

Der Stand und die **Wirbelsäule**

Verfasser:

Angelika Bächer
Auernheimer Weg 17
73450 Neresheim
Festnetz 07326 3369962
Mobil 0151 26957330
Mail angelika.baecher@live.de

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Sebková-Thaller
Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg
Schrannenstr. 8
86150 Augsburg

Resümee	Seite 3
Körperhaltung beim Üben	Seite 4-5
Energiepunkte/Energiekanal	Seite 6
Die Wirbelsäule	Seite 7-8
Das Rückenmark	Seite 9
Die Rückenmarkswaschung	Seite 10
Quellen-/Literaturverzeichnis	Seite 11
Dank	Seite 12

Resümee

Die Basisübungen waren und sind immer noch eine große Herausforderung für mich. Wie Evelyn richtig bemerkt hat, Herausforderungen ziehen mich an. Vor manchen Herausforderungen schreke ich dann doch zurück, diese habe ich angenommen. Beim Üben bin ich über meine persönlichen Muster „gestolpert“, die einem beim Erlernen der Basisübungen quasi „anspringen“. Blockaden - Verzweiflung über „das nicht fühlen können“ - Frust - Freude - Stolz - haben mich begleitet und werden mich sicher bei diesen Übungen weiter begleiten. Mit ChanMi-Gong habe ich mir einen Blick auf die freie Seite des QiGong's geschaffen. Freiheit zuzuschauen was meine Wirbelsäule macht, wie sie sich bewegt, loslassen, zulassen. Das war für mich am Anfang nicht vorstellbar. Für mich waren die Übungen langweilig. Die Entschleunigung war mir zu stark und ging mir zu sehr ins Detail. Die Wirbelsäule war eben die Wirbelsäule - mehr aber auch nicht. Ich wusste, ich habe eine Wirbelsäule. Im Laufe der Zeit - über die Dauer der Ausbildungseinheiten konnte ich den Weg mitgehen und hab mich mitnehmen lassen und ich wünsche mir sehr, dass mir das bei meinen Schülern ebenfalls gelingt.

Klar für mich ist, ChanMi-Gong hat mich durch viele Hochs und Tiefs gehen lassen und ich bin sicher noch nicht „angekommen“, sondern weiter auf dem Weg. Also kann ich hier nur ein „Zwischen-Resümee“ hinterlassen. An die Grenzen meines Wesens werden mich die Übungen weiterhin bringen und herausfordernd wird für mich sein mir die Freiheit zu nehmen auf diesem Weg zu bleiben, den ich dieses Jahr während dieser Ausbildungseinheiten begonnen habe zu gehen.

ChanMi-Gong kann im Stehen, im Sitzen und im Liegen geübt werden.

Welche Qualitäten zeichnen die Körperhaltung im Stand/Sitzen aus?

Der Stand im ChanMi-Gong zeichnet sich vor allem durch seine Offenheit aus. Wir stehen/sitzen verletzlich und aufgerichtet zwischen Himmel und Erde. Die Verbindung zwischen den beiden Polen bildet die Wirbelsäule.

Wir stehen/sitzen:

- verletzlich und offen zur Außenwelt
- aufrecht
- locker, durchlässig und unstabil
- im Austausch zwischen den Welten, zwischen dem Übenden und der Umwelt
- flexibel und beweglich
- zentriert über die Wirbelsäule zwischen Erde und Himmel
- verwurzelt über die Fußherzen und gehalten mit einem seidenen Faden von TianDing zum Himmel

Welche Qualitäten finden wir im ChanMi-Gong?

Beim Üben von ChanMi-Gong befinden wir uns im ständigen Austausch zwischen den Welten - Austausch im Sinne von „Energieaustausch“. Wichtig dabei ist die Durchlässigkeit, die Entspannung, das Loslassen und geschehen lassen, die Bereitschaft für das Auflösen von Mustern und bereit sein für Neues, für neue Muster. Die Zeitqualität, in der wir leben ist geprägt von Enge, Starrheit, Sturheit, Leistungsdenken, Anforderungen. Dem gegenüber steht ChanMi-Gong mit seiner Bereitschaft Muster aufzulösen und bereit zu werden für Veränderungen, das geschehen lassen, im Leben mitfließen, flexibler zu werden, um sich auf das einzulassen was kommt und mitzuschwingen. Impuls - loslassen. Wir geben Kontrolle auf!

Welche Rolle spielt die Wirbelsäule im ChanMi-Gong?

Über die Wirbelsäule sind wir verbunden mit Himmel und Erde. Die Wirbelsäule signalisiert nach außen unsere „Haltung“ und somit unsere Abgrenzung, ist auch ein Symbol für unser Selbstbewusstsein, für unsere „Ausstrahlung“. Ein Satz den jeder kennt „er hat kein Rückgrat“ - hätten wir tatsächlich kein Rückgrat würden wir zusammensacken und könnten nicht aufrecht gehen.

Die Körperhaltung im Sitzen:

Auf dem Stuhl möglichst weit vorne sitzen (Stuhlkante), damit man die Sitzhöcker spürt, evtl. die Hände unter den Po legen, damit man die Sitzhöcker besser „erspüren“ kann. Die Arme hängen neben dem Körper oder liegen auf den Oberschenkeln. die Handflächen zeigen zum Oberschenkel. Im Sitzen entfällt die Bewegung der Beine und kann so nicht verfälscht werden, auch die Füße werden entlastet. Die weiteren Punkte sind identisch zur Körperhaltung im Stehen.

Die Körperhaltung im Stehen:

- die Fersen parallel und hüftbreit, die Fußspitzen zeigen nach außen - die Hüfte öffnet sich
- 30% des Gewichts liegen auf den Zehenballen
- 70% des Gewichts liegen auf den Fersen
- die Knie sind durchgedrückt ^{NEU} und trotzdem locker leicht nach unten gebeugt (die Knie sind wie Kugellager)
- Zehen und Finger sind beweglich
- die Arme hängen rechts und links nach außen gedreht ^{ELLENBOGEN} - die Schultern sind locker
- das Becken kippt leicht nach vorn - die Pobacken sind entspannt. Das Kippen des Beckens begründet die Lendenwirbelsäule und verhindert das Hohlkreuz
- Schulter-, Hüft- und Sprunggelenke sind übereinander angeordnet
- das Herz ist offen
- der Kopf wird nach oben gezogen - die Halswirbelsäule ist aufrecht - das Kinn sinkt leicht zur Brust
- 3 Punkte in einer Linie übereinander
TianDing/Baihui (höchster Punkt am Kopf)
HuiYin (Mitte des Damms) ^{MICHU}
gedachte Mitte zwischen den Fersen
- entspannen des MiChu
- öffnen des 3. Auge

Die Augen sind während des Übens geschlossen oder leicht geöffnet (sehen und doch nicht sehend) - der Atem fließt.

Drittes Auge

Manche Menschen werden mit einem ausgeprägten dritten Auge geboren. Sie sind von Natur aus begabt für intuitive Erkenntnisse und übersinnliche Wahrnehmungen. Manche kultivieren diese Fähigkeiten, andere verlieren sie im Laufe des Lebens wieder. Neben einer angeborenen Ausprägung ist also auch die Lebensführung entscheidend für die Öffnung des dritten Auges. Das dritte Auge ist unser Energiezentrum für Weisheit und Erkenntnis. Das Dritte Auge befindet sich zwischen den Augenbrauen über der Nasenwurzel. Es ist kein Punkt, sondern eine kreisförmige Vertiefung. Im Mittelpunkt des Dritten Auges befindet sich der Akupunkturpunkt Hui Zhong. Das dritte Auge ist energetisch mit dem MiChu verbunden.

Michu

Die Mitte des Michu ist der Akupunkturpunkt „Hui Yin“. Der Michu beschreibt einen feinstofflichen Raum, der über dem Hui yin-Punkt liegt und den ganzen Damm- und Schambereich und auch die Innenseiten der Oberschenkel mit einschließt. Yin und Yang begegnen sich hier - hier findet der Ausgleich zwischen Yin und Yang statt. Der Michu ist energetisch mit dem dritten Auge verbunden. Bei richtiger Entspannung hat man ein Wärmegefühl an den Innenseiten der Oberschenkel - auch ein leichtes sexuelles Wohlgefühl ist spürbar.

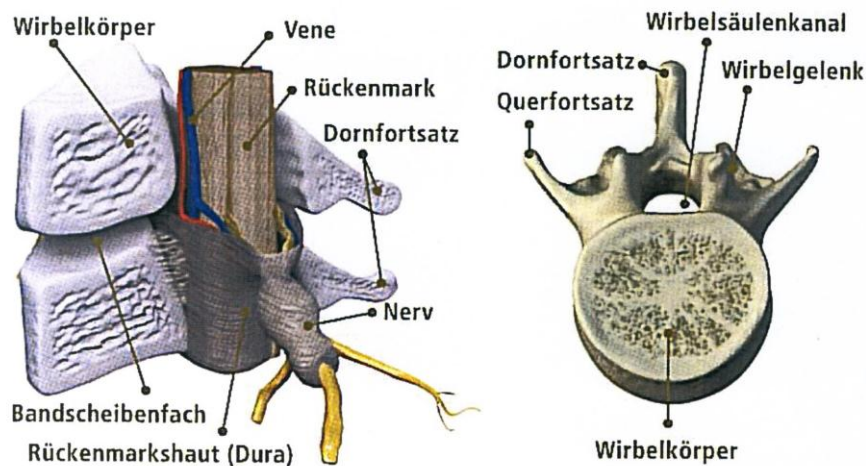
Energiekanal

Die Wirbelsäule stellt die statische Hauptachse und den energetischen Hauptkanal unseres Körpers dar. Durch die Aktivierung des Qi in der Wirbelsäule werden dort und im übrigen Körper schrittweise Blockaden aufgelöst. Der Ursprungsmeridian, das Rückenmark wird stimuliert und ins Fließen gebracht. Dadurch kann sich das Qi (in Form von Licht) im Körper bis auf die Zellebene ausbreiten und Krankheitsprozesse aufhalten oder auflösen.

Die menschliche Wirbelsäule besteht insgesamt aus 34 Wirbeln und wird in 5 einzelne Abschnitte unterteilt: Halswirbelsäule - Brustwirbelsäule - Lendenwirbelsäule - Kreuzbein - Steißbein.

Die stabilisierenden und elastischen Strukturen der Wirbelsäule ermöglichen zahlreiche Bewegungen: Bewegung nach vorne - Bewegung nach hinten - Bewegung zur Seite - Drehbewegung.

Ein Synonym für die Wirbelsäule könnte auch „Wirbelkette“ sein. Betrachtet man die Wirbelsäule von der Seite stellt sie sich in einer doppelten „S“-Form dar und erinnert an eine Schlange. Die einzelnen Wirbelsäulenabschnitte zeigen eine unterschiedliche Wölbung nach innen oder außen. Das doppelte S wirkt wie eine Spiralfeder und dient dazu Erschütterungen, die beim menschlichen aufrechten Gang auftreten, abzufedern. Das gilt nicht nur für den Körper, sondern auch für das Gehirn. Die Wirbelsäule schützt auch das Rückenmark in ihrem Inneren, das ein wichtiger Teil unseres Nervensystems ist.



Längsschnitt durch die Wirbelsäule.

Querschnitt: einzelne Wirbelkörper.

Zwischen den Wirbeln liegen die eigentlichen "Puffer" - die Bandscheiben. Insgesamt ist die menschliche Wirbelsäule mit 23 Bandscheiben ausgestattet. Die Bandscheiben machen die Wirbelsäule „elastisch“. Jede Bandscheibe besteht aus zwei Teilen: einem äußeren Ring aus Faserknorpel und einem inneren, federnden Kern (Gallertkern). Dieser Gallertkern gleicht einem Wasserkissen ähnlich die Druckunterschiede aus, die entstehen, wenn zwei Wirbel gegeneinander bewegt werden. Dadurch wird die Wirbelsäule sehr beweglich, weil nicht die starren Wirbelkörper aneinander stoßen. Die Bandscheiben ermöglichen rotierende und seitliche Bewegungen der Wirbelsäule und dienen zugleich als „Stoßdämpfer“.

Wenn die Bandscheiben belastet werden, verlieren sie Flüssigkeit und werden dünner; bei Entlastung nehmen sie wieder Flüssigkeit auf und werden dicker. Da ein Mensch seine Wirbelsäule in der Regel tagsüber belastet und nachts entlastet, ist er „abends ein Zwerg und morgens ein Riese“: Pro Tag wird ein erwachsener Mensch wegen des Flüssigkeitsverlustes durch Belastung um etwa 1,5 bis 2 cm kleiner. Im Alter werden die Bandscheiben schmaler, die Wirbelkörper werden zusammengedrückt und die Wirbelsäule krümmt sich stärker. Deshalb sind wir im Alter meist einige Zentimeter kleiner als in jüngeren Jahren.

Die Dornfortsätze und die Querfortsätze an den Wirbelkörpern verhindern, dass wir uns zu sehr nach hinten oder zur Seite beugen. Würden wir das tun, könnte das Rückenmark eingequetscht werden, das im Wirbelsäulenkanal verläuft. Das Rückenmark liegt darin gut geschützt. Die Nervenstränge können vom Rückenmark zwischen den einzelnen Wirbeln von oder zu den Muskeln, von der oder zu der Haut oder von oder zu anderen Organen gelangen. Teilweise sind sie durch Knochen geschützt. Die Wirbelkörper sind über kleine Scharniere miteinander verbunden, die Wirbelgelenke. Diese Gelenke können sich manchmal verrenken, was sehr schmerzhaft sein kann.

Steißbein und Kreuzbein (jeweils 5 Wirbel)

Das Steißbein des Menschen entspricht dem Schwanzskelett bei Wirbeltieren. Da der eigentliche Schwanz beim Menschen im Laufe seiner Entwicklung verkümmert ist, besteht das Steißbein nur noch aus 3 bis 5 miteinander verschmolzenen Wirbeln. Die 5 Wirbel des Kreuzbeines sind während der Entwicklungsgeschichte des Menschen miteinander verwachsen, so dass sie nun eine Einheit bilden.

Lendenwirbelsäule (5 Wirbel)

Die Lendenwirbelsäule besteht aus fünf großen, starken Wirbeln. Kräftig müssen sie auch sein, denn sie haben einiges vom Körper zu tragen. Und halten bei extremen, kurzen Belastungen wie beim Sport schon mal eine Tonne Gewicht aus.

Die Brustwirbel (12 Wirbel)

Die Brustwirbelsäule besteht aus zwölf Brustwirbeln. An kleinen Gelenken befestigt, gehen von diesen Wirbeln zwölf Rippenpaare ab, die sich in einem Bogen nach vorn strecken und den Brustkorb formen.

Die Halswirbel (7 Halswirbel)

Die sieben zarten Halswirbel sitzen ganz oben. Der erste Wirbel, ein kleiner knöchernen Ring, heißt Atlas. Auf ihm ruht der Schädelknochen. Der Atlas sorgt - zusammen mit seinem Nachfolger Axis, dem zweiten Halswirbel - dafür, dass wir den Kopf nach rechts, links, oben oder unten drehen können.

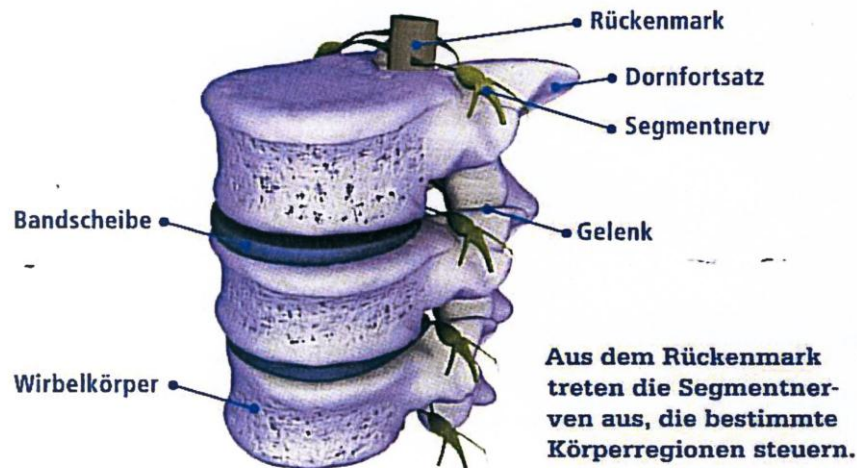
Gut geschützt verläuft das Rückenmark im Rückenmarkskanal in der Wirbelsäule. Es ist ein rund 45 Zentimeter langes „Kabel“ und reicht vom Gehirn bis zu den Lendenwirbeln.

Wenn an einer Stelle der Wirbelsäule das Rückenmark geschädigt oder - im schlimmsten Fall - durchtrennt ist, dann kann vom Gehirn kein Befehl mehr zu den „dahinterliegenden“ Muskelgruppen gesendet werden und - je nach Verletzung - können auch keine Empfindungen mehr weitergeleitet werden. Der Mensch ist dann „querschnittsgelähmt“.

Im Rückenmark finden sich aufsteigende Nervenfasern, die Reizimpulse von allen Körperempfindungen zum Gehirn bringen. Zudem gibt es absteigende Nervenfasern, die Impulse vom Gehirn zum Beispiel an die Muskeln oder auch Organe übertragen. Von jeder Seite des Rückenmarks gehen paarweise 31 Spinalnerven ab. Ihr rückwärtiger und ihr bauchseitiger Ast vereinen sich außerhalb der Wirbelsäule und gehen weiter in den Körper. Die Kontrolle der Muskeln, der Blutgefäße und der Drüsen wird entweder direkt vom Rückenmark aus oder durch das Gehirn bewerkstelligt.

Die Natur hat dafür gesorgt, dass wir blitzschnell automatisch reagieren können, ohne viel nachzudenken. Dafür gibt es Reflexzentren im Rückenmark, die entsprechende Befehle geben, sobald sie die Information erhalten wie „Hier kann es gefährlich werden“.

Die Spinalnerven leiten Bewegungssignale des Gehirns über das Rückenmark an die Muskeln des Skelettes und der Eingeweide weiter. Zugleich melden sie Berührungen, Druck, Kälte, Wärme, Schmerz und andere Empfindungen von der Haut, den Muskeln, den Gelenken und den Eingeweiden über das Rückenmark an das Gehirn. Rückenmark, Spinalnerven und Gehirn bilden zusammen das zentrale Nervensystem.



Bei der Rückenmarkswaschung stellen wir uns vor, dass das Rückenmark mit weißem Qi gereinigt, gewaschen und durchströmt wird. Diese Waschung führen wir mittels der Vorstellungskraft durch. Hier können wir verschiedene Bilder vorgeben: das Reinigen mit einer Bürste (Flaschenbürste, Handbürste) oder ein steigender Flüssigkeitspegel.

Die Rückenmarkswaschung wird während der Bewegung ausgeführt.

Wir führen Licht (Qi) mit dem inneren Blick langsam, Wirbel für Wirbel die Wirbelsäule hinauf bis zum obersten Halswirbel, nicht weiter. Der innere Blick schaut sich jetzt die ganze, mit Licht gefüllte Wirbelsäule an und alle von ihr versorgten Organe.

Nun beginnt der Waschvorgang. Wir waschen das Rückenmark von oben nach unten mit Licht, Wirbel für Wirbel. Die Intensität kann - wie tief in die Wirbel hinein gewaschen wird - dem Übenden überlassen. Am untersten Steißbeinwirbel angekommen, wird das Licht wieder Wirbel für Wirbel nach oben geleitet, putzend und waschend.

Ein Durchgang setzt sich zusammen:

- Licht die Wirbelsäule hinaufführen
- waschen von oben nach unten
- waschen von unten nach oben
- Licht die Wirbelsäule wieder hinunterführen

Beim Waschen des Rückenmarks mit Licht (Qi) findet ein Ausgleich zwischen Yin- und Yang-Energie in der Wirbelsäule statt. Beim Steigen waschen wir mit Yin-Qi und beim Sinken waschen wir mit Yang-Qi.

Die Chinesen nennen dies das Waschen des Rückenmarks. Ihre Vorväter sagten, ist das Rückenmark klar und sauber, kann man mit dem Dritten Auge sehen (Ursula Stummvoll aus ChanMi-QiGong).

Besonders intensiv kann die Rückenmarkswaschung während der 3b-Basisübung durchgeführt werden. Zu Beginn der Übung wird um die Wirbelsäule die Spindel „gesponnen“, in der sich die Wirbelsäule bewegt. Die Wirbelsäule wird gewaschen und der Raum zwischen Wirbelsäule und Spindel kann auch nochmal mit Licht gefüllt werden. In dieser Spindel bewegt sich die Wirbelsäule wie eine tanzende Schlange (Schlangenkönigin), die sich reinigt und verjüngt.

Quellen-/Literaturhinweise

Das Körper-ABC des kleinen Medicus von Dietrich Grönemeyer

ChanMi-QiGong von Ursula Stummvoll

Bedanken möchte ich mich bei allen Dozentinnen, die mit viel *Geduld* unterrichten. Ich habe mich bei allen Dozentinnen immer willkommen und angenommen gefühlt. Egal wie gut oder schlecht ich die Übungen ausgeführt habe. Danke, dass Ihr nicht immer alles ausspricht ;-)

Ein ganz besonderer Dank geht diesmal an die Tagesmutter meiner Tochter Lea-Marie. Dank ihr konnte ich die Zeit während der Ausbildung auch als „Auszeit“ nutzen und konnte mich zurücklehnen weil ich wusste, sie ist dort gut aufgehoben.

Ich werde die besonders warme und herzliche Atmosphäre in unserer Ausbildungsgruppe und im Zentrum sehr vermissen!