



<i>Inhaltsverzeichnis:</i>	<i>Seite</i>
<i>Vorwort</i>	2 – 3
<i>Chan Mi Basisübung 1</i>	4 – 10
<i>Chan Mi Basisübung 2</i>	11 – 17
<i>Chan Mi Basisübung 3 a</i>	18 – 23
<i>Chan Mi Basisübung 3 b</i>	23 – 29
<i>Alle 4 Chan Mi Basisübungen</i>	30 – 36
<i>Chan Mi freie Form</i>	37 – 40
<i>Abschlussgedanken</i>	41
<i>Danksagung</i>	42
<i>Literaturverzeichnis</i>	43

Vorwort:

Dezember 2020 im Lockdown

Es ist eine Zeit des Rückzuges aus der Welt und dies um einiges intensiver als bisher gewohnt. Die massiven Einschränkungen des Lockdowns treffen jeden Einzelnen auf seine ganz eigene Weise. Für mich bedeutet es, kein Qigong in der Gruppe, kein Chor, keine Meditationsgruppen und wie bei Allen nur wenig menschliche Kontakte.

Der Winter und damit einhergehend das Element Wasser zeigt sich mit all seiner Deutlichkeit. Die Temperaturen sinken, die Tage werden kürzer. Das äußere Leben wird ungewohnt leise.

Dafür ist meine innere Welt umso lauter. Der Tinnitus in meinen beiden Ohren gibt sein Bestes. Es „klingelt“ von morgens bis abends unüberhörbar. Ich fühle mich innerlich unruhig. Hinzu kommen Spannungsschmerzen in der Kiefermuskulatur.

In früheren Jahren nahm ich oft an Retreats teil, meist über mehrere Wochen. Mir wird bewusst, ich vermisse diese Zeiten des bewusst gewählten Rückzuges, des Innehaltens, der Vertiefung, des Auftankens und der Regeneration.

Mein aktueller Widerstand zur Selbstdisziplin und Selbstorganisation ist gewaltig. Konkret heißt dies, ich übe kaum noch Qigong oder Chan Mi.

Dank Zoom spüre ich wieder die Verbindung mit Zuzana, mit der Methode und den vertrauten Menschen, die mich während dieser Ausbildung begleiten. Meine Motivation kehrt zurück. Und die Wertschätzung für all diese Bedingungen, die ich in normalen Zeiten als fast selbstverständlich wahrgenommen habe.

Eine Idee entsteht.

Der Wunsch diese nicht so leichte Zeit zu verwandeln. Ähnlich wie der Winter, der Regen zu Schnee und Eis werden lässt, um anschließend wieder als Wasser zu verdunsten und in den Kreislauf zurückzukehren. Transformation.

Ich folge dem Impuls und begeben mich zwischen meinen Arbeitszeiten als Krankenschwester in mein 6 wöchiges Experiment mit Chan Mi.

Ein Retreat zu Hause.

Mein Plan für mein Retreat

1. Woche : täglich Chan Mi Basis 1
2. Woche : täglich Chan Mi Basis 2
3. Woche : täglich Chan Mi Basis 3a
4. Woche : täglich Chan Mi Basis 3b
5. Woche : täglich Chan Mi alle Basisübungen
6. Woche : täglich Chan Mi Basis 4 - freie Form

Die Idee dahinter ist, alle Basisübungen zu vertiefen und mich wieder neu auszurichten.

Was nehme ich wahr?

Was verändert sich im Verlauf der Woche ? Und in 6 Wochen?

Wie fühlt es sich an? Sowohl im Innen als auch in Außen.

Wo sind die Grenzen ?

Was nehme ich mit in den Alltag?

Schaffe ich es mich bewegen zu lassen, mich auf den Strom einzulassen?

Was hilft mir dabei und was nicht?

Haben die Uhrzeiten Einfluss auf mein Üben. z.b. Vormittags - Nachmittags - Abends?

Diese Erfahrungen werde ich anhand eines Tagebuchs täglich kurz beschreiben.

Beginnen möchte ich, wie bei Zuzana gelernt, immer mit der Wertschätzung, dann folgt die Korrektur.

Abschließend spüre ich auf der Zellebene nach und beschreibe in 3 Worten wie es mir nun geht.

1. Dezember / 45 Minuten / mit Video Anleitung von Zuzana

Der Start erfolgt mit großen Widerständen, ich bin müde von der Arbeit, es wird abends 21 Uhr bis ich mich motivieren kann.

Ich beginne mit Klopfübungen, um aus meiner Lethargie zu kommen. Anschließend übe ich die 1. Basisübung.

Erfahrungen: *Lösen der Wirbelsäule geht gut, ebenso das Öffnen des Beckens. Kann die Energie im Mi Chu als auch den Energiefluss gut spüren.*

Korrektur : *Knie und Ferse halten lange fest, lassen kaum Energie durch. Zudem verliere ich zeitweise die Anbindung nach oben, da ich mit den Knien beschäftigt bin.*

3 Worte : *Ruhiger – gelöster – zentrierter*

Belohnung : *Ich nehme mir ausgiebig Zeit auf Zellebene nachzuspüren, ca. 30 Minuten. Genieße diese wohltuende Stimmung in mir, das Kribbeln in meinem Becken, die Lebendigkeit. Als Belohnung empfinde ich auch das Wahrnehmen meiner zurückkehrenden Willenskraft. Wenn auch noch leise und in den Kinderschuhen. Ich erinnere mich an eine Aussage von Thich Nath Hannh. Die Willenskraft ist eine von 4 Formen der Nahrungsaufnahme.*

2. Dezember / 17:00-18:00 Uhr / 1 Stunde / Schaukel / Chan Mi Basisübung 1

Ich lasse mir Zeit mit dem Standaufbau und gehe über in die Schaukel Übung. Den Fokus lenke ich dabei auf die zeitliche Verschiebung der kreisenden und öffnenden Gelenke.

Schultergelenk - Hüftgelenk

Ellenbogen - Kniegelenk

Handgelenke – Ferse

Fingergelenke - Zehengelenke

Anschließend geht es weiter mit der 1.Chan Mi Basisübung, diesmal ohne Anleitung

Erfahrungen:

Kann mich heute ausgesprochen gut darauf einlassen. Besonders zufrieden bin ich mit dem Lösen der Ferse. Mit Hilfe der Schaukel Übung spüre ich deutlich das „leicht“ werden und „Schweben“. Es rückt in den Vordergrund meiner Wahrnehmung. Hilfreich ist es, mich auf den Rhythmus des Kreislaufes einzulassen, mich ihm hinzugeben.

Dank dieser Vorbereitung fällt es mir leichter in die 1 . Basisübung überzugehen. Es verläuft besser als gedacht. Bisher habe ich die Wahrnehmung der inneren Organe etwas vernachlässigt, heute verweile ich darauf länger. Ich nehme auch meinen Kopf hinzu. Aus mir unbekannten Gründen habe ich ihn sonst nie mit einbezogen, irgendwie habe ich ihn vergessen. Vielleicht weil er sich oberhalb des Atlas befindet. Da ich unter Tinnitus und Schmerzen im linken Kiefergelenk leide, lenke ich den Fokus auf die Region der Ohren und der Kiefergelenke.

Heute fühlt es sich stimmig an dort zu verweilen.

Korrektur :

In Zukunft das Telefon abstellen, es läutet während des Standaufbaues. Ich bin genervt, werde unruhig und unterbreche die Übung. Spannend ist jedoch, dass es danach, beim weiter üben deutlich leichter geht als zuvor.

3 Worte : Zufrieden – leicht- entspannt

3. Dezember / von 22:30 bis 23:45 / 45 Minuten / Schaukel / Basisübung 1

Es ist Nacht, die Welt ist still, ich genieße diese Momente und übe ohne Anleitung, dafür experimentiere ich mit meditativer Musik. Sie lässt mich recht schnell eintauchen in die Schwingungen der Stille.

Die Schaukel zu Beginn, löst erneut meine Gelenke und dehnt mich genüsslich. Dann schwingen sich auf die Basisübung 1 ein.

Mein Fokus heute: Abwarten und hin spüren.

Wie ist mein eigener Rhythmus tatsächlich?

Greife ich ein ?

Nehme ich die Pausen wahr ?

Für all dies nehme ich mir sehr viel Zeit. Auch wenn keine Lehrerin anwesend ist und mich anleitet. Oder besser gesagt, gerade deswegen.

Erfahrungen:

Mein Atemrhythmus verlangsamt sich auf ganz natürliche Art und Weise. Das Lösen der Gelenke geht durch das „Zeit lassen“ um einiges leichter. Und durch die Lösung beginnen meine Füße zu pulsieren, die Energie strömt durch sie hindurch. Sie wird regelrecht aufgesaugt und steigt hoch in mein Becken. Dort breitet sie sich aus. Warm, weich aufgeblasen. Wenn ich nicht eingreife, empfinde ich absoluten Genuss.

Es fällt mir leichter, die Pausen zwischen Yin und Yang Phasen nach oben hin, zuzulassen. Zeitweise fühle ich mich wie ein Vogel am Himmel.

Beim Abschluss, beim Verdichten und Konzentrieren nehme ich eine geballte Energie wahr. Intensiver als gewöhnlich.

Korrektur :

Mir mehr Zeit lassen nach unten zu lösen. Es fällt mich nicht so leicht abzuwarten bis die notwendige Wende einsetzt und mein Atem von selbst einatmet.

3 Worte : Genährt / verbunden / durchlässig

**4.Dezember / 14.30 – 15:15 / 45 Minuten / Klopfübungen / Schaukel /
Basisübung 1**

Ich übe mit Musik und ohne Anleitung. Stelle fest, mit Musik kann ich leichter ins schwingen einsteigen. Auch das Gefühl von fliegen stellt sich schneller ein.

Fokus heute ; Lösen der WS- Becken – Hüfte – Oberschenkel – Knie – Ferse .

Das Schöne ist, der Fokus entsteht einfach während des Übens von alleine. Es ergibt sich sozusagen.

Erfahrungen :

Übe erneut in „Zeitlupe“ und freue mich sehr darüber, dass ich die Abfolgen der Bewegungen in der Dynamik bewusster wahrnehme. Es verändert mein „Fluggefühl“, verlängert es. Beim Zurückkommen, beim Lösen und Sinken öffnet es leichter meine Gelenke. Der Fluss kommt ins fließen. Und wieder kann ich beim Verdichten eine intensive, geballte Energie speichern.

Korrektur:

Es fällt mir leichter vom Atlas aus nach unten zu schauen, als zu Beginn von unten nach oben. Und ich nehme noch immer Zonen der Wirbelsäule wahr, anstatt einzelne Wirbel. Auch das Wahrnehmen der Organe fällt mir schwer. Ich komme ins Denken. Habe ich mir alle Organe bewusst gemacht? Welches fehlt noch? In diesem Fall bemühe ich mich, das Denken loszulassen und mich auf ein Gefühl der Ansammlung aller Organe einzulassen. Es ist eher eine Lichtquelle, die sich in meinem Körper ausbreitet. Ein fließendes warmes Gefühl.

3 Worte : Zufrieden – zentriert – belebt

5.Dezember / 16:30 – 17:15 / 46 Minuten / Schaukel / Basisübung 1 / mit Musik

Mein Widerstand wird weniger, es wird leichter mich zu motivieren. Ich denke es hängt mit den angenehmen Erfahrungen zusammen. Aber auch mit der Tatsache, dass ich mir nicht überlegen muss, übe ich heute Chan Mi oder nicht ? Es stellt sich nur die Frage: wann? Hinzu kommt, dass ich ganz klar weiß welche Übung heute auf dem Plan steht. Keine Überlegungen, keine Abwägungen sind nötig. Das nimmt mir Druck, es wird klarer. Bei Vereinbarungen auf freiwilliger Basis mit mir selbst gelingt mir dies recht gut.

Erfahrungen:

Heute spüre ich kraftvoll die Dimensionen hinter und vor mir, als auch die Verbindung zur Erde. Ich fühle mich als angenehm unwichtig, nehme mich lediglich als Zeuge der Evolution im gegenwärtigen Moment wahr. Nicht mehr und nicht weniger. Die Evolution, die ihren Weg geht und ich, die im Moment der bewussten Wahrnehmung daran teilhaben darf.

Leichter ist heute auch das „Fliegen“ und Lösen. Es wird mir dank der Wiederholung vertrauter. Bei der Abwärtsbewegung vom Atlas nach unten zum Steißbein überkommt mich ein wohliges Gefühl. Ausgelöst durch die Wahrnehmung der Energie, die von mir, und der Wirbelsäule ausgehend in alle Richtungen des Universums ausstrahlt.

Ich lenke den Strom bewusst in den rechten Unterkiefer, dieser schmerzt leider erneut. Es war ein „Gerangel“ zwischen Halten und Dehnen, zwischen Kiefer und Strom. Dann übernimmt der Kiefer wieder die Kontrolle. Ich experimentiere damit. Lenke die Aufmerksamkeit nur auf den Strom, wie er von unten von den Fussherzen und durch die Ferse aufwärts steigt, durch den ganzen Körper bis hinauf zum schmerzenden linken Kiefergelenk. Es ist ein Gefühl wie nach einem Zahnarzt Besuch mit Betäubung. Die Wange ist gefühlt ganz dick und dehnt sich aus. Immer weiter geht die Dehnung, bis ich schmerzfrei bin. Unglaublich. Sobald die Aufmerksamkeit schwindet, übernimmt leider der Kiefer wieder seine alt bekannte Rolle und somit auch einhergehend der vertraute Schmerz. Als ich am Ende unten am Steißbein ankomme und speichere, fühle ich die Energie der Welten in mir.

3 Worte : Verbunden – leicht – von Innen gedehnt und genährt.

6. Dezember / mein Joker Tag – Es ist mein Geburtstag und ich gönne mir eine 1 tägige Unterbrechung .

Erfahrungen:

Noch vor über 10 Jahren hätte ich mir dies nicht erlaubt. Heute bin ich ein Stück näher an der Selbstliebe und Selbstakzeptanz. Es fühlt sich richtig stimmig an mit mir liebevoll umzugehen, auch wenn ich bereits gemachte Pläne durchbreche. Damals nahm ich mir vor, einen Ehevertrag mit mir selbst abzuschließen. Einschließlich eines Hochzeitsrituals in meiner Gesellschaft. Trauzeuge war mein Bewusstsein, meine Willenskraft, und die Erkenntnis der Selbstverantwortung für das eigene Leben.

7. Dezember / 21:30 -22:00 Uhr / 30 Minuten / Schaukel / Basisübung 1 / mit Musik

Ich fühle mich innerlich unter Zeitdruck. Komme spät von der Arbeit nach Hause, habe morgen Frühdienst, das heißt um 5 Uhr aufstehen. Trotz Müdigkeit überwinde ich mich, aber nur, weil ich es mir vorgenommen habe.

Erfahrungen:

Mein Fokus stellt sich heute auf die Wirbelsäule ein. Beim Steigen, in Höhe der BWS beginnt es mir langsam Spaß zu machen, die Lust und die Energie kommen zurück. Ich kann es ab da richtig genießen. Besonders intensiv empfinde ich den Blick vom Atlas nach unten. Die Sammlung und Speicherung bleibt intensiv wie an den Vortagen.

Korrektur :

Das Wahrnehmen der Organe kommt zu kurz, es strengt mich sehr an, deshalb lasse ich es heute dabei und gehe dorthin zurück, wo es sich leicht anfühlt.

3 Worte : habe ich heute vergessen mir zu notieren.

8. Dezember / 21:30 – 22:15 / 45 Minuten / Schaukel / Basisübung 1

Unglaublich. Ich habe überhaupt keinen Antrieb, keine Motivation. Und wie gestern übe ich nur, weil ich es mir vorgenommen hatte. Umso schöner und lustvoller ist es zu spüren, wie schnell und wie leicht sich der Körper erinnert.

Erfahrungen:

Die Gelenke lösen sich recht schnell, ich fühle mich schon zu Beginn verbunden. Als intensiv erlebe ich zudem das Gefühl oben am Atlas. Mein Kopf fühlt sich wie ein schwebender Energieball an. Ganz leicht und geschmeidig und trotzdem gehalten, mittig. Hätte gern länger dort verweilt, aber es ist schon spät und ich habe morgen erneut Frühdienst.

Korrektur:

Mein Fokus zentriert sich auf das Lösen des Beckens und der Knie. Diese beiden Stellen können sich nicht so richtig entscheiden ob sie nun blockieren oder den Strom durchlassen wollen. Es ist eine Disharmonie anwesend. Ich beginne zu experimentieren, stelle fest, wenn ich das Steißbein weiter nach hinten absenke, hört das Stolpern, das Hin und Her auf, es wird geschmeidig und durchlässig.

3 Worte : *Erfüllt / gut bei mir / geschmeidig*

Anmerkung: Die 1. Woche mit der Basisübung 1 ist vollendet.

9. Dezember / 21:00 – 21:45 / Minuten 45 / Basisübung 2 mit Anleitung

Es ist heute die 1. Stunde mit der 2. Basisübung. Ich fühle mich sehr schlapp und müde von der Arbeit. Der Start fällt mir nicht so leicht.

Erfahrungen:

Das einzig Gute, was ich heute mitnehmen kann, ist die Tatsache, dass ich trotz der Müdigkeit konsequent bleibe und übe.

Korrektur:

Meine Knie bleiben fest und wenig durchlässig. Ich fühle den Fluss nur minimal, bin sehr mit der Technik beschäftigt. Vor allem mit meinen Fußkanten. Es gelingt mir nur hin und wieder wie ein Pendel in meiner Mitte zu bleiben. Die Arme und Hände vernachlässige ich etwas. Es wird mir sonst zu viel. Mein Kiefer schmerzt, auch dort hielt ich fest.

Mir wird bewusst, wie sehr ich die Energie und Leichtigkeit von der 1. Basisübung vermisste. Es ist alles sehr zäh und will nicht so wie ich.

Gegen Ende der Übung muss ich mich hinsetzen. Mir wird übel. Ich brauche Wasser und frische Luft.

Als mögliche Ursache vermute ich den Stau der Energie in den Knien. Es stockt dort und geht nicht richtig weiter. Und ich habe keine Musik laufen. Stelle fest, sie hilft mir beim Einschwingen und Lösen, habe sie heute vermisst.

Zudem fällt mir die 2. Basisübung deutlich schwerer als die 1. Ich denke, dies hängt auch mit meiner Skoliose im LWS Bereich zusammen.

3 Worte : Kraftlos / flau im Magen / schwere Beine

Im Vertrauen auf die Methode und in der Gewissheit gut geübt zu haben.

Zitat von Zuzana.

Mit dieser Einstellung will ich morgen mit der 2. Basisübung weitermachen.

10. Dezember / 18:30 - 19: 30 / Minuten 60 / Qi wecken / Leuchtball in den Gelenken kreisen lassen / 2. Basisübung mit Musik.

Bin wie am Vortag lustlos, unmotiviert und müde von der Arbeit. Aber es begeistert mich immer wieder aufs Neue, wie schnell sich dieser Zustand ändern kann. Es beginnt unverhofft früh, mich leicht zu fühlen und zudem auch richtig Spaß machen. Die Müdigkeit, der Frust wie weggeblasen.

Heute ist die Technik weniger im Vordergrund als gestern. Dies hilft mir schneller in den Genuss zu kommen.

Erfahrungen :

Ich stelle mir vor, das Ende meiner Wirbelsäule ist tief, tief in der Erde versenkt. Mein Kopf oben in höchster Höhe mit dem Himmel, dem Universum verbunden. Ein unglaubliches Gefühl der Dehnung stellt sich ein. Wirbel für Wirbel hängt sich nach unten hin aus und wird länger und länger. Mein unterstes Steißbein geht, als Verlängerung meiner Wirbelsäule, über in einen Drachenschwanz. Es ist der Schwanz eines Glücksdrachens. Dieser beginnt sich zu bewegen. Nach links zu einem C Bogen,

dann zurück nach rechts. Wenn ich den Fokus auf dem Drachenschwanz behalte, geht die Bewegung um einiges leichter und geschmeidiger. Es fällt mir leichter zu lösen und wirklich nichts zu tun. Mich bewegen zu lassen.

Ich genieße zu Beginn eine etwas längere Zeit, in der ich nur Hin und Her schwinde. Heute bin ich wesentlich mehr im Fluss und weniger im Tun.

Korrektur :

Die Arme versuche ich, wenn möglich, weiterhin außen vor zu lassen, da ich sonst ins „Tun“ komme. Dies gelingt mir allerdings nur bedingt. Und mein Kopf geht zeitweise zu weit nach hinten anstatt zur Seite und knickt ab.

3 Worte : Zufrieden

11.Dezember / 30 Minuten / 22:00 – 22:30 / Basisübung 2

Übe heute die 2. Basisübung zum ersten Mal im Liegen im Bett. Und zwar mit Musik und ohne Anleitung. Ich bin zum Stehen zu müde.

Erfahrungen:

Es ist wunderschön, die Schwere des Körpers an die Unterlage abzugeben, sie fällt einfach ab von mir.

Die Liegeposition ist sehr hilfreich bei der Erfahrung der richtigen Kopfhaltung, da ich im Stehen die Tendenz habe, nach hinten und zu weit zur Seite abzuknicken. Im Liegen ist dies nicht möglich. So kann ich in aller Ruhe und Leichtigkeit spüren, wie sich die richtige Körperhaltung, die Mittige, anfühlt.

3 Worte : Gelöst / aufgetankt / entspannt

12. Dezember / 45 Minuten / 16:45 – 17:30 / Basisübung 2 im Stehen

Heute beginne ich mit einem guten Start. Ich freue mich schon im Vorfeld auf Chan Mi und dies nach 5 Tagen Arbeitsleben mit Frühdienst.

Erfahrungen:

Das Qi wecken, eine Übung, die ich sehr liebe, aktiviere meine Erinnerung an die vorherigen Erfahrungen. Ich fühle mich schnell mit der Erde und dem Himmel verbunden. Habe heute etwas mehr Technik geübt. Jedes Mal, wenn der Strom von unten durch die Wirbelsäule nach oben steigt, konzentriere ich mich auf den Moment des Schwebens und bin dank der Visualisierung um einen Wirbel nach oben gestiegen. Wie ein Leuchtbalken, eine Lichterkette. Und dabei zähle ich mit. Das hilft.

4 Steißbein Wirbel

5 Kreuzbeinwirbel = Os sacrum = heiliger Ort

5 Lendenwirbel

17 Brustwirbel

7 Halswirbel

Das hilft mir sehr dabei, die Wirbelsäule detaillierter wahrzunehmen und vor allem nicht so schnell nach oben zu steigen, oder auf einer Stufe stecken zu bleiben. Das Gleiche mache ich bei der Rückkehr.

Am Ende übe ich erneut 5 Minuten im Liegen. Es hilft mir bei der richtigen Bewegung des Kopfes. Beim Stehen nimmt dieser Bereich sehr viel Raum und Konzentration ein, da ich weiterhin gerne nach hinten kippe.

Korrektur:

Ich lege heute den Fokus mehr auf die einzelnen Wirbel der Wirbelsäule, da mir dies weiterhin sehr schwer fällt. Bevor ich beginne mit Chan Mi, schaue ich mir die genaue Anatomie der Wirbelsäule im Buch an und schreibe mir diese zur Unterstützung auf. Siehe oben. Ich glaube es ist hilfreich für mich, mir einen „Fahrplan“ zu erstellen, damit ich weiß, welche „Haltestellen“ überhaupt möglich sind.

3 Worte : Innerlich bewegt

Kurze Zwischenbilanz:

In den Pausen, sei es daheim oder in der Arbeit, spüre ich seit einigen Tagen meine Kreuzbeinwirbel. Es fühlt sich recht ungewohnt an, kann es auch nicht genau beschreiben. Es ist angenehm, vielleicht wie wenn ein Finger mit leichtem Druck das Kreuzbein massiert. Obwohl es nicht schmerzhaft ist, nehme ich es als ein angenehmes Dehnungs- und Druckgefühl wahr. Allerdings bezieht sich dies auf genau nur einen Punkt. Etwa ein Hand breit unterhalb des Mingmen, dem Tor des Lebens.

13. Dezember / 40 Minuten / 19:00 -19:40 / Basisübung 2 ohne Anleitung

Ich habe Glück, ich komme heute schnell an im Chan Mi. Allein schon der Standaufbau und die Musik bringen mich in die richtige Haltung. Sowohl äußerlich als auch innerlich.

Erfahrungen:

Es ist sehr hilfreich für mich, mit einer Vorstellung von großen Bildern zu üben. Ich visualisiere den Schwanz des Drachens, je länger und tiefer er in der Erde ist, umso leichter wird es für mich. Zeitgleich „binde“ ich meinen Kopf an der Schädeldecke mit einem lichten Band weit oben am Universum an. Mit diesem Bild fällt es mir wesentlich leichter nichts zu tun.

Korrektur :

Noch immer ist es nicht so leicht für mich, die Konzentration auf allen Aspekten gleichzeitig anzuwenden. Wenn ich z.B. auf die Kopfhaltung achte, blockieren manchmal meine Knie und das Becken. Oder umgekehrt.

3 Worte : *Ich fühle mich wie ein fliegender Drache.*

14. Dezember / 45 Minuten / 11:00-11:45 / Basisübung 2 nur in der Vorstellung

Ich habe heute einen vollen Tagesplan und wenig Zeit zur Verfügung. Muss zum Arzt zur Bioressonanz Therapie. Dort liege ich alleine im Raum für ca. 45 min auf einer Liege, wurde aufgefordert mich zu entspannen. Es lief eine ruhige, angenehme Musik.

Erfahrungen:

Obwohl ich nicht geplant habe, unter diesen Umständen zu üben, folge ich dem aufkommenden Impuls. Mein Körper fängt an, sich von Kopf bis Fuß, fast wie von alleine, in der 2. Welle zu bewegen. Es fühlt sich so leicht an, fast schwebend. Mein Körpergewicht gebe ich an die Unterlage ab. Es gibt nur mein Körper, den „Drachenschwanz“ und die Welle. Wie in Zeitlupe bewegt sich meine Wirbelsäule in kleinen Bewegungen. Ich fühle mich wie eine Feder, die vom Wind getragen wird. Ein Spiel zwischen Feder und Wind.

Diese Erfahrung berührt mich sehr, als auch die Erkenntnis; es benötigt keinen besonderen Ort, es geht überall, sogar beim Arzt. Es bedarf nur etwas Zeit, die man durch ein sich öffnendes Fenster rein lässt und den Wind.

Ihm erlauben, mit seinem Spiel zu beginnen.

3 Worte : Kontrolle abgegeben, leicht, berührt.

15. Dezember / 20 Minuten / 22:00-22:20 / Basisübung2 liegend im Bett

Bin sehr müde von der Arbeit, gebe mich liegend der Übung hin.

Erfahrungen:

Der Fokus stellt sich auf das „Schwingen lassen“ ein. Auf das nichts mehr „tun müssen“ und auch nichts mehr „tun wollen“.

Nur genießen und die Energie aufnehmen.

3Worte: Ich bin im und mit Genuss eingeschlafen.

16. Dezember / 45 Minuten / 22:15-23:00 / Basisübung 2 im Liegen im Bett

Heute fühle ich mich wacher und übe von daher länger, wenn auch im Liegen.

Erfahrungen:

Mein Fokus begleitet heute das Steigen und Sinken in der Wirbelsäule. Zwischendurch stellt sich das Bedürfnis ein mich als Ganzes in der Vorstellung schwingen zu sehen. Ich folge diesem Bild. Ich fühle mich erneut wie eine fliegende Feder im Universum, die von einem unsichtbaren Wind bewegt wird.

3 Worte : *Leicht und verbunden.*

17. Dezember / 30 Minuten / 22:00 – 22.30 / Basisübung 2 im Stehen

Es ist schön zu erleben, wie schnell ich mittlerweile in die Energie der Chan Mi Bewegung reinkomme. Ich merke, wie gravierend sich die Praxis durch die täglichen Wiederholungen verändert. Es ist ein Unterschied von Tag und Nacht, vom 1. Dezember bis zum heutigen Tag. Das Lösen stellt sich fast schon auf natürliche Art und Weise ein. Und vor allem auch wesentlich schneller. Bin jetzt dazu übergegangen die Musik in meine Praxis zu integrieren.

Erfahrungen:

Heute geht das Aufsteigen in der Wirbelsäule deutlich einfacher als die Rückkehr. Zudem kann ich immer besser mehrere Dinge gleichzeitig wahrnehmen. In dem Moment, in dem meine Wirbelsäule die Form eines C annimmt, bekomme ich das Gefühl meine Energie steigt von der Tiefe der Erde aufwärts über die Ferse, weiter durch die Wirbelsäule bis hin zu den Armen und Händen. Von dort aus strahlt sie zu den Seiten in das Universum hinaus. Sie fließt regelrecht heraus. Es fühlt sich an, als will die Erde der Welt ein Geschenk überreichen.

Ich spüre die Energie der Erde deutlicher als von oben.

Korrektur:

Beim abwärts steigen überkommt mich heute erneut eine Übelkeit.

Ich muss schneller aus der Übung heraus als gewollt.

Zeitweise höre ich auch während des Schwingens ein Geräusch im Kopf. So als wenn sich Kalk löst, ein Knirschen und Rieseln. Dies ist heute das 1. Mal so, als ob sich etwas lösen will.

3 Worte : *Bewegt / verbunden / vitalisiert / die Übelkeit verging schnell.*

18. Dezember / 45 Minuten / 17:00- 17:45 / Basisübung 3 a

Start der 3. Woche mit der Basisübung 3 a. Ich muss zuerst wieder in die neue Schwingung reinkommen.

Erfahrungen:

Ich richtet meinen Fokus auf das Steigen und Sinken und weniger auf die Organe. Besonders freut mich, dass ich den Strom immer deutlicher spüre.

Korrektur :

Bei dieser Bewegung der Wirbelsäule stoppt es immer wieder bei der Drehung nach rechts. Der Grund ist meine Skoliose im LWS Bereich. Hier muss die Energie wie bei einem Hindernis drüber springen. Je größer ich in Vorstellungen denke, um so leichter und fließender ist die Bewegung. Ich gehe dann mehr in den Austausch mit dem Universums und der Welt.

3 Worte : *Offen / im Austausch / zentriert*

19. Dezember / 45 Minuten / 15:00-14:45 / Basisübung 3a im Freien

Es ist Samstag, der 19. Dezember 2020. Augsburg versinkt heute im Nebel. Ich mache einen Spaziergang an der Wertach und bekomme unerwartet Lust darauf hier zu üben. Direkt am Wasser und im Nebel.



Erfahrungen:

Obwohl es recht kalt ist, ist es mir warm. Ich bin selbst überrascht darüber. Verbunden mit dem Elementen, spüre ich die Verdichtung deutlicher. Ich würde gerne noch länger üben, aber es wird leider dunkel.

3 Worte : Klare Luft in mir / geerdet / dankbar

20. Dezember / 30 Minuten / 19:00 -19:30 / Basisübung 3a

Übe heute zum ersten Mal in einem Raum, in dem sich eine andere Person aufhält. Ist sehr ungewohnt für mich und eine Herausforderung, mich nicht ablenken lassen, sondern auf die Welle, die Energie zu konzentrieren.

Erfahrungen:

Schön ist es, die Wirbelsäule als Ganzes, als eine leuchtende Perlenschnur wahrzunehmen. Sich nach links und rechts bewegen zu lassen. Ein Gefühl zu fliegen stellt sich dabei ein. Zeitgleich weitet sich der Radius der Energie aus. Die Verbindung mit dem Raum, dem Land, der Erde, alles umarmen, lieblosen und wieder zurückkehren zur Erde.

Ich liebe mittlerweile die Praxis des Einsammelns, des Verdichtens und des Speicherns. Lange Zeit blieb mir der Zugang dazu verwehrt. Ich machte es eher rein technisch und spürte wenig. Dies hat sich seit Beginn der Ausbildung deutlich verändert.

Ich ergänze es durch die Abschlussübung. Hände in die Tiefe der Erde, zu den Seiten, zum Himmel, die Energie über den Kopf zum 3. Auge leiten, von dort aus den Geist ins Herz bringen, verwandelt durch das Herz nach unten bringen und speichern.

Korrektur:

Der Aufstieg in der Wirbelsäule fällt mir nicht so leicht. Vor allem der Blick von unten nach oben zum Atlas. Bei der Bewegung von rechts nach links fühle ich mich weiterhin durch meine Skoliose wie ausgebremst. Es macht an dieser Stelle immer wieder einen „Ruckler“. Und ich glaube, mein Kopf dreht zu früh mit und kippt dabei zur Seite. Ich scheine nicht abzuwarten, bis die Bewegung sich von alleine einstellt.

3 Worte: *Gesammelt / zufrieden / bei mir*

21. Dezember / 25 Minuten / 21:00 21:25 / Basisübung 3 a

Ich brauche etwas länger um reinzukommen. Die Visualisierung nach oben ist schwierig für mich. Vielleicht ist es besser für mich, zu Beginn 2 oder 3 Mal hintereinander nur zu steigen und zu sinken, um durch diese Wiederholungen besser reinzukommen.

Korrektur :

Ich hebe die linke Schulter oft an, ziehe sie nach oben. Mich ans Loslassen erinnern, fallen lassen.

3 Worte : *Bin heute nur müde, freue mich auf mein Bett.*

22. Tag / 30 Minuten / 21:45 -22:15 / Basisübung 3 a

Mein Fokus richtet sich auf das mittig bleiben, in der Achse verweilen und der Schulter zu lösen. Ich nehme mir vor, die Arme brauchen nichts tun, sie dürfen einfach nur hängen und lang werden.

Erfahrungen :

Ich stelle mir das Bild einer Röhre mit einer Schraube am Steißbein vor.

Nach unten verwurzelt, die Arme links und rechts neben der Röhre hängend.

Nun, durch die Energie der aufsteigenden Welle, beginnt die Schraube sich zu drehen. Ich warte so lange bis ich diesen Impuls wirklich spüre und lasse meine Arme dazu einfach „wackeln“.

Darauf verweile ich sehr lange bis ich weiter zur eigentlichen Übung übergehe.

3 Worte : *Deutlich weniger im Tun*

23. Dezember / 15 Minuten / 22:00 -22:15 / Basisübung 3a

Heute ist ein Tag mit wenig freie Zeit für mich. Ich übe zumindest kurz, um dran zu bleiben.

Erfahrungen:

Komme schnell rein in den Stand, es begeistert mich die Wirbelsäule als Lichterkette zu sehen und zu spüren. Nehme die Energie auf, gehe in die Verbindung und in den Austausch. Sammele alles ein und bringe es heim. Ich konnte mich diesen einzelnen Etappen so richtig hingeben.

3 Worte : Kurz, dafür sehr intensiv.

24. Dezember 2020 / Weihnachten / Chan Mi Pause

Weihnachten, ich will wegen des Feiertages heute nicht üben. Aber das Leben hat seinen eigenen Plan. Ich lege mich nach dem Frühdienst aufs Sofa, um einen kleinen Mittagsschlaf zu machen. Lege dazu meine Qi Gong Musik auf. Schließe meine Augen und will einschlafen.

Erfahrungen :

Als mein Körper jedoch die vertraute Musik hört, beginnt er ganz leicht aber gut spürbar, ohne mein Zutun, zu schwingen. Er erinnert sich durch die täglichen Wiederholungen ohne meine bewusste Aktivierung.

Ich liege auf der rechten Seite, meine Wirbelsäule bewegt sich, nicht wie im Plan in der 3A Bewegung, sondern in der 1. Basis Welle. Spüre das Schweben, löse mit Genuss, besonders deutlich spürbar in den Kreuzbeinwirbeln. Ich fühle mich fast formlos leicht. Getragen, von wem auch immer.

Ich liege nur da und lasse mich von innen bewegen. Gute 30 Minuten.

3 Worte : Erfrischt und überrascht, was für ein schönes Weihnachtsgeschenk.

25. Dezember / 30 Minuten / 23:00 -23:30 / Basisübung 3a

Meine Arbeit im Krankenhaus und Weihnachten nehmen den meisten Raum ein. Trotzdem übe ich am Ende meines Tages, zumindest kurz.

Erfahrungen: *Freue mich über meine Willenskraft, dranzubleiben im täglichen Auf und Ab des Alltages und regelmäßig zu üben.*

Korrektur: *Wenig Konzentration, deshalb lenke ich den Fokus auf die Zentrierung und in der Achse bleiben.*

3 Worte : *Zufrieden / müde*

26. Dezember 2020 / 25 Minuten / Start mit der Basisübung 3 b

Meine 4. Woche beginnt wie vermutet holprig und ungewohnt. Bei jedem Wechsel zu einer anderen Basisübung stelle ich fest, dass ich lieber in der vertrauten Bewegung weiter machen möchte.

Erfahrungen: *Die spiralförmige Bewegung vom Atlas nach unten erlebe ich als harmonisch und stimmig.*

Korrektur : *Ich lasse mir wenig Zeit und bin beim Steigen recht schnell. Dadurch verläuft es unharmonisch. Auch bleibe ich in der Vorstellung mehr innerhalb des Körpers. Bin wenig mit der Erde und dem Himmel verbunden. Irgendwie reduziere ich mich selbst, mache mich klein. Ich denke, dies ist die Ursache, dass ich den Fluss nicht richtig wahrnehmen kann. Ich bin insgesamt mehr im Kopf und in der Technik. Deshalb übe ich noch eine 2. Runde. Durch die Wiederholung geht es sofort etwas leichter.*

3Worte: *Etwas unzufrieden über den Verlauf / dafür zufrieden, dass ich weiter mache.*

27. Dezember / 20 Minuten / Basisübung 3b im Freien

Ich bin im Anhauser Tal beim Nordic Walking, beim Anblick eines winterlichen Sees bekam ich Lust dort zu üben.



Erfahrungen:

In der Natur bekomme ich wesentlich schneller eine Verbindung zu den Energien, den Austausch mit der Erde und dem Universum.

Korrektur:

Versuche mich durch die Vorstellung bewegen zu lassen. Es gelingt mir nicht gut, finde heute keine passenden Bilder. Somit bleibe ich in der Technik verstrickt.

3Worte : Geerdet / erfrischt

28. Dezember / 20 Minuten / Basisübung 3B

Es ist heute ein schwieriger Tag, ich hatte mit Jemanden gestritten. Bin wütend und traurig und zudem auch müde. Beschließe im Bett zu üben.

Erfahrungen:

Durch das Üben kann ich die Gedanken über den Streit und die damit verbundenen unangenehmen Empfindungen, weg und auf die Chan Mi Energie lenken. Ich ging in die Ruhe, die Zentrierung. Es stellt sich überraschender Weise eine Entspannung ein. Sie ging so tief, dass ich dabei eingeschlafen bin. Am nächsten Morgen spüre ich gleich in der Früh, noch im Bett liegend, nach.

Mir wird bewusst, dass ich im Streit exzentrisch wurde, meine Energie ging nach außen. Somit stand ich auf wackeligem Füßen. Dies nochmals deutlich zu spüren, war wichtig für mich.

Zum Einen den Unterschied zwischen exzentrisch und Zentrierung zu erleben. Und die Erfahrung, wie ich mir selbst helfen kann. Wie ich den Weg zurück in meine Mitte finden kann.

Und die Erkenntnis wie all dies mit Chan Mi in Verbindung steht.

Korrektur :

In schwierigen Situationen zeitnah in die Zentrierung gehen.

3 Worte : Vertrauensvoll

29. Dezember / 45 Minuten / Basisübung 3 b

Ich übe zuerst im Liegen, da ich sehr müde bin. Dadurch ist es einfacher für mich in die Praxis reinzukommen. Die Konzentration auf einzelne Aspekte ist somit leichter.

Erfahrungen:

Den meisten Genuss erlebe ich beim Blick vom Atlas ausgehend auf den ganzen Körper. Die Wirbelsäule im Ganzen als Leuchtspirale zu sehen und sich dabei von der Energie und dem Atem bewegen zu lassen. Es entsteht der Wunsch den Leuchtkreis der spiralförmigen Energie über meine Körpergrenzen hinaus ausstrahlen zu lassen. Sie ins Universum zu verteilen, sie weiterzugeben, sich auszutauschen und gut bereichert einzusammeln.

Es fühlt sich zeitweise an, als schwebe ich spiralförmig durchs Universum. Leicht, verbunden, formlos und doch in einer Form.

Korrektur:

Ich finde es speziell bei der 3 b nicht so einfach, beim Steigen zu visualisieren und dabei den Atem und das Lösen in Einklang zu bringen. Ich kann entweder nur das Eine oder das Andere. Oder ich ziehe wie gewohnt beim Steigen die Schultern nach oben.

3 Worte : Erfüllt / bereichert

30. Dezember / 2 h / Zoom mit Zuzana

Heute übe ich zusammen mit meiner Lehrerin Zuzana und der Gruppe per Zoom. Es ist ausgesprochen schön, alle wieder zu sehen und zu hören, welche Erfahrungen sie inzwischen gemacht haben. Den Austausch in der Gruppe empfinde ich sehr wertvoll und lerne dabei auch viel. Zuzana leitet heute die reitende Prinzessin und die Übung „Herzöffnen“ an. Danach versuche ich im Bett liegend mit der 3b weiterzumachen. Dabei bin ich eingeschlafen.

31. Dezember /25 Minuten / Basisübung 3 b

Es ist Silvester, das Jahr 2020 endet mit einem landesweiten Lockdown. Es besteht ab 21 Uhr Ausgangsverbot in Bayern.

Ich habe Lust mit der Schaukel Übung zu beginnen um mich besser einzuschwingen. Anschließend lasse ich den Qi Ball in den Gelenken rollen. Von unten nach oben und wieder zurück. Es löst sich Einiges, was zuvor blockiert ist.

Erfahrungen:

Es stellt sich unerwartet ein hilfreiches Bild ein. Wie schön, dass ich dies nicht „puschen“ muss. Wenn ich mir die Zeit gebe und keinen Druck auf mich ausübe, stellt es sich von alleine ein. Das Bild zeigt eine Kletterpflanze, die sich geschickt um den Baumstamm wickelt, dem Licht, dem Himmel entgegen. Dank dieser Unterstützung fällt mir die aufsteigende Bewegung deutlich leichter.

Korrektur:

Ziehe noch immer die rechte Schulter hoch.

Die Bewegung ist vom Durchmesser her kleiner als die der anderen Basisübungen. Dadurch komme ich mit meinem Atemrhythmus und der Visualisierung der Spirale nicht in Einklang. Entweder ich muss die Spirale langsamer drehen, oder pro Einatmung länger auf einem Wirbel verweilen.

3 Worte : Verwirrt

1. Januar 2021 /Neujahr

Ich entscheide mich heute wieder im Bett, im Liegen zu üben. Während der 2. Wiederholung bin ich eingeschlafen.

Erfahrungen:

Auch wenn dies irgendwie schade ist, so ist es eine wunderbare Art einzuschlafen. Ich fühle mich in mir ruhend, verbunden mit der Schwingung und meinem Innenraum.

3 Worte : Sorglos

2. Januar / 60 Minuten / Basisübung 3b

Habe mich heute lange mit dem Standaufbau beschäftigt, mir bewusst Zeit gelassen und ihn auch gut vorbereitet. Ich lese zuvor Chan Mi Texte von Ursula Stummvoll, von Zuzana und blättere in meinen Notizen. Mit Hilfe einer Audio Aufnahme von Zuzana beginne ich mit der 3b.

Erfahrungen:

Durch die Anleitung per Audio ist der Standaufbau länger als in den letzten Tagen. Ich spüre den Unterschied deutlich, als ich nachher mit der 3 b weitermache. Der Strom kommt schon zu Beginn leichter durch die Gelenke.

Heutiges Bild : Ich fühle mich so groß wie ein Riese, mit der Erde verwurzelt und dem Himmel verbunden. Unendlich lang, elastisch und beweglich. Eine Windböe reicht aus, um mich bewegen zu lassen.

Ich mache heute 3 Mal die Basisübung 3 b . Durch die Wiederholungen kann ich meinen Kopf etwas ausschalten. Ich tendiere schnell dazu nachzuschauen, ob Atem und Steigen im Einklang sind.

Korrektur:

Ich spreche mir eine eigene Anleitung auf mein Tablet . Möchte mit dieser Audio die nächsten Tage üben. In der Hoffnung, dass ich es mehr verinnerliche.

3 Worte:

*Im Vertrauen auf die Methode und in der Gewissheit, gut geübt zu haben.
Diesen*

Leitsatz von Zuzana konnte ich heute erfahren und erleben.

3. Januar / 45 Minuten / Basisübung 3 b

Lasse mir heute Zeit, lese erneut Texte über Chan Mi von Ursula Stummvoll. Dann beginne ich mit meiner eigenen Aufnahme 15 Minuten lang mit dem Standaufbau.

Erfahrungen:

Ich werde belohnt, ich fühle mich im Fluss. Visualisiere den Drachenschwanz und den Riesen, komme in eine ganz langsame Spirale. Atem und Bewegung finden einen gemeinsamen Rhythmus. Nicht durchgehend, jedoch sehr oft. Besonders im Bereich der Skoliose stolpert es noch gerne, sonst bin viel am genießen.

Den Fokus lenke ich auf den Strom, ein neues Bild entsteht. Sehe den Strom als warme hell leuchtende Flüssigkeit.

Dann wechselt der Fokus auf den Mi Chu. Ich versuche das eiserne Tor bewusst zu entspannen, lenke die Aufmerksamkeit dort hin und lasse die warme und leuchtende Flüssigkeit dort eindringen und aufnehmen.

Gegen Ende lenke ich den Fokus auf die Leuchtschnecke, das Fliegen über die Körpergrenzen hinaus. Tausche mich mit dem Universum aus, sammele ein und speichere alles im Mi Chu.

Lege mich anschließend hin und spüre 10 Minuten der Energie auf Zellebene nach.

4. Januar / 60 Minuten / Alle 4 Basisübungen mit Anleitung

Höre mir vor Chan Mi 90 Minuten lange ein Hörbuch von Eckhard Tolle an. Es ging um den Zustand des Seins und wie man seine Wahrnehmung darin schult, dorthin zu gelangen. Er leitet darin an, in die Präsenz zu kommen und das Energiefeld von innen heraus zu spüren. Im Anschluss die Wahrnehmung nach außen zu den Anderen lenken. Sich bewusst werden, dass die Energie, die meinen Körper erfüllt auch in den Anderen ist und wir dadurch keine getrennte Wesen sind. Auch wenn es sich erst einmal so anfühlt.

Anschließend gehe ich in die Chan Mi Übung über.

Anhand einer DVD von Zuzana .

Sie beinhaltet: Standaufbau – Yong Dong - Bai Dong – Nui Dong – Ru Dong – Freie Form und die Abschlussübung

Erfahrungen :

Ich kann die Zusammenhänge der verschiedenen Bewegungen der Wirbelsäule erfassen, erkennen. Ihre Bewegungsmöglichkeiten als Ganzes wahrnehmen.

Die Bewegung vor und zurück - 1.Basisübung – Yong Dong

zu den Seiten - 2.Basisübung – Bai Dong

den Kreis im Außen - Basisübung 3a – Niu Dong

und den Kreis im Inneren - Basisübung 3b – Ru Dong

Besonders zu der freien Form fühle ich mich heute hingezogen.

Ich plane als Nächstes alle 4 Basisübungen hintereinander zu machen und anschließend 1 Woche nur die Freie Form zu üben, darauf freue ich mich schon.

Korrektur:

Obwohl ich mit Anleitung übe, geht es mir heute zu schnell. Ich bin es mittlerweile gewöhnt auf einer Basisübung länger zu verweilen. Kann mit dem Tempo nicht mithalten.

3 Worte : Rund – Mittig

5. Januar / 45 Minuten / alle 4 Basisübungen und Abschlussübung

Mein Fokus liegt heute auf dem Öffnen des Mi Chu und dem 3. Auge.

Erfahrungen:

Merke deutlich früher wenn ich das innere Lächeln verliere.

Ein neues Bild, das einer aufgehender Blüte, taucht heute unerwartet auf, erweist sich als sehr hilfreich.

Korrektur :

Ich übe ausnahmsweise am Vormittag, da ich im Anschluss in den Spätdienst muss. Stelle fest, diese Vormittagsstunden liegen mir nicht so gut. Es fällt mir viel schwerer rein zu kommen. Fühle mich mehr unter Zeitdruck, da der Tag mit all seinen Verpflichtungen noch vor mir liegt.

Bekomme erneut im Verlauf des Übens eine Übelkeit, ein Schwächegefühl und weiche Knie. Muss im Sitzen weitermachen. Bin nicht sicher, ob es damit zusammenhängt, das ich Probleme mit der Verwurzelung habe. Es beginnt sich anstrengend anzufühlen. Mag sein, dass ich es auch „besonders gut machen wollte“.

3 Worte : *Flau im Magen*

6. Januar / heilig 3 Könige /60 Minuten / alle 4 Basisübungen

Den 1. Teil übe ich heute im Wald, in einem schönen Baumkreis bei Stadtbergen.

Leider muss ich abbrechen, da auch im hintersten Teil des Waldes Menschen auftauchen und Lärm machen. Habe abgebrochen und zu Hause weiter gemacht.



Erfahrungen:

Bei der 3a liegt mein Fokus auf dem Strom. Von der Erde, durch mich hindurch und hoch zum Himmel, ein einziger Energiestrom. Dies ist wunderschön zu spüren. Auch die 3b fällt mir heute leichter.

Korrektur:

Es gelingt mir nach wie vor nur bedingt, alles gleichzeitig wahrzunehmen. Den Stand, den Austausch zwischen Erde und Himmel, lockere Gelenke, Mi Chu entspannt, Stirn lächelt, Kopf gerade, Bild Riese oder Blüte, alle Zellen blühen auf, nehmen wahr; die Leuchtschnecke usw.

Bekomme meist nur ein Teil davon zeitgleich hin. Außer, ich schaffe es, den Kopf auszuschalten und loszulassen.

3 Worte : Zuversichtlich

7. Januar / 45 Minuten / 23:15-24:00 / alle 4 Basisübungen

Ein voller und langer Arbeitstag liegt hinter mir. Ich bin müde.

Erfahrungen:

Ich bin im Fluss, alles fühlt sich so leicht an, bin heute nur im Genuss, lasse das Denken los, da ich zu müde dazu bin. Besonders den Gedanken, auf alle Aspekte zu achten. Spüre eine tiefe Verwurzelung, den Fluss, die Gelenke sind locker, durchlässig.

Bei der Übung 3 a und 3 b überkommt mich ein Gefühl zu fliegen wie ein Adler, einschließlich einer sanften Landung. Um erneut wieder abzuheben.

Je größer meine Vorstellung sich einstellt, umso mehr Energie fühle ich und um so leichter geht es.

Wenn ich mein Energiefeld über den Körper hinaus ausweite, wird alles leichter, weicher und umso weniger „tue“ ich etwas. Was meine Schulter betrifft, so ist es mir möglich gewesen, die gefühlte Last des langen Tages abzugeben und die Schulter zu lösen.

Korrektur:

Und warten, warten und nochmals warten bis der Impuls wirklich von alleine kommt. Stelle fest, ich übernehme gerne so ca. 5 bis 10 Sekunden zu früh. Experimentiere damit.

3 Worte :

Sehr zufrieden / bei mir angekommen / ich bin auf dem für mich richtigen Weg.

8. Januar / Konnte heute aus zeitlichen Gründen nicht üben

9. Januar / 30 Minuten / 17:30 - 18 Uhr / im Sitzen

Mein Fokus liegt auf dem Schwingen der Wirbelsäule und dabei „nichts tun“.

Erfahrungen :

Mache mir am Ende aller 4 Basisübungen das Energiefeld bewusst.

- 1. Vorne / Hinten*
- 2. Links / Rechts*
- 3. Um den Körper herum, links und rechts*
- 4. In und um meiner Mitte*

Visualisiere sie nacheinander als ein Ganzes, lasse sie aufblühen. Anschließend sammle ich alle Energien aus allen Richtungen, einschließlich oben und unten, ein und speichere sie. Das ist mittlerweile ein besonderes Highlight für mich. Es lässt mein Gefühl von Raum größer werden.

Vorher : fühlte ich mich eher begrenzt und klein

Danach : gewiteter, präsenter, größer ohne Überheblichkeit.

Korrektur :

Ich fühlte mich vor dem üben kraftlos, hatte Schmerzen im linken Kieferbereich, und leichte Übelkeit, deshalb übe ich im Sitzen. Der Beginn erweist sich als schwierig, komme erst in der 3 a richtig rein.

3 Worte : Rund

10. Januar / 45 Minuten / alle 4 Basisübungen im Liegen

Ich habe Lust auf ein Experiment. Ich mache alle 4 Basisübungen auf dem Rücken liegend. Die Beine rechtwinklig auf einem Hocker abgelegt, sodass mein Becken locker und frei beweglich ist.

Erfahrungen:

Die 1. Basisübung verläuft bis auf den oberen Bereich der HWS und dem Kopf sehr gut. Da ich kein Gewicht halten muss, kann ich das Becken aufblühen und weit werden lassen. Es taucht ein neues Bild auf.

Ich fliege mit dem Steißbein voraus ins Weltall, alles andere der Wirbelsäule folgt schwingend, leuchtend hinterher.

Die 2. Basisübung verläuft prima, da ich nicht ausweichen kann.

Am Ende aller Basisübungen taucht ein weiteres Bild auf.

Ich fliege wie eine Lichterkette durch das Weltall. Um mich herum leuchtende Energiefelder von den vorherigen Übungen.

Die Speicherung ist sehr kraftvoll.

Ich finde, diese ungewöhnliche liegend Variante, ist eine gute Erweiterung zum Stehen und Sitzen .

3 Worte : Kraftvoll / leuchtend / leicht

11 Januar / 50 Minuten / alle 4 Basisübungen

Ich übe wieder ganz traditionell im Stehen.

Erfahrungen:

Ich bin zufrieden, die vielen Wiederholungen zeigen Wirkung. Besonders beim Steigen in der 2. Basisübung ist es mir diesmal möglich einzelne Wirbel wahrzunehmen. Auch die 3b verläuft intensiver. Ich mache sie im Zeitlupentempo, die ist hilfreich für mich.

Korrektur :

Wirklich warten, bis der Impuls kommt und die Welle aufsteigt. Dann erst fliegen. Und, ganz wichtig! Mi Chu entspannen und Stirn lächelt. Muss mich erneut daran erinnern, mir die Zeit zu lassen, die mein Körper jetzt gerade benötigt. Ganz gleich wie es zuvor war.

3 Worte : *Leichte sexuelle Erregung – es schwingt in mir weiter – ein Kribbeln am Scheitelpunkt des Kopfes, dem Tou Ding*

Ich freue mich schon auf Morgen , auf meine letzte Woche mit der freien Form des Chan Mi.

12. Januar / 25 Minuten / 22:30-22:55 / Freie Form

Die letzte Woche meines Experiments beginnt. Ich freue mich schon darauf.

Erfahrungen:

Anscheinend habe ich mir unbewusst große Erwartungen an die Freie Form aufgeladen. Ich tauche nur hin und wieder in die Übung ein.

Korrektur :

Die ersten 10 Minuten bin ich nur am Machen, dann erst löst sich der Knoten. Aber wie gesagt, nur für kurze Zeit. Sobald mein Geist auf Reisen geht, bin ich am führen und nicht das Qi. Es bedarf wirklich einer absoluten Präsenz.

3 Worte : *etwas enttäuscht von mir.*

13. Januar / 15 Minuten / Freie Form

Bin sehr müde, übe liegend im Bett, auch wenn die Bewegungsmöglichkeiten dadurch eingeschränkt sind. Trotzdem versuche ich, mich vom Qi bewegen zu lassen. Dabei bin ich erneut eingeschlafen.

14. Januar / 45 Minuten / spät am Abend / Freie Form

Es ist erneut ein anstrengender Tag, die Müdigkeit ist stärker als die Willenskraft. Ich übe im Liegen auf dem Sofa mit Musik.

Erfahrungen :

Ich kann es einfach nur genießen, mache mir keinen Kopf und lasse mich soweit bewegen wie es nun mal in dieser Position möglich ist. Es fühlt sich wunderbar an.

3 Worte : *Zufrieden / entspannt / mit meinem Gewissen im Reinen.*

15. Januar / 70 Minuten / 21:00 -22:10 / Wiederholung und freie Form

Ich bin wieder voller Energie und Tatendrang. Übe im Stehen und beginne zum Einstieg mit kurzen Wiederholungen aller Basisübungen.

Erfahrungen:

Meine Bilder wechseln heute.

Zuerst fühle ich mich riesengroß, zwischen Erde und Himmel, dazwischen beweglich wie ein junger Bambusstab.

Dann wie eine Feder im Wind.

Anschließend wie eine Wasserpflanze im Meer, die von der Strömung bewegt wird.

Beobachte wie ich auf die verschiedenen Bilder reagiere.

Ergebnis :

Je mehr ich mir erlaube nur kleine Bewegungen zu machen, umso intensiver fühlen sie sich an. Sie verlangsamen sich, fast wie in Zeitlupe. Das hilft mir aus dem Kopf auszusteigen und mich wirklich nur bewegen zu lassen.

Zudem visualisiere ich heute mehr als sonst meine Fußherzen, Niere 1, die Eintrittspforte des Qi. Kann intensiver den Strom spüren, wie er eintritt und hoch steigt bis zum Becken.

Auch eine angenehme Dehnung der HWS stellt sich ein. Ich höre ein wohlwollendes leise Krachen der Lösung in meinen Wirbel.

Es sind diese freien Bewegungen, die ich immer mehr im Alltag integriere, oder besser gesagt, die sich von selbst manifestieren. Auch während ich arbeite, beim Einkaufen oder daheim.

Sobald ich in die Präsenz gehe, die innere Wahrnehmung zulasse, beginnt in mir die Welle, der Strom, mich von innen heraus zu bewegen. Kaum sichtbar im außen, doch stark spürbar.

Was immer ich gerade in so einem Moment mache, es löst sich in mir, meine Körperhaltung, mein Halten, meine Anspannung. Der gegenwärtige Moment weitet sich, öffnet und zentriert mich zugleich.

Mein Mi Chu , mein Beckenboden, das eiserne Tor, ist noch in Hab acht Stellung. Wie ein Vogel, bereit jederzeit fort zu fliegen. Er wird für einen Moment etwas durchlässig, um kurz darauf wieder zu sichern. Wie ein Wächter lauert er und horcht, ob Gefahr in Verzug ist um sofort das Tor zu verriegeln.

Aber die regelmäßige Bestätigung des inneren Friedens, der sich einstellt, wenn er sich kurz entspannt, lässt ihn sich schneller und auch öfters erinnern. Das pulsierende Gefühl der Lebendigkeit und Verbundenheit beruhigt sukzessiv den Wächter, lässt ihn Vertrauen, immer mehr. Und diese innerliche Verwandlung nimmt sich die Zeit, die es dazu benötigt. Ich kann es nur unterstützen, indem ich mir die Worte von Zuzana in Erinnerung rufe.

Im Vertrauen auf die Methode und in der Gewissheit, gut geübt zu haben.

Was lange Zeit für mich nur ein Satz war, den ich intellektuell verstanden hatte, wird nun für mich erfahrbar.

Auch wenn es mein „Schweinehund“ nicht gerne hört. Aber die täglichen Wiederholungen hinterlassen deutlich ihre Spuren des Wohlbefindens und der Sensibilisierung meiner Sinne.

16. Januar / 40 Minuten / Freie Form

Beim Frühstück in Stille beginnt die Wirbelsäule von alleine zu schwingen. Ich muss mir nur erlauben mich mitbewegen zu lassen und schon ging es los. Erst im Sitzen, dann stelle ich mich im Anschluss hin und genieße einfach nur die feinen , jedoch energiereichen Strömungen in mir.

17. Januar / 30 Minuten / Freie Form in der Natur

Die Landschaft liegt unter Schnee, die Sonne scheint, es ist ein traumhafter Wintertag. Ich gehe in der Deuringer Heide spazieren, bekomme Lust, unter einer alten großen Eiche zu üben.

Im Freien erlebe ich immer wieder die intensive Verbindung zur Natur und den Elementen, besonders die der Erde.



Auf meinem Rückweg, sobald ich nur einen kurzen Moment stehen bleibe, nimmt meine Wirbelsäule die Schwingung erneut wieder auf und setzt sie auf eine nicht sichtbare, dafür aber umso spürbarer, bei jedem Schritt fort. Besonders freut mich eine neue Erfahrung. Während des Gehens, gebe ich 2 leichten Kugeln in meinen beiden Kiefernen den Impuls sich zu bewegen. Sie kommen ins Rollen und massieren die Kiefergelenke. Diese lösen sich, der Schmerz lässt nach, und die Stirn lächelt. Eine geniale “Medizin”. Ich bin begeistert und nehme mir vor, dies in meinen Alltag zu integrieren.

Abschlussgedanken

26. Januar 2021

Die Spirale, der Strom, fließt weiterhin ganz wie von selbst in mir, sobald ich in die Präsenz und in die Entspannung gehe.

In einem Buch "Das geheime Bewusstsein der Pflanzen" von Joseph Scheppach beschreibt er den gleichen Effekt bei Pflanzen.

Laut dem Autor bewegen sich auch Pflanzen in einer Spirale. Ich war begeistert von diesen Ähnlichkeiten zwischen der Natur und dem Menschen.

28. Januar 2021

Bisher dachte ich :

jetzt höre ich Musik,

jetzt meditiere ich,

jetzt mache ich Qigong,

jetzt gehe ich in den Wald spazieren

Heute hat sich dies verändert, es geht so nicht mehr.

Heute verschmelzen diese Dinge miteinander.

Wenn ich spazieren gehe, meditiere ich, tanze ich , lausche der Musik der Natur und schwingen mit der Welle des Qigongs.

Ich beginne die Erfahrung zu machen, dass die Wahrnehmung meiner inneren Realität in Verbindung mit der Äußerer und auch in Abhängigkeit voneinander steht.

Aufpassen muss ich mit der Einbindung des Sehens. Bei diesem Sinn fällt es mir nach wie vor nicht so leicht diese Erfahrung zu machen. Sobald mein Blick dominant wird, werde ich exzentrisch und meine bewusste Wahrnehmung reduziert sich. Dann spüre ich vielleicht noch meinen Atem. Aber Welle, Klang, Schwingung sind „aus meinem Blick“ geraten.

Eine ähnliche Erfahrung erlebe ich auch beim Sprechen. Auch hier ist es wichtig, mir Sprechpausen zu erlauben, sodass ich mit meinem Inneren weiterhin in Kontakt bleiben kann. Und somit auch in einer inneren Balance.

Danksagung :

Es gibt so vieles, für das ich dankbar bin. Angefangen von dem Glück, Zuzana begegnet zu sein und somit in die Erfahrung des Qigongs und Chan Mi eintauchen zu können.

Ihre scheinbar unerschöpfliche Energie verteilt sie großzügig auf alle ihre Schüler. Dankbar bin ich auch für ihre ganz eigene Erfahrung zu unterrichten.

Aus meiner Sicht verweilt sie so lange an einem Thema oder bei einem Schüler wie es tatsächlich bedarf. Sie hinterlässt bei mir nie das Gefühl gehetzt oder unter Zeitdruck zu stehen. Ich habe den Eindruck, sie nimmt sich einfach diese Zeit. Und alleine dies ist für mich eine großartige Lektion. Vielleicht kann ich auch, inspiriert von Zuzana, versuchen so durchs Leben gehen. Bei dem bleiben was gerade ist und nicht schon an den nächsten Schritt denken.

Gleichzeit erlebe ich Zuzana als ein frisches, junges Mädchen oder Frau, obwohl ihr Geburtsdatum etwas anders aussagt. Sie hat sich ihre jugendliche Ausstrahlung und Energie erhalten.

Für mich lebt Zuzana das was sie lehrt. Und dies macht sie für mich zu einer einzigartigen Lehrerin. Sie vermittelt nicht nur die Form , sondern auch die spirituellen Dimensionen. Ihr Vorleben ist eine Motivation und Inspiration für mich. Dafür danke ich ihr von ganzem Herzen.

Dankbar bin ich auch ihren Lehrerinnen, die uns begleitet und unterrichtet haben. Ganz besonders Miriam Schuster und Sabine Varga, ihre langjährige Qigong und Chan Mi Erfahrung ist deutlich spürbar. Ich konnte von Ihnen viel lernen und auch viel mitnehmen. Beide ergänzen auf ihre sehr angenehme und persönliche Weise die Qualität der Ausbildung. Miriam und Sabine bringen Struktur mit, einen für mich gefühlten Fahrplan ins viele Spüren und Wahrnehmen. Das ist etwas ganz Wesentliches und Hilfreiches. Mit einer unglaublichen Geduld sind sie immer für Fragen verlässlich an meiner Seite.

Was auch sehr wichtig ist, sie bringen den nötigen Humor in die Gruppe mit ein, die die Zeit einer Ausbildung versüßt und in eine liebevolle, herzliche und geschützte Atmosphäre verwandelt. Sie vermitteln mir das Gefühl von

Leichtigkeit / Verbundenheit / Verlässlichkeit

Auch Ihnen danke ich von ganzem Herzen.

Literaturverzeichnis :

*Stummvoll, Ursula: Chan Mi Qigong , Basis-Übung,
 Autor : Liu Han Wen,
 1994 ins Deutsche übertragen von Ursula Stummvoll
 Druck September 1995 , Ursula Stummvoll*

*Scheppach, Joseph : Das geheime Bewusstsein der Pflanzen,
 2009 bei Droemer Verlag*