

## Seminarberichte, Erfahrungen

### Chan Mi Qigong im Riesengebirge

von Christiane Kunder

Qi-Gong und vor allem Chan-Mi-Übungen lassen sich überall praktizieren. Sogar an der Kasse im Supermarkt kann man mit wellender Wirbelsäule stehen. Doch einer der schönsten Plätze, an denen man Chan-Mi praktizieren kann, ist Velká Úpa in Tschechien.

Wir beginnen früh, bei Sonnenaufgang um 7.00 Uhr versammelt sich die Gruppe auf einem Platz am Berg (unserem Platz). Wir nehmen etwas Quellwasser aus dem Bächlein und lassen die Tropfen auf unseren Scheitel rieseln – taufen uns für den Tag. Die ersten Schlucke Wasser danach sind deutlich und klar zu spüren, wenn sie durch den Körper wandern und ihre Frische an jede einzelne Zelle weitergeben.

Dann beginnen wir - im Rücken den Wald, vor uns das Tal, dessen Verlauf langsam im Nebel sichtbar wird und das fröhlich Gurgeln des Quellwassers im Ohr. Wir verwurzeln uns jeden Morgen aufs Neue mit der Erde, weben uns ein ins Jetzt und die Welt. Die Natur bietet den Raum, sich zu öffnen, ganz, mit allen Sinnen und sie ist Vorbild. Die Zweige der Birke beschreiben im Wind die Bewegung, die wir versuchen, in unsere Wirbelsäule zu bringen – also werden wir für einen Augenblick Birke und lernen uns zu biegen.

In aller Achtsamkeit kommen die Ansagen, mal im bayerischen Dialekt und erdig (von Christine Klinger-Böhm), mal poetisch und leicht entrückt von Zuzana Zsebkova-Thaller und wir lassen uns mitnehmen in die Welt der Bilder, die unsere Bewegungen leiten. Bertchen – wie sie liebevoll genannt wird (Berta Müller) geht herum und unterstützt und begleitet das Lernen auf mütterliche Art.

Die Gruppe ist unterschiedlich; Beginner, Meister und Menschen, die mit Qi-Gong ihre Selbstheilungskräfte aktivie-



ren, Jung und Alt – sie hören aufeinander, nehmen Rücksicht und lernen voneinander. Wir lassen uns führen und haben phantastische Lehrer. Die Vorübungen zu den Organübungen sowie die Chan-Mi-Basis-Übungen werden schrittweise erlernt.

Schon nach wenigen Tagen ist aus der Gruppe eine Gemeinschaft geworden, die sich im Einklang wellt und wiegt, Himmel und Erde mit dem Herzen berührt, die Vergangenheit heilt und sich geistig händereichend Visionen für die Zukunft entwickelt.

Wir üben mit Partnern, helfen uns gegenseitig die Chan-Mi-Übungen auszuführen und uns zu korrigieren. Es ist ein lebenslanger Prozess, die Beweglichkeit der Wirbelsäule wieder herzustellen und zu erhalten – wir haben alle so unsere Blockaden im Rücken, die auch ein Leben lang gebraucht haben, sich zu manifestieren. Geduld und Behutsamkeit mit sich und dem Körper sind nötig, wenn es knirscht und kracht zwischen den Wirbeln.

Wenn wir bei Regen in dem kleinen Raum der Baude stilles Qi-Gong üben oder Mantren singen, dann hat der eine oder andere schon ab und zu Tränen in den Augen oder eine Gänsehaut ... Manchmal duftet es auch nach Knoblauch oder man hört das Geklopfe in der Küche, wenn die Schnitzel für das Abendessen vorbereitet werden – denn man wird hungrig und durstig beim Üben und die tschechische Küche ist lecker. Da wir die Baude für uns allein haben, wird in der Gemeinschaft abends gespeist, zusammen mit den Kindern gespielt und viel gelacht, ja auch gesungen und getrommelt bis spät in die Nacht hinein. Jeder kann teilnehmen oder nur zuschauen, aber jeder Einzelne gehört mit dazu.

Morgens zieht dann das Grüppchen in einer langen Reihe wieder den Berg hinauf zu unserem Platz ...

Christiane Kunder für Qi-Gong-Zentrum Augsburg