkeit, die Potenziale des Lebens zu entfalten und uns auf das Herz zu besinnen, das alles zusammenhält und aus dem alles entsteht.

Alle Erfahrungen werden in der Mitte gespeichert. Man ist in einem Punkt anwesend und zugleich mit dem großen Ganzen verbunden. Die Anwesenheit in einem Punkt lässt einen das hermetische Prinzip der Entsprechung erkennen: wie innen so außen, wie außen so innen.

Gemeinsamkeiten

Die wichtigsten Stellen in beiden Übungen sind die Erde, die Mitte (Unterbauch/Mi Chu/Daimai) und der Himmel. Der Energiefluss beginnt vom Daimai aus hinunter zur Erde, von der Erde in den Himmel und vom Himmel wieder in den Daimai zurück.

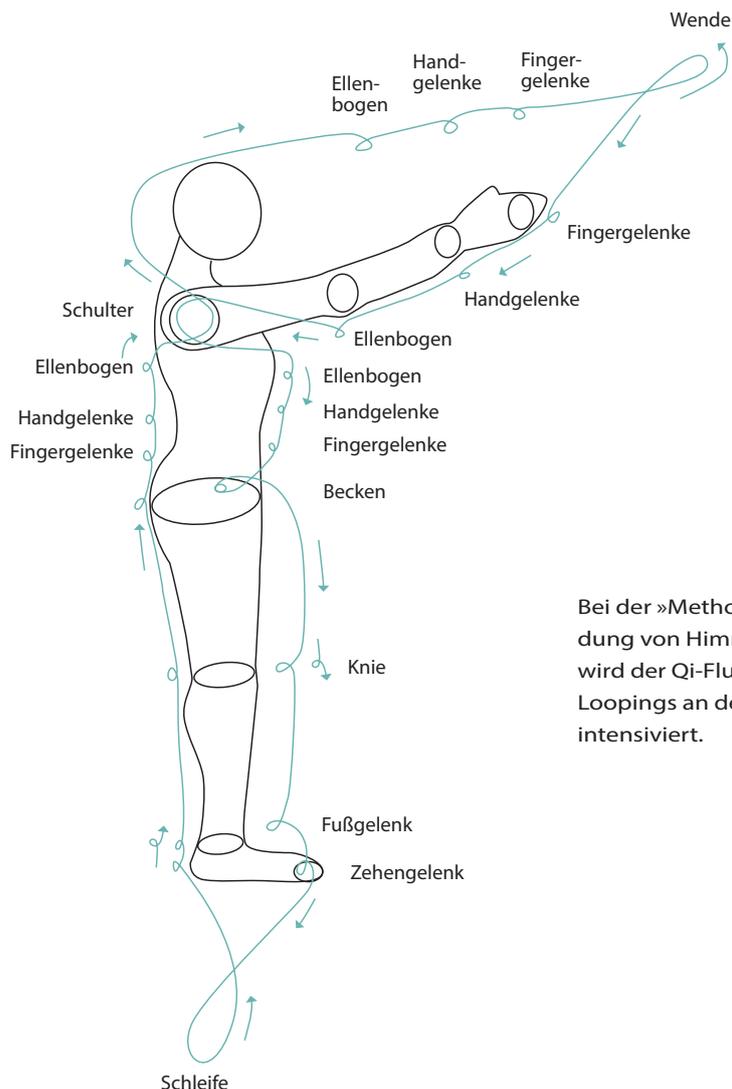
Gemeinsam ist beiden Übungen, dass das Qi durch den verlängerten Weg von der Erdwurzel in die Ferne sowie durch die geöffneten Gelenke intensiviert und verdichtet wird. Weiterhin stehen alle Gelenke mit ihren Gelenkpartnern in Korrelation (Schulter/Becken, Ellenbogen/Knie, Handgelenke/Fußgelenke, Fingergelenke/Zehngelenke).

Die Steigerung des Qi-Stroms geschieht bei der Qigong-Übung durch die gedehnte seitliche Körperausrichtung des Oberkörpers, so dass die Energie wie ein Bogen zwischen Himmel und Erde gespannt wird. Bei der Chan-Mi-Gong-Übung wird der Qi-Strom durch die Loopings intensiviert.

Durch die leichte Biegung des Oberkörpers Richtung Himmel wird eine Spannung zwischen Erdwurzel und Himmelswurzel aufgebaut, was ihn zusätzlich verstärkt. In beiden Übungen werden die Qi-Ströme von der Bewegung der Arme und Hände begleitet und unterstützt.

Das dritte Auge wird in beiden Übungen als Ort der Verbindung und der Wandlung eingesetzt. Innerer und äußerer Blick erweitern die Wahrnehmung hin zu einer feinstofflicheren Wahrnehmung des Körpers.

Beide Übungen führen zu einem Ausgleich von Yin und Yang und zur Entspannung.



Bei der »Methode der Verbindung von Himmel und Erde« wird der Qi-Fluss durch kleine Loopings an den Gelenken intensiviert.

Unterschiede

Die Platzierung der Qigong-Übung »Das Licht durch den Daimai stoßen« an vierter Stelle des Zyklus unterstreicht ihren Fokus. Bei der Übung steht im Vordergrund, dass das zuvor aktivierte Qi noch weiter gedehnt und auf das Leben vorbereitet werden muss. Die Übung gehört noch dem Element Holz an und bereitet weiter den Weg der Übungsreihe bis zu ihrem Höhepunkt in der sechsten Übung vor. Die Übungsreihe vollendet den gesamten Zyklus erst mit der zehnten Übung.

Der Qi-Strom beginnt zwar im Daimai und endet dort auch, wird aber nicht immerwährend wiederholt, wie bei der Chan-Mi-Gong-Übung, so dass man hier nicht von einem permanenten Kreislauf sprechen kann.

Bei der »Methode der Verbindung von Himmel und Erde« steht von Anfang an die Ein-

bindung des eigenen Qi-Flusses in den kosmischen Kreislauf von Himmel und Erde im Vordergrund, weshalb sie als vollendeter Kreislauf angesehen wird. Da die Übung beliebig oft wiederholt wird, kann sie im Gegensatz zur Qigong-Übung zu einem tranceähnlichen Zustand führen und eine Tiefenentspannung auslösen.

Die zweite Bezeichnung für diese Methode, »Synthese«, bedeutet, dass verschiedene Elemente miteinander zu einem neuen höheren Ganzen vereint werden. Als letzter Teil von Yin Yang He Qi Fa verbindet sie alle vier vorausgegangenen Teile zu einer neuen Gesamtübung. Sie vereinigt die Polaritäten – Himmel und Erde, Yin und Yang, rechte und linke Körperhälfte, Innen und Außen – zu einem neuen Ganzen und lässt erkennen, dass der eigene Lebensfluss ein Teil des kosmischen Lebensflusses ist.

Damit werden alle sieben hermetischen Prinzipien erfahrbar. Hermes Trismegistos, ein Gott oder göttlicher Mensch, soll diese Universalprinzipien verkündet haben. Das Prinzip der Polarität (alles hat zwei Pole) erfahren wir dadurch, dass wir in den Energiefluss von einem Pol (Yin/Erde) zum anderen (Yang/Himmel) eintauchen. Dabei erfahren wir, dass der Fluss permanent fließt. Wir erleben den immerwährenden Kreislauf, der unser Leben bestimmt, rhythmisierend (Prinzip des Rhythmus – alles unterliegt Rhythmen). Stillstand existiert nicht. Selbst Dinge, die unbeweglich erscheinen, schwingen auf feinstofflicher Ebene (Prinzip der Schwingung – alles ist in Bewegung). Unser Körper wird zu einem schwingenden Strom, der sich mit den äußeren Schwingungen und Strömen verbindet (Prinzip der Resonanz – alles steht in Zusammenhang – innen wie außen).

Diesem Prinzip folgend ist die Frequenz der eigenen Schwingung entscheidend, um das Leben nach unseren Vorstellungen gestalten zu können. Wir spüren, dass der gesamte Energiestrom die Eigenschaften von Yin und Yang miteinander vereint (Prinzip des Geschlechts – alles trägt alles in sich) und wir beides benötigen, wenn wir unsere eigene schöpferische Kraft entfalten wollen. Denn alles beginnt im Geist und beruht somit auf Energie (Prinzip der Schöpfung). Alles, was wir dann tun, wirkt auf andere und umgekehrt (Prinzip von Ursache und Wirkung). Damit stehen sämtliche Prozesse des Lebens miteinander im Zusammenhang.

Die Übung lässt einen erleben, dass der innere Kosmos dem äußeren entspricht, man mit der

Lebenswelle schwingt und sie sogar beeinflussen kann. Die Beeinflussung hat dabei nicht nur Wirkungen auf unseren psychischen und physischen Körper, sondern auf das gesamte Leben und das Miteinander als soziale Wesen. Im Unterschied hierzu werden bei der daoistischen Qigong-Übung noch nicht alle Prinzipien erfahrbar. Durch das Spannen der Energie von der Erde bis in die kosmischen Weiten in der vierten Übung des daoistischen Zyklus wird das Prinzip der Polarität eindeutig erlebbar. Die Übung führt die Energien zwar schon zur Erd- und Himmelswurzel, aber lässt sie noch nicht in den immerwährenden Lebensstrom eintauchen, weil die entfaltenen Kräfte erst noch weiter kultiviert werden müssen. Deshalb sind die Prinzipien der Rhythmik, Schwingung, Ursache und Wirkung sowie der Resonanz zwar schon in dieser Übung angelegt, aber kommen erst in den folgenden Übungen vollständig zur Entfaltung. Schließlich vereinen alle zehn Übungen aus der Übungsreihe gemeinschaftlich die sieben hermetischen Prinzipien.

Letztlich drückt sich die höchste Vollkommenheit der Chan-Mi-Gong-Übung, die von der Entfaltung des kosmischen Lebensstroms aus dem Daimai ausgeht, im Abschlusssatz aus:

»Die Mitte ist die Wurzel von Himmel und Erde und der einzige Zugang zum Ganzen und dem unendlichen Glück.« Liu Han Wen



Sabine Schreiner

ist Juristin, Qigong-Ausbilderin und -Lehrerin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Lehrerin für Chan Mi Gong und Taiji-Chan-Kursleiterin. Seit 2023 ist sie erste Vorsitzende der Chan Mi Gong Gesellschaft e. V. Vor allem im Bereich Kinder-Qigong hat sie Artikel, ein Buch (zusammen mit Zuzana Sebkova-Thaller) sowie Bildkartensets veröffentlicht.

www.schreiner-qigong.de