

Chan Mi Gong Kursleiter 2008/2010

**Abschlussarbeit Heide Marie Fischer**

**From Lost in the Universe back to Basics  
oder  
Den Körper spüren anstatt denken**

Das größte Mysterium ist der eigene Leib.  
Er ist der Weg und das Ziel. Das Eintauchen in das Mysterium  
Ist der Weg zur Klarheit. Klarheit ist Heilung.  
Annegret Stopczyk

**PRELUDE**

*A monk asked Zhaozhou, 'What is the living meaning of Chan Buddhism?'*  
*Zhaozhou said, 'The cypress tree in the courtyard'.*  
*Mumonkan, Koan 37*

Chan (abgekürzt von Ch'an na) ist die chinesische Übersetzung von Dhyāna (Geistessammlung/ Meditation/tiefe Versenkung). Chan entstand in China im 6.-8. Jahrhundert (später in Japan als Zen bekannt). Sammlung des Geistes, in der alle dualistischen Unterscheidungen wie Ich/Du, Subjekt/Objekt, wahr/falsch aufgehoben sind. ,Mi' , als Wort bedeutet in der chinesischen Sprache ,geheim'. In Chan Mi verweist es auf die Lehre des Mi Jiao, einer lang geheim gehalten Lehre in Tibet. Chan Mi Gong hat zum Teil seine Wurzeln im Boen, des alten, vorbuddhistischen Tibet. Boen kann man als eine schamanistische Tradition verstehen, dem einige der auesseren Praktiken des Chan Mi Gong zuzurechnen sind.

Verschiedene Quellen

Die Lehre des Chan ist eine Lehre des kurzen Weges, die ein Erreichen des obersten Zieles der absoluten Erkenntnis noch in diesem bestehenden Leben anstrebt.

Der Name Chan Mi Gong ist wie der Name Qi Gong ein Kunstname und wurde vom Begründer Liu Han Wen ins Leben gerufen. Der Name fasst die Hauptrichtungen, denen die Uebungen entsprungen sind in einem Begriff zusammen.

Ursula von Wilcke

In Chan Mi Gong lernen wir, die Wirbelsäule vom Steissbein aus in eine schlangenfoermige Bewegung zu versetzen. Waehrend des Uebens lassen wir mit Hilfe der Vorstellung eine Saeule aus Licht (Qi) im Wirbelssaeulenkanal vom Steissbein bis zum obersten Halswirbel aufsteigen und fuehren dann das Licht wieder zurueck zum Steissbein. Chan Mi gong arbeitet mit dem Begriff ,Mi Chu' -geheimer Ort- ein feinstofflicher Raum , der ueber dem Hui Yin Punkt liegt und den ganzen Damm- und Schambereich und auch die Innenseiten der Oberschenkel mit einschliesst.

Nur wenn man lernt, diesen unteren Teil des Koepers zu entspannen, nur dann kann man sich mit der Energie der Erde verbinden, und nur, wenn man sich mit der Energie der Erde verbunden hat, wenn man also eine Wurzel hat, kann die Krone bluehen. Chan Mi Gong verbindet immer die Wurzel mit dem Dritten Auge und dem Herzen.

Ueber die Wirbelsaülenbewegung hat man Zugang zu den einzelnen Bewusstseinssebenen.

Ursula Stummvoll

In Chan Mi Gong geht es um die Innere Alchemie, Materie und Energie kommen miteinander ins Spiel. Wir lernen in Chan Mi, die Energie aus unserer eigenen Mitte zu entfalten in senkrechte, die horizontale und die sagittale Ausrichtung. Das bringt uns in Harmonie. Alle Achsen gehen durch unsere Mitte, unser Herz, welche das verbindende Element ist. Es ist die Voraussetzung fuer den Austausch mit dem Makrokosmos. Wir lernen die Perspektiven zu wechseln zwischen Struktur und Chaos. Wir verlassen unsere Koerperlichkeit und gehen ins Universum. Unsere Zellen werden zu Bluetenblaettern, verstroemen sich im Universum und kehren in den Koerper zurueck. Durch das Schwingen treten wir in Resonanz zu der hoeheren Ordnung. Unsere Grundmuster werden in die elementaren Muster (Welle, Wirbel, Spirale) zurueckgefuehrt.

Die Chan Mi Basisuebungen zeigen, wie sich das ganze Leben aufbaut. Ein Gleichgewicht aller Seiten fuehrt zu einem ausgewogenen Leben. Wenn wir uns auf unsere Strukturen einlassen, sind wir alle gleich. Wir koennen die Konzepte aufoesen.

Dr. Zuzana Sebkova Thaller

## Inhalt

<b>EINLEITUNG .....</b>	<b>4</b>
1. AUFTAKT .....	4
1.1. <i>Widrige Umstände und scheinbare Umwege</i> .....	4
1.2. <i>Motivation</i> .....	4
1.3. <i>Meine Chan Mi Sternstunde</i> .....	5
1.4. <i>Schwerpunkthemen des Erfahrungsberichtes</i> .....	5
<b>1. DER KÖRPER, DAS HERZ UND DIE ERDE IN CHAN MI.....</b>	<b>6</b>
1. Auftakt .....	6
1.1. <i>Was hilft mir im Körper anzukommen?</i> .....	6
1.2. <i>Was hilft mir im Herzen anzukommen?</i> .....	8
1.3. <i>Was hilft mir die Erde zu spüren?</i> .....	9
1.4. <i>Was hilft mir das dritte Auge zu öffnen?</i> .....	10
<b>2. WAS IST FÜR MICH NOTIG UM CHAN MI WIRKSAM ÜBEN ZU KÖNNEN? .....</b>	<b>11</b>
2. AUFTAKT .....	11
2.1. <i>Spontanität</i> .....	11
2.2. <i>Die Erde spüren</i> .....	11
2.3. <i>Der gute Stand</i> .....	11
2.4. <i>Der Körper</i> .....	12
2.4.1. <i>Die Wirbelsäule und die Hüfte</i> .....	12
2.4.2. <i>Brustbein weich machen, Zwerchfell loslassen</i> .....	12
2.4.3. <i>Schultern loslassen</i> .....	12
2.4.4. <i>Fussgelenke wahrnehmen und durchlässig machen</i> .....	12
2.4.5. <i>Handgelenke durchlässig machen und Arme locker lassen</i> .....	12
2.4.6. <i>Wahrnehmung der Körperzellen</i> .....	12
2.5. <i>Atem</i> .....	12
2.6. <i>Mit dem Herzen lächeln und das dritte Auge öffnen</i> .....	13
2.7. <i>Mi Chu öffnen - Beckenschale lockern lassen</i> .....	13
2.8. <i>Die Basisübungen 1 bis 4</i> .....	13
2.8.1. <i>Körperliche Grenzen beachten – den Sanddollar nicht vergessen</i> .....	13
2.8.2. <i>Der Raum für das Zwerchfell im Yong Dong</i> .....	13
2.8.3. <i>Kontrapunktische Bewegung bei Bai Dong</i> .....	13
2.8.4. <i>Ausschöpfen der Möglichkeiten bei Niu Dong</i> .....	14
2.8.5. <i>Grosse Bewegungen bei Ru Dong</i> .....	14
2.9. <i>Die Entspannungsübungen über die 4-Wege</i> .....	14
2.10. <i>Die Hitze managen</i> .....	14
2.11. <i>Pause und Nickerchen</i> .....	14
2.12. <i>Coaching</i> .....	14
<b>3. WAS KANN ICH ALS KURSLEITERIN ÜBER CHAN MI GONG ÜBERMITTELN? .....</b>	<b>15</b>
3. AUFTAKT .....	15
3.1. <i>Stand und die Einbindung des Menschen in Himmel und Erde</i> .....	15
3.2. <i>Schwerpunkte bei den Basisübungen</i> .....	16
3.3. <i>Anwendungen der Basisübungen</i> .....	17
<b>4. ZUSAMMENFASSUNG UND DANK .....</b>	<b>18</b>
4. AUFTAKT .....	18
<b>5. RAHMENBEDINGUNGEN UND DANK .....</b>	<b>19</b>
5. AUFTAKT .....	19
<b>6. LITERATUR .....</b>	<b>20</b>
6. AUFTAKT .....	20

## Einleitung

### 1. Auftakt

*Es gibt nur einen Tempel in der Welt,  
und das ist der menschliche Körper.  
Nichts ist heiliger als diese hohe Gestalt.  
Novalis*

#### 1.1. Widrige Umstaende und scheinbare Umwege

Hier moechte ich einleitend erklæaren, wie ich zum Titel meiner Arbeit kam. Bis zur Einheit 12 habe ich gekaempft mit Chan Mi. Wiewohl ich bis dahin genossen habe von den spirituellen Inhalten, mit der die Basisuebungen angeboten wurden, konnte ich aber nicht ein einziges Mal ohne Schmerzen in der Huefte und im unteren Ruecken ueben. In Einheit 12 wurde mir deutlich, dass ich keine der Basisuebungen wirklich in meinem Koerper integriert hatte. Nachdem ich keine fuer mich annehmbare Unterstuetzung fand, kam ich zum Entschluss, dass mein Koerper wohl nicht fuer Chan Mi geeignet waere. Zu diesem Zeitpunkt reifte in mir der Gedanke – dass ich durch die Uebungen waehrend der Ausbildung zwar gedankliche Reisen ins Universum – sei es mit den meditativen Einleitungen der Uebungen , mit Hui Gong ,Tuna Qi Fa und den Mediationen – machen und mein Herz nach und nach oeffnen konnte aber die Basis, die Anwesenheit im Becken, den Kontakt mit der Erde nicht fuehlen und die Bewegung der Wirbelsaeule nicht verstanden hatte. Gerade das war die Motivation fuer die Ausbildung. Ich hatte mir vorgenommen, vor meinem 49igzten Geburtstag mein Becken spueren zu koennen! Die Kluft zwischen spiritueller und koerperlicher Entwicklung schien unueberwindbar. Ich fuehlte mich ‚Lost in the Universe‘ ohne Heimat, ohne ‚Basecamp‘ und ging auf die Suche nach Moeglichkeiten in anderen Disziplinen, um in mein Becken zu kommen, die Erde zu spueren und meine koerperlichen Blokkaden und Schmerzen nach und nach abzubauen. Diese ‚scheinbaren‘ Umwege nach und vor der Einheit 12 beschreibe ich in Teil 1.

#### 1.2. Motivation

Die Motivation um nach der Einheit 12 noch weiterzumachen entnahm ich einem Artikel ueber die Ortho-Bionomie. Die Ortho-Bionomie (Ortho=richtig, gerade; Bios = das Leben; Nomos=Einrichten, Lenken, Gesetz; zusammengefasst: Die richtige Anwendung der Naturgesetze) erfunden durch Arthur Lincoln Pauls, geht von ‚einer individuellen, harmonischen Zeichnung eines Menschen aus, welche nicht in der geometrischen Mitte ruhen muss‘. Auf der Homepage der Ortho-Bionomie ist zu lesen: ‚Der Sanddollar, ein flacher Seeigel, der durch seine individuelle Oberflaechenzeichnung gekennzeichnet ist, wurde zum Symbol der Ortho-Bionomie, die kein Bild vom idealen Patienten bei der Behandlung zugrunde legt‘. Das gab mir Mut, weil meine Schlussfolgerung, dass ich Chan Mi nicht verstanden haette, vor allem darauf gegruendet war, dass meine Bewegungen nicht ‚aussahen‘ wie die Bewegungen der AusbildnerInnen. Dass diese physiologisch auch gar nicht stimmten habe ich 4 Monate spaeter gemerkt. Aber vorerst schoepfte ich wieder Mut um dranzubleiben.

### 1.3. Meine Chan Mi Sternstunde

In der Einheit 13 sagte man uns, dass an der Technik noch gearbeitet werden muss. Wieder schoepfte ich Mut, weil ich merkte, dass nicht ich allein Probleme hatte mit der Basis von Chan Mi. Auf Anraten von Dr. Zuzana Thaller vereinbarte ich fuer 4 Monate spaeter eine Einzelstunde mit Berta Mueller.

Das sollte sich als meine Sternstunde in Chan Mi herauskristallisieren. Durch dieses Coaching eroeffnete sich mir der koerperliche Chan Mi Weg. Das Coaching korrigierte meinen Stand – schon dadurch bekam ich Fuehlung mit der Erde und konnte endlich entspannen im Stehen. Seit diesem Zeitpunkt kann ich eigentlich nicht lang genug stehen! Zudem wurde ein grundsaeztliches Missverstaendnis hinsichtlich der Basisuebung 1 korrigiert. Am meisten Einfluss hatte das Coaching auf die Basisuebung 2. Seitdem weiss ich erst um die Bedeutung und das Spueren der ‚Schlangenbewegung‘ der Wirbelsaeule. Und last but not least wurde noch die Basisuebung 3 eine andere Uebung fuer mich. Im Gegensatz zur Basis 1 und 2, die ich teilweise bis grundsaeztlich nicht verstanden und deshalb nicht verkoerpern konnte, hatte ich die Basis 3 verstanden, konnte sie verkoerpern, nur fehlten die Lockerheit und das Geniessen und damit die Einheit. Ueber die Effekte dieser Sternstunde auf mein Ueben berichte ich in Teil 2.

In jedem Fall begann damit meine Chan Mi Praxis. Jetzt erst kann ich meinem Herz und meinem Geist einen Tempel bieten, der als sicheres Zuhause funktionieren kann. Dieses Zuhause ist dann auch Ausgangsbasis fuer die Reisen in den Kosmos und in die Erde.

### 1.4. Schwerpunkthemen des Erfahrungsberichtes

Meine Abschlussarbeit umfasst neben der Beschreibung meiner scheinbaren Umwege in Teil 1 und die Beschreibung der Voraussetzungen fuer das wirksame Ueben von Chan Mi in Teil 2, die Beschreibung der Inhalte, die ich an KursteilnehmerInnen weitergeben kann in Teil 3. Teil 4 ist als Zusammenfassung und Dank an die AusbilderInnen zu verstehen. Teil 5 enthaelt die Literaturliste und in Teil 6 beschreibe ich die Rahmenbedingungen der Ausbildung und meinen Dank an den Finanzgeber fuer die Ausbildung.

**Und weil es keine Zufaele oder eben nur Zu-Gefallenes gibt, hat sich mein Umweg als der Beginn eines Weges herausgestellt, den ich in Zukunft unter ‚Lifelineing- Integrale Koerper-Herzentwicklung‘ weiter entwickeln werde.**

**NOTE: Darum moechte ich meine Arbeit ausschliesslich fuer die AusbilderInnen Dr. Zuzana Thaller, Evelyn Beham, Berta Mueller und Christine-Klinger Boehm zur Verfuegung stellen.**

## 1. Der Körper, das Herz und die Erde in Chan Mi

### 1. Auftakt

*Alle Kraft, alle Heilung jeglicher Art ist eine Veränderung der Schwingungen von innen, die Einstimmung des Göttlichen im Inneren des lebenden Gewebes eines Körpers mit den schöpferischen Energien. Wie immer das geschieht – es ist die Harmonie der atomaren Struktur der lebendigen Zellkräfte mit ihrem geistigen Ursprung. Denn alle Heilung kommt aus einer Quelle.*  
Edgar Cayce

#### 1.1. Was hilft mir im Körper anzukommen?

*Sei freundlich zu deinem Leib,  
damit die Seele Lust hat,  
darin zu wohnen.*  
Teresa von Avila

Noch bevor sich einzelne Probleme durch das Üben von Chan Mi herauskristallisierten ging ich auf die Suche nach Möglichkeiten, um die Voraussetzungen, das Becken und die Wirbelsäule zu spüren, zu erlernen. Diese fand ich bei den Meditationen von Hetty Draayer. Diese Übungen empfinde ich als sehr wohltuend und vor allem hilfreich. Mit den Reisen in das Becken und von dort in die Erde konnte ich die Beckenschale nach und nach besser wahrnehmen und auch ein Gefühl bekommen von was es bedeutet, das Becken aufblühen zu lassen.

Wie in der Einleitung beschrieben, habe ich immer mit Schmerzen geübt. Vorallem bei der zweiten Basisübung konnte ich nur in eine Richtung wirklich auspendeln lassen – ich habe nie verstanden wie der Rest der Gruppe, die zweite Basisübung in einem viel höheren Tempo ausführen konnte. Ich brauchte immer viel länger. Ohne es zu wissen, war es die richtige Technik, die ich dann aber aufgeben habe, weil ich sie wegen der Blockade nur in eine Richtung ausführen konnte.

Damit begann meine Suche nach alternativen Möglichkeiten der Befreiung meiner Hüfte. Ich habe in der Zeit von 2008 bis 2010 insgesamt 6 osteopathische Behandlungen und einige andere Therapien gehabt, die für kurze Augenblicke Abhilfe schafften. Aber nie so, dass der Schmerz nicht mehr fühlbar war. Damals habe ich auch gefragt, ob es Ausnahmen gäbe bei der Prüfung, wenn man aus schmerztechnischen Gründen nicht in der Lage ist, die zweite Basisübung auszuführen. Der Vorschlag, die Prüfung zu verschieben, weil manche Menschen mehr Zeit nötig haben, um Chan Mi zu inkorporieren, hat mich, obwohl ich das durchaus glaube, nicht wirklich befriedigt.

Das Feedback in der Ausbildung, Schultern loslassen, nicht so viel tragen, Becken ist blockiert, nicht festhalten mit den Armen, obere Brustwirbel und das Brustbein sind blockiert, war für mich wieder ein Auftrag, um weiter zu suchen nach Techniken womit ich das erreichen konnte.

Dabei kam ich dem Cantienica-Beckenbodentraining auf die Spur. Ich habe den Basiskurs besucht und mit Freude festgestellt, dass ich durch diese Übungen guten Kontakt zum Becken aufnehmen konnte und sie Möglichkeiten boten, an meinem Brustbein zu arbeiten.

Dabei ging es um den fühlbaren und nicht den gedachten Kontakt zum Becken und dem Brustbein. Trotzdem blieben die Chan Mi Übungen schmerzhaft.

Ich suchte weiter und fand einen Dorn-Breuss Therapeuten. Nach einer einzigen Behandlung, womit mein laengeres Bein verkuerzt wurde, hatte ich ploetzlich einen anderen Kontakt zur Erde. Es war als ob ich der Erde naeher gekommen war. Der Kontakt mit der Erde war sehr warm und geborgen. Ich spuerte foermlich wie die Erde mich von unten her an den Beinen umfing und umarmte.

Kurz darauf kam meine Sternstunde in Chan Mi und vieles wurde deutlicher. Siehe Beschreibung Teil 2.

Die unterstuetzenden Uebungen – fuer das Becken, die Wirbelsaeule und das Brustbein - zur Ueberbrueckung oder besser Annaeherung der auesseren und inneren Bewegung kommen neben Hetty Draayer und Cantiencia –Beckenbodentraining auch von Thartang Tulku.

Diese Uebungen unterstuetzen mein Einfuehlungsvermogen waehrend der Basisuebungen.

*Wir konzentrieren uns auf das Steissbein, geben einen Impuls und wandern Wirbel fuer Wirbel in der Wirbelsaeule von unten nach oben und wieder zurueck. Wir betrachten die Wirbelsaeule als Ganzes wie sie sich wie eine Schlange bewegt, veraendern die Perspektive.....(Auszug aus einer Uebungsanleitung fuer die Basisuebungen)*

Auch fuer den Kontakt mit den Koerperzellen suchte ich mir zusaetzliche Uebungen. Diese fand ich bei Tulku Thondup.

*Your body is not just made of bones, flesh and organs wrapped in skin. It is composed of trillions of cells. Each part of your body is made of billions and billions of cells, individual cells. Cells are the building blocks of your body. They have all kinds of shapes, colors and qualities. Most cells are a unit surrounded by a cell wall filled with fluid, holding various structures inside them..*

Seine Meditationen halfen mir *„meine Zellen in Bluetenblaetter zu verwandeln, sie in den Kosmos zu schicken um sie dort zu erfrischen...“* (Auszug aus einer Uebungsanleitung fuer die Basisuebungen).

Mein Atem braucht viel Aufmerksamkeit. Manchmal halte ich ihn waehrend der Uebens fest. Beim Ueben des Chan Mi steht der Atem, ohne dass dieser beeinflusst wird, sehr zentral. Die Atemwelle bewegt die Wirbelsaeule. Die Bewegungen basieren auf dem Atemrhythmus. Das Ein und das Aus und die kurze Pause, die Hetty Draayer, „den heiligen Moment“ nennt und in dem laut Dr. Zuzana Thaller „alles moeglich ist“.

Die Atemuebungen von Hetty Draayer und Thartang Tulku sind eine Hilfe um den Atem besser spueren zu lernen.

*„Zu unserem Wesen gehoert auch der Atem. Der Atem kommt als Geschenk, belebt, bewegt, naehrt und reinigt uns. Wir breichern den Atem mit unserem Dank, dem inneren Laecheln, der Bejahung. Wir laden den Atem in die Raeume des Koerpers ein, wir lassen ihn ein und bluehen auf. Was uns belastet, wird vom Atem mitgenommen.“* (Auszug aus Anleitung zum ChanMi-Stehen von Dr. Zuzana Thaller).

Es ist mir natuerlich klar, dass Rueckenprobleme und Atemprobleme nur der Ausdruck eines psychischen Problems sind. Meinen Heilungssatz gefunden in Gerda Fleming's Buch ueber die Dorn-Methode kann man zusammenfassen als: **Ich vertraue dem Prozess des Lebens. Fuer alles, was ich brauche, ist immer gesorgt. Ich bin in Sicherheit.** Das zu internalisieren, scheint meine Lebensaufgabe zu sein .

Wenn die auessere Bewegung von Chan Mi bis dahin noch nicht gegriffen hatte, so hat die innere Bewegung, die ich unter 1.2. beschreibe sehr vieles bewirkt. Gerade deshalb war die Kluft so gut zu bemerken. Ich kam in Beruehrung mit der Begrenztheit meines Koerpers und der Unbegrenztheit der spirituellen Entwicklung, dem Gegensatz zwischen Form (auessere Bewegung) und Hingabe (innere Bewegung).

---

## 1.2. Was hilft mir im Herzen anzukommen?

*Es kann in Ewigkeit  
Kein Ton so lieblich sein,  
als wenn des Menschen Herz  
mit Gott stimmt überein.  
Angelius Silesius*

Sowie ich beschrieben habe, hat die innere Bewegung von Chan Mi von Anfang an gewirkt und als Spiegel gedient für mein Handeln und mein Sein in dieser Welt. Durch meinen Prozess der Herzensbildung wurde mir mehr und mehr meine mentale Fokussierung deutlich. Die unglaubliche Kraftaufwendung meines Willens um das zu bekommen, wovon ich denke, dass es mir zusteht. Es gelingt mir mehr und mehr das mind-gesteuerte, zielgerichtete ‚Wollen‘ zu erkennen und mit einem angemessenen herzgesteuerten ‚Lassen‘ zu ergaenzen. Allem was mir begegnet mit Herzenskraft zu begegnen auch wenn das ‚Vorurteil‘ oder das ‚Urteil‘ unueberhoerbar ihre Meinung verkuenden. Die einleitenden und vorbereitenden Gedanken von Dr. Zuzana Thaller ueber die Einbindung des Menschen in die vertikalen, sagittalen und horizontalen Beziehungen aus dem Herzen heraus sind dabei eine grosse Hilfe fuer die Entwicklung des Herzweges.

*Und mit dem Herzen sehen. Sich als Ganzheit wahrnehmen, deren Mitte das Herz ist. Und mit dem Herzen hoeren. In sich selbst hinein horchen. Zunächst die vielen Schichten des Herzens wahrnehmen, immer wieder die Wahrnehmung des Herzens entfalten, ..... das Herz schafft es, zu oeffnen und Resonanz zu erzeugen nach allen Richtungen.....(aus der Einleitung zur Basisuebung von Dr. Zuzana Thaller).*

‚In der Kabbala wird das Herz als das Zentrum unseres gesamten Wesens und Gleichgewichtspunkt im Körper angesehen‘, sagt Joseph Michael Levy.

‚Herzensqualitäten sind verbindende Werte, universale Werte, die nicht nur zur Selbstrealisation führen, sondern auch eine Richtschnur für die Entstehung einer globalen Ethik vorgeben können. Im Gegensatz zu den bisherigen Wertesystemen, die dem Menschen von außen übergestülpt wurden, nimmt ein auf der Liebe basierendes Wertesystem Bezug auf unsere natürlichen Bedürfnisse und Anlagen; seine Quelle entspringt von innen‘ ist zu lesen bei Dr. Christiana Kessler.

Die vermittelten Inhalte in der Ausbildung ueber Chaos und Ordnung, die innere Struktur, die Ausrichtung des Menschen zwischen Himmel und Erde, Vergangenheit und Zukunft und dem Jetzt haben meine bisherige spirituelle Entwicklung die vor allem auf Buddhismus und Advaita beruht bereichert. Ich kann es noch nicht in Worte fassen, aber durch die wiederholte Uebung der elementaren Strukturen des Kreuzes, des Kreises und der Spirale hat sich mein Herz als die Mitte herauskristallisiert. Und das viel tastbarer als durch die bisherigen Schulungen.

Die Herzensbildung ist das Mi-Element und ihre hoechste Stufe laut Wang Jiang fuehrt zur Erreichung der 5 urspruenglichen Weisheiten (siehe Auftakt Literaturverzeichnis).

Ich merkte, dass ich eine Gebaerde noetig hatte, um mein Herz, als Kernpunkt der Ordnung, fuehlen zu koennen. Die Chan Mi Abschlussuebung beinhaltet diese Gebaerde. Zur Bekraeftigung waren mir dabei die Meisteruebung und die Dantianuebung ‚Entfaltung aus dem Herzen‘ von Dr. Zuzana Thaller, diverse Frauen QiGong Uebungen sowie die Uebungen des Koerpergebetes von Beatrice Grimm sehr behilflich.



---

### 1.3. Was hilft mir die Erde zu spüren?

*Alle unsere Leiden stehen in Beziehung zu unserem Verhaeltnis mit der Erde.  
Wir stehen mit unseren Fusssohlen auf der Haut von Mutter Erde. Und Mutter Erde hat einen Leib.  
Durch diesen Hinweis wird das Stehen zur Beruehrung.  
Dr. Beatrix Pfeiderer*

Als primaerer Himmelsmensch (Yang-gesteuert) habe ich Muehe mit dem Leben auf der Erde. Muehe mit der Materie, mit Unvollkommenheit, mit Emotionen als Wut und Zorn. Die Erde aufsuchen, um zwischen Himmel und Erde, leben zu koennen ist eine taegliche Herausforderung. Mein Erdkontakt fragt dann auch jeden Tag um Aufmerksamkeit. Daher der Untertitel meiner Arbeit – den Koerper spueren anstatt denken.

Sowie beschrieben hatte ich nach meiner Beinlaengenangleichung durch den Dorn-Breuss Therapeuten ein sehr veraendertes Erdgefuehl. Als ob die Erde mich beruehren wuerde anstatt umgekehrt. Ich spuerte Waerme und Geborgenheit und eine Einladung zum Verweilen. Erst jetzt verstehe ich den Ausspruch von Hildegard von Bingen, die Fusssohlen sind die Geliebten der Erde‘.

Die Anleitungen von Dr. Zuzana Thaller zur Erforschung der Erde bei Hui Gong oder auch nur beim Stehen – wir lassen Wurzel in die Erde wachsen, die fuehlen, sehen, riechen und schmecken und hoeren koennen – haben meine Beziehung zur Erde veraendert. Die Idee, die Erde mit meinen Fuessen zu kuessen, erwaermt mein Herz und verwandelt meine Denkkraft in Fuehlkraft.

„Der Koerper ist Flamme, in staendiger Bewegung, sowohl Aktion als Reaktion; er ist Wasser: immer im Fluss und er ist Erde, denn er lebt in ihr, nicht auf ihr und ist daher von ihr“ ist zu lesen bei Dr. Pfeiderer.

Zusaetzliche Uebungen die mir beim Spueren der Erde halfen kommen u.a. von Beatrice Grimm, Dr. Pfeiderer, Dr. Marko Pogacnik und Sylvia Wetzels.

Sie machten es moeglich, um die Visualisationen von Dr. Zuzana Thaller im Chan Mi besser fuehlen zu koennen.

*Wenn wir mit dem Herzen fuehlen, oeffnet sich die Erde, und wir haben Zugang zu ihren Kraefte.  
Die Verbindung zur Erde stellt sich sofort her, es sprudelt aus der Erde, die Erde laedt uns ein, wir nehmen sie von innen wahr, sie oeffnet sich ohne dass wir etwas tun, sie laesst uns in sie versinken, gibt alles her was sie hat, und die Kraft steigt und richtet uns auf, blueht in uns, der Michu erblueht mit allen Sinnen, das Herz ist anwesend,..... so die Einleitung durch Dr. Zuzana Thaller.*

---

## 1.4. Was hilft mir das dritte Auge zu oeffnen?

*Der Körper kennt auch die Weite des Universums, wohin er dank seiner feinstofflichen Anteile reisen kann. Dabei ist es von Bedeutung sich dies erst mal vorstellen zu können.  
Marco Bischof in ‚Verkörperungen‘*

Den Zugang zum dritten Auge habe ich bisher denkend erhalten. Ein sensorisches Wahrnehmen der Oeffnung blieb mir bisher verschlossen. Fuer die hoeheren Uebungen scheint mir das unabdingbar zu sein. „Es ermoeoglicht dann erst das Sehen in die multidimensionalen Raeume unseren Seins. Gleichzeitig ist es ein Weg, um die Zusammenhaenge des eigenen Lebens sehend zu erleben. Im Dritten Auge lebt unsere gefuehlige Seherin“ schreibt Dr. Pfleiderer.

„Visionen, die uns fuehren, entstehen ueber das dritte Auge“, sagt Dr. Zuzana Thaller.

„Fuer das Ueben dafuer gibt es keine vorgeschriebene Koerperhaltung. Wichtig ist es, oft zu ueben, den Strom des Qi wahrzunehmen“ ist bei Ursula Stummvoll zu lesen. Und das geht natuerlich leichter mit entspannter, laechelnden Stirn als mit einer Stirn in Falten. Ursula von Wilcke schreibt, dass fuer das Stirnrunzeln 21 Muskel benoetigt werden fuer ein Laecheln dagegen ungefaehr 7! Und dieses Laecheln entspannt den Muskel zwischen den Augenbrauen.

M.C..Jiang schreibt, dass das dritte Auge am besten durch ein Laecheln entspannt werden kann, womit sich der Energiefluss im gesamten Koerper verbessert.

Eine hilfreiche Uebung hat Berta Mueller angeleitet: Die Finger beider Haende an die Stirn legen und mehrmals nach aussen streifen, den Blick zu den aeusseren Augenwinkel lenken, die Haende nach mehrmaligem Ausstreifen wieder nach unten nehmen, die Gedanken im 3. Auge halten und nachspueren.

## 2. Was ist fuer mich noetig um Chan Mi wirksam ueben zu koennen?

### 2. Auftakt

*Die Eigenwahrnehmung und das Wissen , dass dem Koerper Bewusstheit innewohnt und diese Bewusstheit sich koerperlich ausdrueckt, fuehren zusammen und befreien gleichzeitig....wenn beides genaehrt und geordnet wird, kann Energie freigesetzt werden, die das Bewusstsein zu oeffnen vermag, das weit ueber das „Ich“ hinausgeht.  
Nurit Sommer in „Verkoerperungen“*

#### 2.1. Spontanitaet

Seit meiner Sternstunde merke ich immer wieder wie die Spontanitaet des Chan Mi mich einlaedt zum Ueben. Ich brauche mir nicht vorzunehmen, um zu ueben. Es geschieht von selbst. Die Zeit spielt dabei keine Rolle, ich vergesse die Welt um mich herum und bin erstaunt wenn die Uebung zu einem Ende kommt. Diese Spontanitaet ist sehr befreiend, stellt sie doch einen Ausgleich zu meinem denkenden und geplanten Leben her.

#### 2.2. Die Erde und den Himmel spueren

Das ist sowie beschrieben meine taegliche Herausforderung. Uebungen sowie beschrieben und die Erduebungen aus dem Chan Mi sind dabei fuer mich sehr wichtig. Das Verschmelzen mit und das Durchdringen der Erde, wage ich nur mit viel Respekt zu ueben und erlebe es jedes Mal als Geschenk. Es ist fuer mich jetzt nicht mehr verstaendlich wie ich ohne diese Verbindung ueben konnte. Die Erklaerung hat wohl mit ‚den Koerper denken anstatt spueren‘ zu tun. Dabei ist es fuer mich wichtig, dass ich meinen Blutdruck beruecksichtige. Ein zu tiefes in die Erde gehen, verursacht Schwindel und Uebelkeit. Meine Fusssohlen sind fuehliger geworden. Durch die Chan Mi Uebungen duerfen sie hoeren, riechen, fuehlen, schmecken, atmen und sehen! Die Erde kuessen mit den Fusssohlen, sich die Erde als Haut des Wesens Erde vorstellen, die immer wieder eine andere Oberflaechenform annehmen kann. Auch die Verbindung mit dem Himmel, das Schwebenlassen des Kopfes auf dem Atlas fragt um Aufmerksamkeit, da meine Neigung zur Kontrolle dem entgegenwirkt.

#### 2.3. Der gute Stand

Der gute Stand macht es einfacher um Kontakt zur Erde zu haben. Die Verkoerperung des Verhaeltnisses von 30:70 ist mir durch das Coaching mit Berta gelungen. Mit ihrem Feedback im Ohr kann ich richtig spueren wie ich mit der Erde verwachse und meine Arme und Schultern loslassen kann. Den unteren Ruecken durch eine absolut feinfuehlige Korrektur ins Lot zu bringen macht dann die Verbindung mit dem Himmel moeglich. Die drie Punkte uebereinander bringen ist ein Kunstwerk an sich. ‚Erst der gute Stand ermoeglicht es den Organen in unserem Koerper loszulassen. Nur wenn wir alle unsere Organe entspannen und sie in unsere Schale hinein loslassen, hoert unser Denken auf‘, sagt Hetty Draayer.

## **2.4. Der Koerper**

### **2.4.1. Die Wirbelsaeule und die Huefte**

Die Blockade in der linken Huefte konnte ich durch ein Healing loesen. Meine gesamte Wirbelsaeule braucht viel Aufmerksamkeit. Bei jedem Ueben begegne ich einer anderen Ausgangskonstitution. Ich habe den Gedanken aufgegeben, dass es einen kontinuierlichen Prozess der Veraenderung in einen Sollzustand meiner Wirbelsaeule gibt. Das schafft Raum fuer befreites Ueben im Jetzt!

### **2.4.2. Brustbein weich machen, Zwerchfell loslassen**

Seit Bertas Feedback ueber mein Brustbein – wiewohl schon durch andere Uebungen locker gemacht – spuerere ich das Festhalten in diesem Bereich. Bei den Basisuebungen ist meine Aufmerksamkeit vielfach darauf gerichtet, um das Brustbein zu bewegen, weich und sanft werden zu lassen. Das Zwerchfell loslassen ist eine weitere Voraussetzung. Dabei helfen mir Uebungen von Hetty Draayer, die das Zwerchfell in die Beckenschale fallen laesst!

### **2.4.3. Schultern loslassen**

Durch das Coaching von Berta und diverse Cientiencia Uebungen habe ich eine einfache Methode gefunden, um die Schultern und Arme zu entspannen. Meine Neigung zum ‚Aufspannen‘, die ich mir durch das daoistische Qi Gong angeeignet habe, ist immer latent anwesend.

### **2.4.4. Fussgelenke wahrnehmen und durchlaessig machen**

Seit der Einheit 14 worin Dr. Zuzana Thaller nochmal hinwies, unsere Aufmerksamkeit auch auf die Fussgelenke, Zehengelenke zu richten, diese zu oeffnen, durchlaessig zu machen und und mitschweben zu lassen, kann ich jetzt ueben kann ohne Schwellungen in den Fussgelenken zu bekommen. Es geht aber immer um die Aufmerksamkeit. Ohne Aufmerksamkeit halte ich fest.

### **2.4.5. Handgelenke durchlaessig machen und Arme locker lassen**

In allen Basisuebungen ist es fuer mich wichtig die Aufmerksamkeit auf das Loslassen von den Armen und den Handgelenken zu richten. Mein natuerliches Muster zu halten taucht immer wieder auf. Bewusst mit den Fingern bewegen obwohl die Arme bewogen werden ist eine Hilfe, um dem Loslassen Raum zu geben.

### **2.4.6 Wahrnehmung der Koerperzellen**

Denkend und visualisierend ist ‚alle Zellen bluehen lassen‘ kein Problem. Aber es gilt diesen Kontakt mit den Koerperzellen auch zu spueren. Die Meditationen von Tulku Thondup zur besseren Spürbarkeit der Koerperzellen werde ich fortsetzen. Auch die Uebung von Wang Jiang, wobei den Zellen verschiedene Farben gegeben und in den ganzen Koerper geschickt werden, hilft mir dabei. Durch die kleine aeussere Bewegung dieser Uebung kann ich mich mehr auf die Zellen konzentrieren.

## **2.5. Atem**

Mein Atem braucht viel Aufmerksamkeit. Die von Dr. Zuzana Thaller verwendete Atemmeditation empfinde ich als sehr kraftvoll und staerkend.

*Wir oeffnen uns dem Atem , laden ihn wie einen Freund ein und oeffnen die Kammern unseren Koerpers. Der Atem bewegt uns, reinigt uns und naehrt uns. Es ist der Atem, der die Wirbelsaeule bewegt und die Wirbelsaeule gibt die Bewegung weiter ueber die durchlaessigen Gelenke und der Fluss durch die Wirbel der Wirbelsaeule und durch alle Gelenke entfaltet weiter Energie. Auszug aus einer einleitenden Uebung von Dr. Zuzana Thaller*

## **2.6. Mit dem Herzen laecheln und das dritte Auge oeffnen**

Ein sensorisches Wahrnehmen der Oeffnung blieb mir sowie in der Einleitung beschrieben bisher verschlossen. Das Entspannen des Mi Chu, der Raum ueber dem Damm und das Oeffnen des dritten Auges geschehen gleichzeitig.

Also ist die beste Uebung fuer die Oeffnung des dritten Auge die Oeffnung des Mi Chu, das Erbluehen lassen der Beckenschale und mit dem Laecheln des Herzens das dritte Auge laecheln lassen.

Eine gute Hilfe ist das Ueben des Buddhablicks sowie angeleitet durch Evelyn Beham und das Oeffnen des dritten Auges sowie in Teil 1 beschrieben.

## **2.7. Mi Chu oeffnen - Beckenschale bluehen lassen**

Die Kreis-Uebungen des Yin Yang He Qi Fa benuetze ich, um in der Schale anwesend sein. Waehrend der Baissuebungen geht mir diese Anwesenheit verloren, da ich meine Aufmerksamkeit auf die Bewegung der Wirbelsaeule, der einzelnen Wirbel und der Gelenke; die Zellen, die Organe und den Atem richte. Die Hetty Draayer Meditationen verfeinen mein Gefuehl fuer die Beckenschale.

## **2.8. Die Basisuebungen 1 bis 4**

### **2.8.1. Koerperliche Grenzen beachten – den Sanddollar nicht vergessen**

Sowie einleitend beschrieben habe ich in der Ortho-Bionomie Unterstuetzung gefunden. Ich erlaube mir, dass meine Chan Mi Basisuebungen anders aussehen. So ist die Gegendrehung in der dritten Basisuebung fuer mich zu einem bestimmten Zeitpunkt moeglich, nicht frueher und nicht spaeter, und kann ich meine Moeglichkeiten, um die Drehung zu vollenden zu einem bestimmten Grad ausschöpfen. Das gleiche gilt fuer das Pendeln in der zweiten Basisuebung. Der Pendelschwung, den ich sehr stark spuer, der auch die Arme nachzieht, ist in der Huefte nur minimal sichtbar. Das Loslassen des Brustbeins in allen Basisuebungen ist selbst mit Aufmerksamkeit nur minimal zu sehen.

### **2.8.2. Der Raum fuer das Zwerchfell im Yong Dong**

Ein grundsaeztliches Missverstaendnis im Hinblick auf die Richtung der Welle in der ersten Basisuebung konnte durch das Coaching behoben werden. Ich hatte die Richtung anstatt nach oben 'oben' nach oben 'hinten' geuebt! Zudem war mein Gewicht bei der steigenden und sinkenden Bewegung genau umgekehrt verteilt. Die Konzentration auf die Lockerung des Brustbeins und die Vermeidung des Einsperrens des Zwerchfells macht meine Welle zum Yong Dong. Die intensive Uebung in Einheit 14 – das Herausarbeiten von Steigen – Oeffnen – Sinken- Schliessen – anstatt des nach vor und nach hinten bewegen sind mir seitdem eine grosse Stuetze.

### **2.8.3. Kontrapunktische Bewegung bei Bai Dong**

Bei der letzten Einheit habe ich verstanden, dass Kontrapunkt bedeutet, dass man zwei Quellen des Impulses fuer die Bewegung hat. Und dass es, wie ursprueglich in der Gruppe verstanden, nichts damit zu tun hat, wo im Hinblick auf das Becken die Arme und der Kopf sind!!! Dieser Perspektivenwechsel ist fuer das Ueben und vor allem fuer das Weitergeben der Uebung sehr wertvoll. Die zweite Basisuebung habe ich einverleibt und doch bleibt es wichtig, um vor dem Spiegel zu ueben. Im Spiegel kann ich sehen, dass ich noch immer eine kleine Drehung im Becken mache, die ich bewegungstechnisch eigentlich nicht spuer. Die Vorstellung der Glaswand vor und hinter mir, sowie vorgestellt durch Dr. Zuzana Thaller, ist mir eine gute Hilfe dabei.

Bei der Pendelform gilt es fuer mich darauf zu achten, die Energie nur bis zum Atlas steigen zu lassen. Vielfach entsteht noch ein Energiestau in den Nackenwirbel. Bei der Faedelform ist das einfacher fuer mich. Der daoistische Schwimmende Drache ist fuer mich keine Hilfe. Meine Koerper laesst diese Bewegung nur unter Rueckmeldung von Schmerzen zu.

#### **2.8.4. Ausschoepfen der Moeglichkeiten bei Niu Dong**

In der dritten Basisuebung denke ich oft an das Feedback von Dr. ZuzanaThaller, das Becken nicht festzuhalten waehrend der Drehung und die Moeglichkeiten bei der Drehung nach hinten zur Gaenze auszuschoepfen. Sowie Dr. Zuzana Thaller sagt „...dem Vergangenen laenger nachschauen und zulaecheln waehrend das Zukuenftige sich schon anbietet“. Hier liegt sicher ein Prozess verborgen. Bei Niu Dong neige ich dazu, die Fuesse festzuhalten. Meine Aufmerksamkeit gilt es dahin zu richten.

#### **2.8.5. Grosse Bewegungen bei Ru Dong**

Durch das Coaching bei Berta erlaube ich mir die Ru Dong Bewegungen groesser zu machen. Dazu muss ich die Augen oeffnen, da bei geschlossenen Augen, meine Bewegungen sich gross anfühlen aber es nicht sind!

Bei der vierten Basisuebung spuer ich das ‚in Resonanz gehen‘ am staerksten. ‚Wir ruhen im Fluss des Lebens und das Leben ereignet sich. Einstimmen in den Fluss des Lebens und die Kraefte staerken‘ sowie Dr. Zuzana Thaller es beschreibt. Hier merke ich, dass ‚das Herz Zugang hat zu allen Dimensionen‘ durch das Geschehen- lassen. Dass es einen Austausch gibt zwischen meinem Mikrokosmos dem Makrokosmos. Bei Ru Dong spuer ich am meisten von den laut Dr. Zuzana Thaller in uns anwesenden Elementen, dem Wasser, das alle Informationen enthaelt, dem Holz, der schoepferischen und expansiven Kraft, dem Feuer, dem Element der Kraft des Herzens, der Erde, die alles Wissen speichert und dem Metall, das Element der Essenz und der inneren Ordnung.

#### **2.9. Die Hitze managen**

Beim Ueben entsteht eine enorme Hitze. Ich helfe mir, durch das Bild des Wassers. Ich stehe im kuehlen Wasser und meine Wirbelaeule wird durch das Wasser mitbewegt. Waehrend des Verfassens dieses Skriptes hatte ich zwei Wochen lang Hitzewallungen, die sich genauso anspueren wie die Hitze, die durch die zweite Basisuebung im Pendeln entsteht. Die Hitze die durch Yong Dong und Niu Dong entsteht hat eine andere Qualitaet.

#### **2.10. Pause und Nickerchen**

Mir ist aufgefallen, daß ich mehr Pausen brauche als meine MitkursteilnehmerInnen. Auch das gilt es zu beruecksichtigen in meiner Chan Mi Praxis. Ich habe auch gelesen, daß Nickerchens in den Pausen, der Integration des Gelernten befoerderlich sind.

#### **2.11. Das Abschliessen**

‚Das Sammeln zum Abschluss ist ein Willensakt, wofuer man sich Zeit lassen muss‘, sagt Dr. Zuzana Thaller. Dr. Jiang schreibt, dass die meisten Probleme sowie Schwindel, Muedigkeit etc. durch einen nicht sorgfaeltigen Abschluss der Uebung entstehen. Erst seit kurzem spuer ich die Energieversammlung auch in meinem Unterbauch. Die Zeit fuer den Abschluss muss ich mir bewusst nehmen.

#### **2.12. Coaching**

Das Einzelcoaching hat mir gutgetan. In der Gruppe kann ich mich nicht gut abgrenzen und nehme alle Energien auf. Mein Energiesystem geraet in Verwirrung und kann nicht unterscheiden zwischen meiner eigener Energie und der Energie der Menschen um mich herum. Im 1:1 Coaching bin ich mit meiner Energie in Kontakt und kann die angebotene Hilfestellung und Korrektur besser aufnehmen. Fuer meine weitere Entwicklung werde ich dann auch fuer ein entsprechendes Setting waehlen. Meine Persoenlichkeitsstruktur und meine Energiestruktur eignen sich mehr fuer das Lernen in kleinen Gruppen oder selbst individuell von einem Lehrer. So wie in alten Zeiten.

### 3. Was kann ich als Kursleiterin ueber Chan Mi Gong uebermitteln?

### 3. Auftakt

*nzila a nzambi - Der Weg Gottes, der den Regenbogen entfaltet.  
Ausdruck fuer Wirbelsäule der Bantus in Afrika  
Nurit Sommer*

Zu allererst sei hier gesagt, dass ich sehr gerne die ‚Ode an das Herz‘ weitergeben moechte, die ich von Dr. Zuzana Thaller gelernt habe. Weiters ist es mir ein Anliegen, um den KursteilnehmerInnen ueber Chan Mi Gong zu helfen, ‚im Innen- und im Aussenraum praesent zu sein – die Schwerkraft zu spueren und gleichzeitig, die unglaubliche Menge von beweglichen Teilen ihres Koerpers als Lebendigkeit und Lebenskraft zu spueren. Kosmische Freiheit, flissendes Dasein, weite Leere oder wunschloses Sein‘ wie es Nurit Sommer in ‚Verkoerperungen‘ nennt.

Unterricht zu bekommen von mehreren Chan Mi Kursleiter-AusbildnerInnen ist von grossem Vorteil. Damit bekommt man eine schoene Uebersicht ueber die Verschiedenartigkeit, mit der Chan Mi unterrichtet werden kann. Mein Chan Mi Unterricht wird sich unterscheiden vom Chan Mi Unterricht der Dr. Zuzana Thaller und der AusbildungnerInnen, Berta Mueller, Evelyn Beham und Christine Klinger-Boehm.

Er wird sich auf der Basis meines Chan Mi Weges sowie in der Einleitung beschrieben mehr im Rahmen der integralen Koerperarbeit und der Erarbeitung des Herzweges bewegen. Nachdem ich schon viele Jahre mit Buddhismus und Advaita beschaeftigt bin und ich schon einige Jahre daoistisches Qi Gong uebe wird sich dieses erfahrene Wissen in meinen Unterricht einfinden. Die Art der Vermittlung, naemlich ueber die Anleitung zu den Uebungen, ist eine Kunst an sich. Im daoistischen Qi Gong Unterricht werden im Gegensatz zu den Anleitungen im Chan Mi Gong wenig Worte gebraucht, was meiner Natur sehr entspricht. Wie ich das noch loesen werde, wird sich spontan ergeben sobald ich mich als Vermittler zwischen Himmel und Erde wahrnehmen und das ‚Da Sein im holografischen Weltengebilde‘ sowie beschrieben durch Gregg Braden ‚erspueren kann.

#### 3.1. Stand und die Einbindung des Menschen in Himmel und Erde

Das Wissen um die Einbindung des Menschen in Strukturen, in die hoeheren Ordnungen, die Ordnungen des Lebens -die Bedeutung der Wesensachse, der Senkrechten, der geschichtlichen Achse, der Sagittalen und der Achse der Gegenwaertigkeit, der Horizontalen, die Rolle des Herzens als Mittelpunkt von allem moechte ich gerne weitergeben. Meine Anleitungen zum daoistischen Stehen habe ich schon erweitert um das Wahrnehmen der senkrechten, horizontalen und sagittalen Ausrichtung.

Die besondere Art des Stehens und die Auswirkung davon ist eine Uebung an sich. Es ist die Basis fuer jeglichen weiteren Schritt. Durch meine Erfahrung mit dem Stehen kann ich jetzt ganz anders anleiten und korrigieren.

Ich werde einiges von der Theorie ueber die Einbindung des Menschen zwischen Himmel und Erde in einer anderen Form anbieten, weil mir die Erfahrung und die Verbindung mit dem ununterbrochenem Strom der Erkenntnis des Jetzt fehlt, um es in der Anleitung des Stehens oder der Bewegungen integrieren zu koennen.

### 3.2. Schwerpunkte bei den Basisuebungen

Auch auf Basis meiner eigenen Erfahrungen werde ich das Hauptaugenmerk im Beginn auf die Technik, die koerperliche Komponente der Basisuebungen legen.

Fuer Chan Mi gilt denke ich was Ratzel Bander ueber HsinTao sagt : 'When you master the technique, the body begins to move in its own way in order to heal itself with perfect accuracy.'

Ich habe in meinen Qi Gong Kursen bis jetzt erfahren, daß es viele Menschen gibt, die wenig Koerperbewusstsein haben. Chan Mi ohne Koerperbewusstsein birgt das Risiko, daß die KursteilnehmerInnen die Augen schliessen, sich den geleiteten Visualisationen hingeben ohne die Technik der Bewegung zu beherrschen.

Ich werde Partneruebungen einsetzen, die helfen sollen, um ein Gefuehl von der Anatomie unserer Wirbelsaeule zu bekommen. Alle Voruebungen, die Schiffsschaukel, die Muehlrader, das Karussell, das Bergwerk, die Drehscheibe, das Pendel, die Wendeltreppe, die Wasserraeder usw. fuer die einzelnen Basisuebungen werde ich dabei gebrauchen.

Ich muss mir einen Ersatz einfallen lassen, fuer die visuelle Praesentation der Basisuebungen. Mein Zeichentalent laesst zu wuenschen uebrig!

Aufgrund meiner eigenen Erfahrungen mit dem Atem liegt ein weiterer Focus auf der Arbeit mit der Atemwelle. Die Bedeutung des Atemflusses fuer die Durchlaessigkeit entstehend aus dem kontinuierlichen Ein – und Ausatem. Die Bedeutung der Pause zwischen dem Ein- Ausatem, dem Schweben, in dem alles moeglich ist. Die Bedeutung der Bejahung des Atems fuer die Bejahung des Lebens, der Naehrung und der Reinigung.

Weitere Schwerpunkte meines Unterrichts werden die Aufmerksamkeit als Instrument an sich sowie die Pole Impuls (Yang) und Loslassen (Yin) sein, die durch die Aufmerksamkeit gesteuert werden. Die Wirbelsaeulewanderungen werden moeglich durch unsere Aufmerksamkeit; das Becken, der Mi Chu werden durch die Aufmerksamkeit geoeffnet, Blatt fuer Blatt; und auch die Zellen erbluehen durch die gerichtete Aufmerksamkeit. Sowie Dr. Zuzana Thaller sagt, 'der Focus entscheidet, welche Welt entsteht'.

Meine Fokussierung und Vorliebe auf die Ordnungskomponente im Universum hilft mit bei der Uebung und Weitergabe von Basis 1 bis 3. Fuer die 4. Basisuebung werde ich mich im Mut zur Hingabe an das Chaos ueben muessen bevor ich sie authentisch weitergeben kann.

Dabei werde ich zum besseren Verstaendnis sowie in der Ausbildung gelernt, Schritt fuer Schritt Anwendungen der Basisuebungen einbauen, ohne sie in ihrer Gesamtheit zu ueben. Erst wenn die Basis stimmt werde ich die Anwendungen der Basisuebungen in ihrer Gesamtheit zum Tragen kommen lassen.

Dabei gilt es die richtigen paedagogischen Instrumente einzusetzen. In meinen Uebungstagen mit TeilnehmerInnen, die einen Workshop bei Dr. Zuzana Thaller besucht hatten, ist mir aufgefallen wie schwer es ist, die Grundprinzipien der Bewegung zu lehren. Es ist vergleichbar mit Tennis spielen. Sieht am TV ganz leicht aus. Erst wenn man es selbst probiert, merkt man wie gross das Feld ist und wieviel Anstrengung es kostet das Netz zu ueberwinden.

Daoistisches Qi Gong ist im Vergleich viel einfacher zu unterrichten. Die respektvolle Art und Weise, die die AusbilderInnen uns sehen liessen, ist sehr hilfreich bei der Entwicklung bzw. dem Feinschleifen der eigenen Methode.



### 3.3. Anwendungen der Basisuebungen

Bevor ich einzelne Anwendungen weitergeben kann will ich mich noch vertiefen in die Bedeutung des Chan Mi fuer das taegliche Leben. Das Gefuehl, des Getragen- werden durch die Welle, der Urbewegung aller Lebewesen und das Vertrauen in den Fluss des Lebens entwickeln und um den Halt zu spueren. Um sie in den Momenten der Begegnung mit Angstmustern auch gebrauchen zu koennen. Sowie Dr. Zuzana Thaller sagt, 'Wir erschrecken sehr oft in unserem Leben, loesen koennen wir das nur durch die Erinnerung, wo stehen wir, was stuetzt mich....beim Schwingen sind alle Qualitaeten aller Dimensionen anwesend und im Fluss. Die Basisuebungen dienen dazu uns selbst kennenzulernen und ermoeeglichen uns, durch bestimmte Krisen hindurchzugehen und sich selbst etwas zuzumuten ohne sich zu ueberfordern'. Das Wahrnehmen entwickeln, lernen mit jeder Zelle mit allen Sinnen wahrzunehmen fragt Vertiefung und Uebung. Lernen, um das Leben als Fluss und Rhythmus zu erfahren und allem zuzustimmen, was sich andient, ist ein Prozess an sich.

Die Reinigungsuebung ist eine Uebung, die das ermoeeglicht. Sie ist einfach in ihrem Aufbau. Neben der Verdeutlichung waehrend des Uebens der Basisuebungen kann ich diese Uebung in ihrer Gesamtheit nach dem Erlernen der drei Basisuebungen anbieten.

Hui Gong bietet auch die Moeglichkeit, die Wahrnehmung zu erweitern. 'Den Garten verkennen nachdem man die Raeume des Hauses (den eigneneKoerper) gut kennt' wie Dr. Zuzana Thaller das nennt.

Von den Uebungen des Yin Yang He Qi Fa werde ich in jedem Fall den Teil mit den Kreisen im Bauch anbieten. Den Erd- und Himmelteil und den Rest moechte ich noch ueben bevor ich diese an KursteilnehmerInnen weitergebe.

In meinen Qi Gong Kursen hoere ich immer wieder die Frage nach Uebungen gegen hohen Blutdruck. Die intensive Uebung der Blutdruckuebung in der Einheit 14 hat mir auch geholfen, um die Basisuebungen besser zu verstehen, obwohl sie eine Anwendung der Basisuebung ist. Die Ausgleichsuebung habe ich schon einige Male erfolgreich vermittelt.

Die Augenuebung werde ich stufenweise mit den gelernten Voruebungen anbieten. Eine komplette Uebung sowie angeleitet durch Dr. Zuzana Thaller ist fuer Anfaenger sicher zu lang und zu komplex.

Das Zeichnen von Yantren werde ich nach der Erlernung der Basisuebungen an die TeilnehmerInnen weitergeben. Die Art und Weise wie wir das beim Chan Mi Treffen mit Christine Klinger Boehm geuebt haben konnte ich gut integrieren.

Meine bisherige Praxis von diversen buddhistischen Mantren werden eine Unterstuetzung sein bei der Weitergabe des Om-Ah-Hum sein.

Die Reinigungsuebungen und Entspannungsuebungen des Ren Bu werde ich ebenfalls in meinen Unterricht aufnehmen.

Die Uebungen um Qi aufzunehmen bzw. auszutauschen mit Baeumen etc. (Tuna Qi Fa) ist eine wunderbare Anwendung und auch fuer Anfaenger bewaeltigbar.

Selbst die Abschlussuebung ist eine Uebung an sich. Ein Uebung zur Entwicklung von Demut und Dankbarkeit. 'Bei sich sein, das Herz oeffnen, die Tiefen und Hoehen zu einer Ganzheit in Dankbarkeit und Achtung verbinden, das dritte Auge fuellen, und die Energie durch den Koerper leiten, die Zellen sich praegen lassen, die Energie im Becken sammeln, verdichten, speichern. Die Sinnesorgane in der Mitte verwurzeln'.

## 4. Zusammenfassung und Dank

### 4. Auftakt

*Es gibt im Universum einen harmonischen Tanz, der niemals aufhört. Es ist der Tanz der Liebe. Das gesamte Universum wird durch die Energie der Liebe zusammengehalten, und wenn diese Energie auf stimmige Weise in unserem Körper fließt, dann sind wir glücklich und gesund.*  
Joseph Michael Levry

Gerne haette ich hier eingeleitet mit dem Satz – ueber einen Umweg zuhause angekommen in Chan Mi. Aber das waere zu voreilig. Ich bin noch unterwegs, um mein Koerperbewusstsein zu bilden. Mein taegliches Motto fuer das Ueben finde ich gut auf den Punkt gebracht durch Francis Lucille: 'Make yourself available to presence and become one to which you are available. We are celebrating our common ground. The entire universe is included in the celebration. When your heart goes with the celebration, the universe celebrates with you'.

Dem Vornehmen ‚Den Koerper spueren anstatt denken‘ bin ich sicher naeher gekommen, und ich kann auch sagen, dass ich ‚back to Basics‘ gekommen bin. Ich bin sicher, daß nicht die Form allein fuer die Heilung verantwortlich ist, sondern die Hingabe ein grosse Rolle spielt. Eine ‚atmende‘ und ‚herzliche‘ Hingabe an alle laechelnden Zellen, an mein bluehendes Becken und an meine strahlende und wellende Wirbelsaeule, den bewegenden Lebensfaden oder ‚Heilfaden‘, wie es Hetty Draayer nennt.

Meine Wirbelsaeule als Leiter zu gebrauchen um den Koerper zu verlassen, die Zellen zu erfrischen im Makrokosmos und wieder zurueckkehren in den Mikrokosmos, meinen Koerper, fragt noch viel Uebung.

Die Herzheilung ist mir gelungen und ein hilfreicher Gedanke dabei ist ein Satz von Prof Cong . ‚Es geht darum, das eigene Herz zuerst heilen, auch in der Zerrissenheit, der Leere und Dunkelheit sich selbst zu laecheln‘ und dann sowie Pema Choedron schreibt, zu entdecken: 'When you begin to touch your heart or let your heart be touched, you begin to discover that it's bottomless, that it doesn't have any resolution, that this heart is huge, vast, and limitless'.

Ich bin jetzt froh, dass ich noch nicht begonnen habe, Chan Mi weiterzugeben. Es waere nicht gut fuer die KursteilnehmerInnen gewesen. Selbst nach dem Abschluss der Kursleiterausbildung werde ich damit sehr vorsichtig beginnen. Mir selbst noch viel Zeit goennen, um die neuen Moeglichkeiten meines Koerpers systematisch, tiefgruendig und spontan zu verkennen!

In jedem Fall habe ich mit Chan Mi nicht nur einen Reichtum an Instrumenten fuer das Loslassen und die Hingabe entdeckt sondern auch, einen Schatz fuer das Geschehenlassen von Heilung von Koerper, Herz und Rede, Seele und Geist.

Ich gehe davon aus, dass ich zusammen mit den KursteilnehmerInnen noch die Moeglichkeit bekomme, um Feedback fuer die Ausbildung und AusbilderInnen zu geben und nehme das deshalb nicht in meine Arbeit auf.

Nur im allgemeinen sei hier gesagt, dass ich allen AusbilderInnen sehr dankbar bin fuer den unermuetlichen Einsatz ihres Wissens, ihrer Energie und Herzenskraft, um die Ausbildungsinhalte zu vermitteln.

## 5. Rahmenbedingungen und Dank

### 5. Auftakt

*A monk asked Zhaozhou, 'What is the living meaning of Chan Buddhism?'*  
*Zhaozhou said, 'The cypress tree in the courtyard'.*  
*Mumonkan, Koan 37*

Ich moechte in diesem Zusammenhang ein paar Worte ueber die besonderen Rahmenbedingungen meiner Kursleiter- Ausbildung sagen.

Ich bin dafuer 17 Mal von den Niederlanden (1 Stunde von Aachen) nach Augsburg gereist. Die Umstaende des Reisens mit der Deutschen Bahn werde ich hier nicht beschreiben. Sie waren vor allem im Winter ein gute Uebung fuer die Herzoeffnung, das innere Laecheln und das Loslassen bzw. Hingabe.

Ich reiste immer von Freitag, 7.00 bis 16.00 Uhr nach Augsburg. Von 17.00 Uhr bis 22.00 Uhr hatten wir Unterricht, am naechsten Tag, Samstags, von 9.00 bis 18.00 Uhr. Von 18.00 Uhr bis 00.15 (bei Funktionieren der Deutschen Bahn) reiste ich zurueck. Zum Reisen kommt dazu, dass ich mein Auto in Aachen in einer Tiefgarage parken muesste. Diese Tiefgarage ist nicht ueberwacht und jedes Mal war es ein grosses Ueberwinden, um diese Tiefgarage um Mitternacht zu betreten, da Langzeitparker sich nicht auf Frauenparkplaetze stellen duerfen!!!

Ich habe anfangs im Zentrum uebernachtet, aber durch mein empfindliches Energiesystem musste ich das schnell aufgeben und fuer ein Hotel waehlen, was die Kosten wiederum erhoehrte. Waehrend des Reisens, den gesamten Freitag, und den Samstag abend, habe ich nur kalt gegessen, was fuer meinen Koerper und meinen Geist nicht besonders foerderlich war.

Zureuekblickend war das alles unglaublich anstrengend. Im Hinblick auf eine Fortsetzung meiner Ausbildung werde ich eine Konstruktion waehlen, die mehr befoerderlich fuer meine Gesundheit ist.

Insgesamt hat mich die Ausbildung mit Reisen 450 Stunden gekostet. Von Februar 2008 bis Oktober 2010 habe ich fuer die Ausbildung in Summe 6720 Euro (Teilnahmegebuehr, Coaching, Chan Mi Treffen 2540 Euro, fuer das Reisen 2380 Euro, fuer die Uebernachtung und die Verpflegung 1400 Euro, Tiefgarage 400 Euro) investiert.

Diese Investierung verpflichtet beinahe um Chan Mi weiterzugeben. Die Erleichterung nach meiner Sternstunde, dass dies auch gelingen wird, war dementsprechend gross. Ich werde es mit der noetigen Weiterentwicklung meines Wissens und meiner Erfahrung mit Respekt und mit Professionalitaet tun.

Fuer die Ermoeglichung dieser Ausbildung moechte ich meinem Mann, Han Stouten, danken. Er hat diese Ausbildung 100% fuer mich finanziert. Im Augenblick bleibt mir nur, diese grosszuegige Geste im Sinne von Zhaozhou's Antwort anzunehmen und zu hoffen, dass ich ihm eines Tages ein entsprechendes Geschenk machen kann.

## 6. Literatur

### 6. Auftakt

*-Grosser Runder Spiegel Weisheit- alle Geschehnisse der Welt werden verstaendlich  
 -Gleicher Zustand Weisheit- alle Lebewesen werden als gleichwertig betrachtet  
 -Zauberhafte Weisheit alle Probleme zu loesen-dass sich alle Dinge fuegen und alles zum Guten geschieht  
 -Die Weisheit, unsere Wuensche erfolgreich umzusetzen  
 -die hoechste und alles beherrschende Weisheit-diese beinhaltet alle vier genannten Weisheiten.  
 Die 5 urspruenglichen Weisheiten laut Wang Jiang*

Bander Ratziel–The miracle of Hsin Tao, The easy way to Self-Healing and Long Life  
 Baxa Guni Leila, Essen Christine, Habiba Astrid–Verkoerperungen, Systemische Aufstellung,  
 Koerperarbeit und Ritual  
 Braden Gregg - Im Einklang mit der Goettlichen Matrix  
 Cantienia-Beckenbodentrainings- Kursinhalt Fruehjahr 2010 bei Dr. Eva Neumann  
 Chan Mi Protokolle der Kursleiterausbildung Zyklus 2 von 2008 bis 2010  
 Draayer Hetty –Das kosmische Auge, wie wir den Weg der inneren Heilung gehen  
 Flemming Gerda, Die Methode Dorn, ein sanfte Wirbel- und Gelenktherapie  
 Grimm Beatrice – Der Himmel ist in Dir  
 Dr. Jiang Monika C. –Chan Mi Gong, Durch einen gestaerkten Ruecken zu innerer Harmonie  
 Dr. Kessler Christiane – Artikel auf [www.christinakessler.com](http://www.christinakessler.com)  
 Levry Joseph Michael – Artikel auf [www.urlicht.com](http://www.urlicht.com)  
 Lucille Francis– Video–The universe celebrates – [www.francislucille.com](http://www.francislucille.com)  
 Ortho-Bionomie – Artikel auf [www.ortho-bionomie.de](http://www.ortho-bionomie.de)  
 Pema Choedron – Start where you are, A Guide to Compassionate Living  
 Dr. Pfeiderer Beatrix–Die Kraft der Verbundenheit, Plaedoyer fuer ein heilsames, neues  
 Koerperbewusstsein und –Der Tara-Process, Grundlagen und Anwendung  
 Pogacnic Marko – [www.marcopogacnik.com](http://www.marcopogacnik.com)  
 Dr. Sebkova-Thaller Zuzana – DVD Chan Mi Gong  
 Dr. Sebkova-Thaller Zuzana – DVD Qi Gong bei MS  
 Stummvoll Ursula –Buch – Chan Mi Gong, Das WirbelsaeulenQiGong und die Schriften zu den  
 besonderen Uebungen (Blutdruck, Ren Bu, Tuna Qi Fa, Hui Gong)  
 Thartang Tulku – Selbstheilung durch Entspannung  
 Thondup Tulku – Boundless Healing, Meditation Exercises' to Enlighten the Mind and Heal the Body  
 Wang Jian – Chan Mi Gong und die Kultur des Gluecks (Zusammenfassung 8.QiGong Tage)  
 Wang Jian – DVD Chan Mi Gong  
 Wetzel Sylvia – CD Den Koerper spueren und Tara-Retreat 2008  
 Wilcke von, Ursula – Chan Mi Gong