

# ***FREUDE AM LEBEN***

Abschlussarbeit für die Anerkennung als Qi Gong Lehrerin

*Tanuka Birgit Lancelle*

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Prolog.....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Freude am Leben – Hinführung zu dieser Abschlussarbeit.....</b>	<b>4</b>
2.1	<i>Der Name der Übung.....</i>	4
2.2	<i>Meine Beziehung zur Übung.....</i>	4
2.3	<i>Komplexität – Struktur hilft.....</i>	5
2.4	<i>Bewegte Bilder.....</i>	5
<b>3</b>	<b>Hauptteil – Zwei Übungen – Verschiedene Umsetzungen einer Wahrheit.....</b>	<b>6</b>
3.1	<i>Freude am Leben Übung.....</i>	6
3.1.1	Übersicht – grobe Struktur.....	6
3.1.2	Die Einleitenden Vorübungen.....	6
3.1.2.1	Grundprinzip 1.....	6
3.1.2.2	Grundprinzip 2.....	6
3.1.2.3	Grundprinzip 3.....	7
3.1.3	Hauptübung.....	7
3.1.3.1	Ost - Die Ebenen - Öffnen und Schließen auf jeder Ebene.....	7
3.1.3.2	Süd - Von Ebene zu Ebene - Steigen und Sinken.....	8
3.1.3.3	West - Gewichtsverlagerung bringt alles ins Rollen, ins Fließen.....	8
3.1.3.4	Nord - Ablauf der Bewegungen.....	9
3.1.3.5	Ost - Herz - Wichtige Stelle im Fluss der Übung.....	9
3.1.3.6	Nord - Becken und Ming Men - Ebene mit besonderer Bedeutung.....	10
3.1.3.7	West - Geheimnis beim Sinken - Geheimnis beim Steigen.....	11
3.1.3.8	Süd - Alles zusammengefügt.....	13
3.1.4	Die ausklingenden Übungen.....	13
3.1.5	Die Übergänge.....	13
3.1.6	Bewegte Bilder.....	14
3.2	<i>E ALA E.....</i>	15
3.2.1	Die Hawaii-Erfahrung.....	15
3.2.2	Ablauf des E ALA E.....	15
3.2.3	Bewegte Bilder.....	17
3.2.4	E ALA E in anderen Darbietungen.....	17
3.3	<i>Meine Gedanken.....</i>	19
<b>4</b>	<b>Epilog.....</b>	<b>20</b>
<b>5</b>	<b>Dank und Segen.....</b>	<b>21</b>
<b>6</b>	<b>Nachtrag.....</b>	<b>23</b>

## 1 Prolog

Vor dem Praktizieren einer Übung geschieht das sich Einstimmen. Ich drücke mich so aus:

Ich nehme mich wahr in meinen Bezügen.

Füße auf der Erde, Füße in der Erde, ich gründe in der Erde.

Kopf im Himmel, der Himmel behütet mich.

Hinter mir die Vorfahren mit ihrer Kraft. Sie stärken mich.

Hinter mir die Vorfahren mit ihren Erfahrungen, so dass ich nicht in dieselben Fallen falle.

Vor mir die Nachfahren, die zu mir zurückschauen und meine Handlungen in Augenschein nehmen. Sie lassen mich meine Verantwortung liebevoll erahnen.

Rechts und links von mir, die, mit denen ich durch dieses Leben gehe und mit denen ich gemeinsam verwirkliche.

Alle Bezüge kommen im Herz zusammen

Das Herz, so groß, so weit, so tief.

Alles findet darin seinen Platz.

Dort bin ich anwesend mit meinen Begabungen und Talenten

Ich mache einen Unterschied mit meinem Sein

Ich bin ein Partikel der Evolution und trage zur Evolution bei.

## 2 Freude am Leben – Hinführung zu dieser Abschlussarbeit

Meine Abschlussarbeit beschäftigt sich mit der Freude am Leben Übung. Ich erkläre, woher der Name kommt, ich wage den Versuch, die Komplexität der Übung aufzusplittern in ihre Einzelteile, ich vergleiche sie mit einem Ritual, das ich aus Hawaii mitgebracht habe. Zum Ende erlaube ich mir eigene Gedanken zur Freude am Leben – gegossen in zwei verschiedene Übungen.

### 2.1 Der Name der Übung

Meine Abschlussarbeit beschäftigt sich zum Großteil mit der Übung, die unter dem Namen „Steigen Sinken Öffnen Schließen“ bekannt ist. Ich habe sie umbenannt in „Freude am Leben Übung“. Im Nachtrag (Kapitel 6) gehe ich tiefer auf den ursprünglichen Namen ein.

Warum habe ich die Übung umbenannt? Ein Qi Gong Schüler hat mich gefragt, wie die Übung denn nun wirklich heiße. Ich habe geantwortet, dass sie – soweit ich es weiß – bisher nur einen Art Arbeitstitel hat. Wir hatten gemeinsam Spaß, zu überlegt, wie sie den heißen könne. Die erste Idee war „Lebensübung“ - weil sie die Prinzipien des Lebens so schön veranschaulicht.

Dann kam die jetzt sogenannte Corona-Zeit und mit ihr die Angst vor Infektion, die Angst zu erkranken und die Angst daran zu sterben. Es kam im Schlepptau der vielen Ängste, auch die Angst, anderen Menschen zu begegnen.

Diese Übung wurde für mich noch wichtiger als zuvor und die Frage nach dem passenden Namen kam wieder in den Fokus. Diese spezielle Übung bringt für mich das menschliche Sein in all seinen Beziehungen zum Ausdruck und auf den Punkt: die Freude am Leben.

Kurzerhand habe ich die Übung also umbenannt in: Die Freude am Leben Übung.

### 2.2 Meine Beziehung zur Übung

Ich übe diese Übung seit ich sie in einem Riesengebirgssommer zum ersten Mal erlebt habe. Immer wenn ich dachte 'jetzt habe ich es drauf', durfte ich erkennen, dass ich etwas noch nicht ganz durchdrungen hatte und damit vertiefte sich die Übung wieder ein Stück.

Schließlich habe ich angefangen, die Übung an meine Schüler weiterzugeben. Bei den ersten Versuchen, die Übung korrekt und gleichzeitig berührend anzusagen, habe ich die Erfahrung gemacht, dass sich wieder eine weitere Schicht der Übung zeigte.

Dann kam die Corona-Zeit. Es ergab sich, dass die Gemeinschaft der Chan Mi Praktizierenden um Zuzana herum, diese Übung regelmäßig in der Früh praktizierte. Zuerst übten wir nur in gedanklicher Verbundenheit um halb acht in der Früh. Jeden Tag. Dann trafen sich Corona-bedingt viele Menschen über die zoom Meetings und so machten wir es auch. Es wurde ein festes Ritual. Morgens 7.30 Uhr Treffen auf zoom. Die Freude am Leben Übung, anschließend die Herzensübung Ming Xin Fa.

Unser Ritual war getragen von der Intention, sich auf diese Weise mit den anderen Praktizierenden zu verbinden, mit diesen Übungen unser eigenes Sein zu verändern und das Außen ebenfalls dadurch zu verändern. Im Außen war ein Übergewicht von Angst und Chaos zu spüren. Unser Ritual war ein Beitrag, die Waagschale wieder in Richtung Gleichgewicht zu bewegen.

Zuzana sagte die Übung jeden Tag an. Es gab TeilnehmerInnen, die diese Übung bereits kannten und TeilnehmerInnen, die sie noch nie praktiziert hatten. Somit war es eine besondere Herausforderung, allen gerecht zu werden und die Übung für jeden Wissensstand erfahrbar und praktizierbar zu machen. Zuzana war einige Tage verhindert und ich sprang ein, die Übung anzusagen. Es war mir wichtig, dass das Ritual jeden Tag ohne Unterbrechung stattfinden und die Kraft des Rituals sich verdichten konnte.

### 2.3 Komplexität – Struktur hilft

Zu dieser Zeit beschloss ich, die Struktur der Übung niederzuschreiben. Ich bemühte mich, die Komplexität der Übung in ihre Einzelteile zu zerlegen, die verschiedenen Aspekte deutlich zu machen. Meine Idee war, die acht Durchgänge zu nutzen, jeweils einen der aufgesplitterten Aspekte in den Vordergrund zu stellen und somit Aspekt für Aspekt die Übung eroberbar zu machen. Um mit Freude praktizieren zu können, brauche ich zuerst die Struktur des Ablaufs, dann die Technik und Besonderheiten in den Bewegungen. Ist das verinnerlicht, kann die Energie, der Strom immer ungehinderter fließen und die Tiefe der Übung scheint langsam auf. So ist meine eigene Erfahrung.

Mir ist bewusst, dass das einer der Wege ist, sich eine Übung anzueignen. Ein Weg unter vielen. Eine Übung wurde in früheren Zeiten anders erlernt. Der Meister wurde über lange Zeit beobachtet. Es gab keine Aufschriften und kein Zerlegen in Einzelteile. Nichts ist besser oder schlechter, alles hat seinen Platz. Jeder Weg hat seinen Platz. Ich habe es so versucht und habe dabei vertieft.

Meinen Zugang zu dieser Übung will ich gerne denen zur Verfügung stellen, die ähnlich schwingen wie ich. Hier ist mein Ergebnis.

### 2.4 Bewegte Bilder

Dem Gefühl der Hilflosigkeit, das ich erlebe, wenn ich nur Worte und Sätze zur Verfügung habe, um etwas zu erklären, begegne ich mit bewegten Bildern. Nur so meine ich, die Übung ein wenig einfangen zu können. Selbst dann kann die BetrachterIn nur mich in Bewegung sehen und noch nicht sich selbst erfahren. Vielleicht berühre ich aber mit den Bewegungen und es entsteht Neugier auf die Übung und die BetrachterIn macht einen Selbstversuch. Bewegte Bilder funktionieren nicht in der Papierversion meiner Arbeit. Online ist es möglich, die Links anzuklicken und die Übung bewegt zu sehen.

Alle hier im Text **fett grün markierten** Übungsteile werden explizit auch in einem Video erklärt. Der Link zu den bewegten Bildern befindet sich am Ende meiner Erklärung der Übung unter Punkt 3.1.6. Bewegte Bilder.

Zum hawaiianischen Ritual habe ich entsprechend auch bewegte Bilder entstehen lassen. Sie finden sich unter Punkt 3.2.3. Bewegte Bilder.

Die bewegten Bilder hat Jonas aufgenommen, zusammengestellt, ins rechte Licht gesetzt und mit mir gemeinsam den Versuch gewagt, die Tiefe der Übung erahnen zu lassen. Wir hatten Freude und Spaß bei den Aufnahmen. An dieser Stelle danke ich aus ganzem Herzen für die Begleitung mit den bewegten Bildern.

### 3 Hauptteil – Zwei Übungen – Verschiedene Umsetzungen einer Wahrheit

Die Übung Freude am Leben ist mir ein Herzensanliegen. Ich splittere sie hier auf, um ihrer Komplexität gerecht zu werden. Ich splittere sie auch auf, um sie für Neulinge begreifbar zu machen. An den einzelnen Durchgängen thematisiere ich jeweils einen Aspekt. Das geschieht zum einfacheren Erlernen der Übung.

Ein Herzensanliegen ist mir seit Anfang diesen Jahres das E ALA E. Ich habe es aus Hawaii mitgebracht. Ich stelle es hier als zweite Übung vor.

#### 3.1 Freude am Leben Übung

##### 3.1.1 Übersicht – grobe Struktur

Drei Vorübungen - Grundprinzipien

Acht Durchgänge (vier im Uhrzeigersinn Beginn nach Osten. Ost, Süd, West, Nord. Im Osten wieder angelangt kurzes Verweilen, Wechsel in die andere Richtung, gegen den Uhrzeigersinn. Ost, Nord, West, Süd. Es endet zurück im Osten)

Drei ausklingende Übungen

##### 3.1.2 Die Einleitenden Vorübungen

Es sind drei Vorübungen. Es werden schon gleich die Grundprinzipien thematisiert.

Das Goldene Elixier schlucken

Qi Atmung

Öffnen und Schließen

##### 3.1.2.1 Grundprinzip 1

#### **Das Goldene Elixier schlucken - Grundprinzip: Sich des Körpers bewusst sein**

Ich stehe im Daoistischen Stand und beginne mit einer Achtsamkeitsübung. Ich sammle meinen Speichel, in drei Portionen schlucke ich ihn bewusst hinunter. Beobachte innerlich den Weg, das Hinunterfließen des Speichels in den Magen. Mein Geist stellt sich dabei ein goldenes Elixier vor, das sich ins untere Dantian hinein ausbreitet und von dort überall hin in den Körper fließt. Ich verfolge das achtsam und bewusst. Ich erlebe mich als Gesamtheit, die von Energie durchflossen wird. Energie in einer Körperform.

##### 3.1.2.2 Grundprinzip 2

#### **Qi Atmung – Grundprinzip Steigen und Sinken**

So durchflossen und achtsam geschieht ein dreimaliges Steigen und Sinken mit der sogenannten Qi Atmung. In der Vorstellung läuft Qi an der Rückseite des Körpers nach oben bis zum höchsten Punkt des Kopfes. Ich atme durch die Nase ein. Von außen ist ein sich nach oben Ausrichten des Körpers und der Wirbelsäule sichtbar. Vom höchsten Punkt geht es nach unten. Der Atem fließt durch den geöffneten Mund aus. Der Ausatemstrom wird durch die nahe aneinander liegenden Zahnreihen gebremst und wird kontinuierlich hinausgedrückt. Das ist hörbar. Von außen sichtbar ist das Sinken, das damit einhergeht. Die Wirbelsäule schnurrt zusammen, wie ein Farn, der sich zusammenrollt. Hat sich alles in die Erde zurückgezogen und kann nicht weiter zusammengerollt werden und ausgeatmet werden, stößt sich sinnbildlich der Atem ab und steigt wieder. Der Körper steigt mit, dem Farn gleich rollt er sich aus und richtet sich auf.

### 3.1.2.3 Grundprinzip 3

#### Grundprinzip Öffnen und Schließen:

Es geschieht drei Mal. Die Hände sind auf Beckenhöhe. Die Handrücken liegen aneinander und schieben nach rechts und links alles, was in den Handflächen spürbar ist, nach außen. So entsteht Raum. Außen angekommen, drehen sich die Handflächen nach innen und schließen sich, bringen so alles, was im gerade entstandenen Raum spürbar wurde, zum Ausgangspunkt zurück.

Wenn ich langsam genug bewege, kann ich wahrnehmen, dass das Öffnen einhergeht mit einem Steigen. Ich, mein Körper öffnet sich auf alle Arten, um aufzunehmen. So geht auch das Schließen mit einem Sinken einher.

Achtung! Beim dritten Durchgang verlagert sich das Gewicht nach links. Hier wird ein – ich nenne es Brücke – Zwischenschritt eingeleitet, um von den Vorübungen in die Ausgangsposition für die Hauptübung zu kommen.

### 3.1.3 Hauptübung

#### 3.1.3.1 Ost - Die Ebenen - Öffnen und Schließen auf jeder Ebene

Am Anfang braucht es den Ablauf der Bewegungen. Hier ist eine klare Struktur zu erkennen. Für den sichtbaren Ablauf der Bewegungen brauche ich das Wissen um die drei Ebenen, die zwei grundsätzlichen Bewegungen und die Gewichtsverlagerung, aus der Bewegung überhaupt erst entsteht. Das Wissen über die Grundprinzipien 1 und 2 - Öffnen und Schließen, Steigen und Sinken - wurde bereits ein erstes Mal in den Vorübungen thematisiert.

Die Übung thematisiert **drei Ebenen**. Erde, Himmel, das Becken (der Praktizierenden). Auf jeder dieser genannten Ebene geschieht **Öffnen und Schließen**. Es werden Himmel, Becken, Erde geöffnet und geschlossen. Die Hände lassen diese Bewegungen sichtbar werden. Die Handrücken schauen zueinander. Die Handherzen schieben alles Vorhandene nach außen. So entsteht Platz, so entsteht Öffnung. Die Handflächen drehen sich nach innen.

Der Lebensstrom wird mit der Qualität der Ebene, die geöffnet wurden – Himmel, Erde – angereicht. Die Hände bringen alles wieder zusammen, der Strom fließt angereichert weiter, Der Strom fließt verändert weiter.

Mit dem Becken verhält es sich ein wenig anders in meiner Wahrnehmung. Es wird gefüllt, läuft voll mit Potential, auf dass der Mensch es nutze und es fließen darf. Dazu später mehr.  
Punkt 3.1.3.6. Becken

Die Ebenen thematisieren aus meiner Sicht die aus der Einheit entstandenen Pole Erde und Himmel mit ihren mächtigen, unterschiedlichen und gegensätzlichen Qualitäten. Zwischen den beiden Polen ist das menschliche Wesen aufgespannt. Symbolisiert wird es in der Übung durch das Becken und die darin innewohnende ebenfalls mächtige Kraft, mit der die unterschiedlichsten Menschenpersönlichkeiten die unterschiedlichsten Handlungen vornehmen.

Der Ablauf bisher mit dem Fokus Ebenen öffnen und schließen:

- Aus der Erde steigt die Kraft
- Öffnen und Schließen auf der Ebene Himmel
- Öffnen und Schließen auf der Ebene des menschlichen Beckens
- Öffnen und Schließen auf der Ebene Erde
- Die Kraft sinkt zurück in Richtung Erde, das Becken füllt sich

### 3.1.3.2 Süd - Von Ebene zu Ebene - Steigen und Sinken

Die andere grundsätzliche Bewegung ist das **Steigen und Sinken**. Mit diesen Bewegungen komme ich von einer Ebene zur anderen. Die Hände begleiten die Bewegungen. Sie zeigen das Fließen des Lebensstroms an. Sie ziehen den Strom aus der Erde, sie bringen den Strom zum 3. Auge, sie ziehen den Geist ins Herz, die Handflächen drehen sich zum Körper und die Handflächen strahlen dabei in die Tiefe des Körpers, die Handflächen gleiten an den Konturen des Körpers nach unten und nach oben, die Hände halten die Fülle der Energie auf Beckenebene.

Der Ablauf mit dem Fokus Steigen und Sinken:

- Steigen von der Erde über das Herz zum Himmel
- Sinken vom Himmel über das Herz zum Becken
- Steigen vom Becken zum Herz
- Sinken vom Herz zur Erde
- Steigen von der Erde zum Herz
- Sinken vom Herz zum Becken
- und der Strom sinkt zurück in Richtung Erde

### 3.1.3.3 West - Gewichtsverlagerung bringt alles ins Rollen, ins Fließen

Wie entsteht überhaupt die Bewegung? Es geschieht durch **Gewichtsverlagerung**. Das Gleichgewicht verschiebt sich in die eine und andere Richtung.

Die Gewichtsverlagerung zu Beginn der Hauptübung erinnert an ein geschmeidiges Schaukeln. Zur Verlagerung des Gewichts gehört auch jeweils die sich hebende Ferse, so dass nur noch die Zehenspitzen die Erde berühren. Das sieht aus wie eine Spitze.

Ich beginne in der Ausgangsposition für den ersten Durchgang. Ein Fuß einen halben Schritt nach vorne, der andere hat sich auf den Zehenspitzen mit der Ferse in der Luft etwas nach innen gedreht und jetzt sind beide Fußsohlen am Boden. Gewicht auf dem hinteren Fuß. Die Kraft kommt aus der Erde, fließt von den Händen gezogen nach oben.

Ablauf mit dem Fokus Gewichtsverlagerung. Die Position der Hände, die den Lebensstrom sichtbar macht, ist jeweils in ( ) Klammern angegeben.

Gewicht nach hinten (Herz)

Schaukeln nach vorne, Gewicht auf vorderen Fuß, hinterer Fuß Spitze (3.Auge)

Schaukeln nach hinten, Gewicht auf den hinteren Fuß, Spitze vorne (Himmel öffnen)

Schaukeln Gewicht nach vorne, Spitze hinten (Himmel schließen)

Schaukeln Gewicht nach hinten – ganz langsam, in zwei Etappen Schaukeln

bis das Gewicht auf den Fußsohlen mittig ist (Herz) Schaukeln

Gewicht weiter nach hinten, Spitze vorne (Becken öffnen)

Schaukeln Gewicht nach vorne, Spitze hinten (Becken schließen, Herz)  
 in dieser Position (Gewicht vorne, Spitze hinten) nach unten (Erde)  
 in dieser Position nach oben (Herz)  
 Schaukeln nach hinten – langsam, vorne Hacke (Becken)

Jetzt erfolgt eine weitere Brücke, die bei allen Himmelsrichtungen nötig ist, um von der einen in die nächste zu kommen. Das Gewicht ist hinten, vorne Hacke (Ferse am Boden, Zehenspitzen in der Höhe), jetzt Drehen der Hacke 90 Grad in die Richtung, zu der Drehung möglich ist, Gewichtsverlagerung nach vorne, hinterer Fuß kann sich zurecht rücken. d.h. der hintere Fuß sucht sich die Stellung, dass die Ausgangsposition gegeben ist. Dazu setzt der hintere Fuß einen halben Schritt nach hinten auf, die Ferse ist frei, die Zehenspitzen berühren den Boden, die Ferse dreht sich nach innen. Die Fußsohle legt sich auf den Boden. Das ist die Ausgangsposition für den nächsten Durchgang

Die Gewichtsverlagerung erst bringt wie bei einer Waage, die sich bewegt, ein Ungleichgewicht hervor, dass sich wiederum ausgleicht durch die Bewegung in die Gegenrichtung. Ich möchte sagen, dass das Gleichgewicht darin besteht, dass das Ungleichgewicht sich ständig ausgleicht. Das ist wie der Schwebeaugenblick, aus dem ein neuer Impuls für die Gegenbewegung kommt. Alles sieht aus, als wäre es im Ungleichgewicht, ist es aber nicht. Es kommt auf den Blickwinkel an. Ich kann das nur erkennen, wenn ich weit genug entfernt bin, um es wie aus der Vogelperspektive zu erkennen. Verheddere ich mich im Erleben ohne in meiner Mitte zu sein, wird es mich umherschleudern und ich werde mich ohnmächtig fühlen. Bewegt zu werden und dabei in der Mitte zu ruhen, ist die Kunst, die einen alles erleben lässt im Wissen darum, dass alles so geschieht, wie es geschehen soll - wie es einfach nur geschehen kann.

#### *3.1.3.4 Nord - Ablauf der Bewegungen*

Alle bisherigen Erkenntnisse können jetzt in einem Bewegungsablauf verbunden werden.

Steigen aus der Erde zum Herz  
 Weiteres Steigen vom Herz zum Dritten Auge  
 Öffnen Pforten des Himmels  
 Schließen Pforten des Himmels  
 Sinken zum Herz  
 Sinken vom Herz zum Becken  
 Öffnen Becken  
 Schließen Becken  
 Steigen zum Herz  
 Sinken zur Erde  
 Öffnen Pforten der Erde  
 Schließen Pforten der Erde  
 Steigen von der Erde zum Herz  
 Sinken zur Erde

#### *3.1.3.5 Ost - Herz - Wichtige Stelle im Fluss der Übung*

Herz und Becken sind besondere Stellen im Ablauf der Übung. Es sind nicht nur Orte, an denen bestimmte Körperbewegungen ausgeführt werden. Hier geschehen Bewegung im Inneren des Körpers.

Das **Herz** ist der große Wandler. Alle Bewegungen von der Erde zum Himmel und vom Himmel zur Erde gehen immer über das Herz. Es ist die Stelle im Ablauf der Übung, der Ort, an dem Verwandlung geschieht. Wer wird gewandelt? Der Strom. Der Energiefluss. Die Energie.

Hier findet Aufnahme, Begutachten, Verteilen, Herzen, Begaben, Fließen lassen statt. Ohne das Herz ist die Übung bestenfalls eine sehr gute Gymnastikübung, bleibt aber seelenlos. Mit dem Herz erst wird der lebendige Lebensstrom als solches thematisiert und auch erfahren. In der Literatur – es gibt ein Buch zu Guolin Qi Gong<sup>1</sup>, in dem sich diese Übung findet – wird das Herz nicht thematisiert. Es ist Zuzanas Beitrag und Verdienst, der die Übung zum Glühen bringt. Ohne Herz geht nichts, weder körperlich, noch seelisch, noch geistig.

Im Herz sitzt Liebe. Da Liebe so ein Allerweltswort geworden ist, stelle ich hier die Qualität der Liebe in den Fokus, die mir am wichtigsten erscheint. Ich nenne sie **UNBÄNDIGE LEBENSFREUDE**.

Das ist für mich die unbändige Freude, dass ich existiere. Die unbändige Freude, in welchen vielfältigen Farben und Schattierungen, in welchen nicht fassbaren Formen meine Mitwesen existieren. Mit all den noch viel unzähligeren Möglichkeiten der Begegnung und des Austausches.

### *3.1.3.6 Nord - Becken und Ming Men - Ebene mit besonderer Bedeutung*

Das **Becken** behütet sinnbildlich die Kraft des menschlichen Organismus. In der Übung wird das Becken geöffnet und wieder geschlossen. Die Bewegungen der Hände machen das sichtbar.

Das Öffnen des Beckens wird schon viel früher eingeleitet. Es beginnt bereits beim Sinken. Ich beginne die Erklärung bei den Händen: Gerade noch haben sie den Geist aus dem Himmel eingesammelt und ziehen ihn jetzt zum Herz. Meine Schultern beginnen sich zu lösen. Erst die Schultergelenke, dann geht es Wirbel für Wirbel weiter nach unten. Jetzt -am Herz - trennen sich meine Hände. Das Lösen Wirbel für Wirbel geschieht weiter. Es geschieht mit meiner Vorstellung. Sie begleitet das Sinken mit den inneren Augen. Der Körper rollt sich wie ein Farn ein wenig ein. Es wird in den Gelenken dichter, die Kraft sinkt in Richtung Erde und der Körper schnurrt ein wenig zusammen. Die Hände sind inzwischen am Becken angelangt- Auch die Beckenschale hat sich ein wenig nach hinten gesenkt. Das kommt von der Einrollbewegung und der Gewichtsverlagerung nach hinten. Der kleine vorwitzige Steißbeinwirbel kann jetzt sinnbildlich gesehen der Nasenspitze zulächeln.

Ich achte auf die Pomuskulatur. Wenn ich sie noch weiter entspannen kann, geschieht das Öffnen des Beckens. Korrekter wäre es von der Beckenbodenmuskulatur zu sprechen. Ich spreche lieber von der Pomuskulatur. Das Anspannen und Lösen ist hier für mich leichter wahrzunehmen.

Ganz zuletzt – sozusagen der Clou – ist das Heben der Fußspitze. Diese kleine Bewegung führt zu einem Schwebезustand. Alles geöffnet, alles geweitet, alles erfahrbar für den menschlichen Organismus.

Und es geschieht dabei noch etwas. Der Ming Men – das Tor des Lebens – öffnet sich. Der Ming Men liegt an der Wirbelsäule, zwischen 2. und 3. Lendenwirbel, auf Höhe des Nierenzentrums. Gut zu finden ist er wie folgt: Ich beuge mich nach vorne und ertaste den

---

<sup>1</sup> Gera, Bernadette. Guolin Qigong: Die ergänzende Heilmethode bei Krebs und chronischen Krankheiten.

Wirbel auf Höhe des Nabels auf der Rückseite der Wirbelsäule, der durch die Beugung leicht heraussteht.

Die Öffnung des Beckens geht also einher mit der Öffnung des Ming Men. Bereits die Übersetzung Tor des Lebens weist auf die Bedeutung dieses Punktes, dieses Bereiches hin. Ein geschlossener Ming Men ist einfach. Das Öffnen ist die Kunst. Ist er geöffnet, kann sich die Energie des Himmels mit der Energie der Erde austauschen. Es ist Fließen vorhanden. Ein Fließen, das sich anfühlt wie innere Ausgeglichenheit und innerer Frieden.

Neben den Betrachtungen und Vorgängen auf der Körperebene im Inneren des Körpers, gibt es die Betrachtungsweise des klaren Verstandes, der die Vorgänge noch einmal anders wiedergibt:

Die Ebenen Erde und Himmel sind die Pole, die das Leben entfalten. Es sind die Pole, zwischen denen der menschliche Organismus aufgespannt ist. Sie lassen das Spielfeld entstehen, auf dem der Mensch sich bewegt – auf dem der Mensch spielt.

Als Mensch kann ich beide Qualitäten erfahren und in mich hineinnehmen, mich mit ihnen austauschen. Vom Himmel nehme ich den Geist, lasse mich begeistern. Von der Erde nehme ich, was der Organismus benötigt. Und ich gebe der Erde auch. Mit meinem Potential verändere ich die Erde. Anderes formuliert: Das mit Geist und Liebe verwandelte menschliche Potential wird zur Erde gebracht, um dort zu wirken, die Evolution vorwärts zu bewegen.

Im Außen zeigen die Hände das Öffnen und Schließen an.

Im Inneren geschieht es in der Vorstellung. Ich werde mir bewusst, welches Potential mir zu Verfügung steht. Ich nenne es Potential. Andere Worte sind Kraft, Macht, Kreativität.

All das geschieht in dem kleinen kurzen Moment: Gewicht hinten, Spitze vorne, Öffnen des Beckens.

### *3.1.3.7 West - Geheimnis beim Sinken - Geheimnis beim Steigen*

Das Geheimnis bei Sinken: Sinken geschieht durch **Lösen**. Das klingt und schreibt sich gut, ist eine korrekte Formulierung. Und dann sind es erstmal nur Worte. Die Erfahrung lässt sich zwar beschreiben, kann aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass es wieder nur Worte sind. Lösen - das will gelernt sein. Das will begriffen werden, das will erfahren werden, das will beobachtet werden, das will versucht werden zu erklären. Dann erst kann es sich vertiefen.

Lösen ist Anspannung loslassen, einverstanden sein, dass Loslassen geschieht. Es fühlt sich an, wie ein körperliches Aufseufzen. Wenn ich entsprechende Töne mache – seufze – hat der Verstand eine Idee davon.

Mit dem Körper kann ich es imitieren, indem ich z.B. ganz bewusst die Pobacken zusammenkneife und dann wieder loslasse. So fühlt sich Lösen an. Diese Wahrnehmung kann an vielen Stellen des Körpers auf diese Weise erfahren werden.

Exemplarisch beschreibe ich das für den folgenden Teil der Übung: das Sinken vom Himmel über das Herz zum Becken.

Lösen in den Schultergelenken und damit dem ganzen Schultergürtel, Lösen der einzelnen Wirbel die Wirbelsäule hinab. Lösen im Becken, Analog geschieht auch Lösen in den Ellbogengelenken und Handgelenken und Fingergelenken.

Es wird klar, dass ich das alles nur wahrnehmen kann, wenn ich ganz langsam praktiziere. Sonst überspringe ich einzelne Erfahrungen.

Meine Genervtheit darüber, dass bei Zuzanas Ansagen alles so lange dauert, hat in dem Moment aufgehört, als ich begriffen habe, wieviel im Inneren bei einer vermeintlich nur ganz kleinen Bewegung geschieht. Wer genau hinschaut, kann das Lösen Gelenk für Gelenk beobachten. Bei Zuzana kann man es erkennen.

Ich habe im Video mein Bestes gegeben und es ist das sichtbar, was mein Grad der Durchlässigkeit schon ermöglicht. Es ist logisch, dass da immer noch mehr Lösen und Durchlässigkeit geschehen kann. Praktizieren und praktizieren und praktizieren. Ohne etwas erreichen zu wollen. Einfach aus Freude an der Freude am Leben. Die wachsende Durchlässigkeit ist ein Nebeneffekt, ein Geschenk.

Aus dem Sinken entsteht automatisch das **Steigen**. Gelöst sinke ich in Richtung Erde, mein Gewicht sinkt zur Erde, die Energie sinkt zur Erde, in die Erde. Ist alle Energie so sehr verdichtet, dass es sich nicht weiter verdichten kann, stößt sich bildlich geschrieben die Energie ab und steigt. So erfahre ich es.

Es erinnert mich an die Verdichtung im schwarzen Loch, das alles Licht scheinbar verschluckt, nur um lichtvoll zu explodieren.

Geheimnis beim Steigen: Hilfreich ist mir die Erfahrung, wie sich der Po beim Steigen verhält. Genau genommen ist es nicht der Po, sondern das Becken. Für mich war die Erkenntnis, was es mit diesem Steigen auf sich hat, so erleuchtend, dass ich die Erfahrung kurzerhand Erleuchtungspo genannt habe.<sup>2</sup>

Der Erleuchtungspo. Ich bin auf der Ebene Erde, eine Fußsohle auf der Erde, der andere Fuß berührt die Erde nur mit den Zehen. Ich habe die Erde geöffnet und wieder geschlossen. Das Gewicht meines Körpers hat sich verdichtet. Ich bin zusammengerollt wie ein Farn. Die Energie ist verdichtet und tief in der Erde, es geht nicht tiefer. Der Druck ist so komprimiert, dass die einzige Bewegung, die jetzt noch möglich ist, nur nach oben gehen kann. Die Energie stößt sich förmlich ab. So geschieht es. Beim Steigen steigt die Energie erst durch die Zehengelenke, Sprunggelenke, Kniegelenke. Ab den Kniegelenken kommt der spannende Teil. Beim weiteren Steigen stelle ich mir vor, dass die Energie an der Vorderseite des Körpers nach oben gleitet und den Po nach vorne zieht. Das bewegt auch das Becken nach vorne. In der Vorstellung sehe ich eine kleine Kreisbewegung im Hüftgelenk, von unten kommend über vorne nach oben.

Sichtbar wird das im Außen durch die Bewegung des Pos. Diese Bewegung wird energetisch ausgelöst beim Steigen, wenn der Po in die Richtung nach vorne gedrückt wird. Zu Beginn des Praktizierens fühlt es sich nämlich wie ein in-die-richtige-Richtung-drücken an. Später braucht es nur noch einen Impuls, weil schon genug Durchlässigkeit vorhanden ist. Es ist erstaunlich, zu erfahren, dass das Steigen damit leicht von statten geht. Es lässt sich muskulär nachmachen, hat dann aber nicht die tiefe energetische Wirkung.

Die energetische Wirkung. Es geht in dieser Übung wie auch in den höheren Übungen des Chan Mi letztendlich immer um das Fließen im Zentralkanal. Ist dort Fließen ungehindert möglich bis zum dritten Auge, kann dort Öffnung geschehen. Wenn das der Fall ist, dann fließt der Lebensstrom so frei, dass der Organismus wohl erleuchtet ist. Weil so gelöst. Alles wird klar. Alles ist klar.

---

<sup>2</sup> Eigentlich wollte ich dem Erleuchtungspo eine eigene Arbeit widmen. Nun muss der Erleuchtungspo sich hier in ein kleines Kapitel einfügen.

Es ist eine einfache Erklärung oder auch Anweisung. Die Umsetzung geschieht durch lebenslanges Praktizieren und immer durchlässiger werden. Und gespannt sein, ob diese Durchlässigkeit im Zentralkanal erreicht wird.

#### 3.1.3.8 Süd - Alles zusammengefügt

Ein Ablauf mit allem was bisher erklärt wurde. Ein Ablauf, in dem alle Schichten aufscheinen. Wie bei einer Zwiebel gibt es verschiedene Schichten. Die Schicht der Bewegungen des Körpers, die Schicht in der die besonderen Stellen und die Bewegungen im Inneren aufleuchten und letztendlich die tiefe Schicht des energetischen Fließens.

#### 3.1.4 Die ausklingenden Übungen

Es sind die Eingangsübungen in der rückwärtigen Abfolge. Öffnen und Schließen, Qi Atmung, das Goldene Elixier.

Das entspricht einem alchemistischen Prinzip. Ich bewege mich – ich will es mal so beschreiben - vorwärtsgehend in die Übung hinein, um Verwandlung zu erlangen, und ziehe mich rückwärtsgehend wieder zurück. Das Rückwärtsgehen ist für mich ein Zeichen, sich demütig zurückzuziehen. Demütig dem gegenüber, was ich erfahren durfte. Das bezieht sich für mich auf spirituelle Erfahrungen.

#### 3.1.5 Die Übergänge

Die Übergänge dürfen nicht außer Acht gelassen werden. Sie sind wie **Brücken**. Jede ist speziell und ist extra zu erlernen und zu erinnern. Sie ist nötig, damit die Energie flüssig weiterfließen kann. Wenn man länger praktiziert, wird es immer leichter mit der Brücke vom Ende eines Übungsteils bis zum Anfang des nächsten Übungsteils. Das Wissen und die Erfahrungen um Steigen und Sinken und Gewichtsverlagerung sind so verinnerlicht, dass es wie von selbst geschehen kann.

Es gibt verschiedene Übergangsbrücken. Ich zähle sie hier nur auf. Die Erklärung ist aus meiner Sicht im Video einfacher. Einfacher zu zeigen und einfacher zu erlernen.

Brücke von der letzten Vorübung in die Ausgangsposition im Osten für den jeweiligen ersten Durchgang

Brücke von einer Himmelsrichtung in die nächste Himmelsrichtung

Brücke im Osten von der Drehrichtung im Uhrzeiger in die entgegengesetzte Richtung

### 3.1.6 Bewegte Bilder



[Hier](https://vimeo.com/462136429) geht's zum Video, das die Übung Freude am Leben so erklärt, wie ich es hier Schritt für Schritt thematisiert habe. Ausgeschrieben lautet der Link: <https://vimeo.com/462136429>

## 3.2 E ALA E

### 3.2.1 Die Hawaii-Erfahrung

Anfang diesen Jahres – gerade noch vor der Corona-Zeit - durfte ich vier Wochen in Hawaii verbringen und in eine andere Welt eintauchen. Ich habe wunderbare Momente und Erfahrungen gemacht.

Die ersten beiden Wochen habe ich mit einer Reisegruppe verbracht. Eine der beiden Reiseleiterinnen war Erika. Erika erklärte uns am ersten Abend, dass sie jeden Morgen am Strand sein würde - unser Ferienhaus lag direkt am Meer - und dort einen hawaiianischen Morgengruß zelebrieren würde. Wer Lust hätte, könne kommen. Es sei keine Pflicht, sondern eine Freude, die wir uns gönnen könnten. Wir durften laminierte Karten ziehen, die wir behalten konnten und die uns durch unseren Hawaii Aufenthalt begleiten sollten. Ich zog: Just be. Auf der Rückseite stand ein hawaiianischer Text – das E ALA E. Da wusste ich noch nicht, was es damit auf sich hat. Ich fragte, wann wir uns am Strand treffen würden. Sie sagte, dass es kurz vor Sonnenaufgang sein würde und dass sie uns mit einer Flöte rufen würde.

Ich hatte nicht in meinem Schlafzimmer geschlafen, das nach hinten zum Vulkan hinaus lag. Ich hatte im Wohnzimmer, das zum Meer hinaus lag, das Meeresrauschen und das Geräusch der sich im Wind sanft bewegenden Palmen gehört und hatte spontan beschlossen, im Wohnzimmer bei geöffneten Fenstern zu nächtigen. So konnte ich die ganze Nacht den Geräuschen der Natur lauschen. Vom Sofa aus konnte ich auch den Nachthimmel sehen. Ich war wie verzaubert von dem Sternenhimmel. Er zeigt eine Unzahl von Sternen, die es bei uns nicht zu sehen gibt. Die Inseln liegen ja mitten im Pazifik, so dass es weit und breit keine Lichtverschmutzung gibt, die das Sternenlicht verschluckt so wie bei uns. Die geringen Lichter der Inseln gehen in der dunklen Nacht unter. Nachts habe ich immer wieder mal die Augen geöffnet, um den Himmel wieder und wieder zu bestaunen. Als es dämmerig wurde, hörte ich ein feines, mir unbekanntes Geräusch, das sich von den anderen abhob. Ich lauschte hin und dann sah ich Erika mit der Flöte über den Rasen zwischen den Palmen zum Strand gleiten. Ich war schon wach und neugierig und bin ihr gefolgt. Am Strand hat sie uns das E ALA E kurz erklärt. So standen wir dann da, eine Reihe von fünf oder sechs Frauen, hintereinander, in Richtung Vulkan blickend. Und dann hat Erika eine Bou<sup>3</sup> geblasen ...

So habe ich das E ALA E in Hawaii zum ersten Mal erlebt und nach und nach erlernt. Es hat mich so tief berührt, dass ich es seit meiner Rückkehr jeden Tag singebe.

### 3.2.2 Ablauf des E ALA E

Ich stehe auf beiden Beinen, blicke nach Osten. In meinen Händen halte ich meine Bou<sup>4</sup>. Ich blase auf ihr einen langen tiefen Ton. Der ist durchdringend und reicht in meiner Vision bis zum ALL-Einen.

---

<sup>3</sup> Die Bou ist eine grosses spiralförmiges Schneckenhaus. An der Spitze ist es angeschnitten, so kann man darauf blasen und Töne erzeugen. Die Hawaiianer nennen sie so. Sie wurde ursprünglich dazu verwendet, vom Meer aus im Boot rudern damit anzufragen, ob man an Land kommen darf. Geantwortet wurde ebenfalls mit einer Bou. Irgendwann kannte man sie dann nur noch als Ritualgegenstand.

<sup>4</sup> Meine Bou zuhause kenne ich schon seit ich ein kleines Mädchen bin. Sie gehörte in den Haushalt meiner Großeltern und hatte einen besonderen Platz neben einem blanken Tigerschädel mit riesigen Zähnen und einem Stock zwischen denselben. Beides fand ich faszinierend. Ich habe mich nun, aus Hawaii zurück, gefragt, wie meine Großeltern an diese Bou kamen und mir die eigenartigsten Geschichten dazu ausgedacht. Vor kurzem kam ein Mann zu uns, der kundig ist in bayerischen Trachten und alten Bräuchen. Der klärte mich auf, dass das nichts Besonderes sei, dass man früher damit versucht habe ein Gewitter wegzublasen. Das sei ein

Ich stehe im Bellevue – der Raum, von dem aus man in Richtung Osten in den altehrwürdigen Garten blickt. Meine Augen sehen: Die alten Obstbäume meiner Großeltern, die Beerensträucher, die große Tuienhecke zu den Nachbarn, dahinter die ersten Anhöhen der Alpenkette. Kohllei mit den drei Bäumen, Rabenkopf mit dem Gipfelkreuz. Ich bin dankbar, hier leben zu dürfen.

Es ist früh, irgendwas um die 7 Uhr. Ich entlocke dem Schneckengehäuse den Ton bei nur leicht geöffneter Terrassentür - ich will die Nachbarn mit dem durchdringenden Ton nicht irritieren. Je nach Monat geht die Sonne gerade im Osten auf oder ist schon über den Berggipfeln. Hier in Kochel erlebe ich vier Jahreszeiten und verschiedene Sonnenstände.

Wenn ich auf der Bou blase, sehe ich nicht nur das Grün des prachtvollen Gartens, ich sehe auch das tiefblaue Meer, sehe den Haleakala<sup>5</sup>. Auf Hawaii gibt es gefühlt immer nur Sommer<sup>6</sup>, die Sonne ging von unserem Ferienhaus auf Maui in Kihei in der Maalaea Bay aus gesehen immer über diesem Vulkan auf. Ich sehe den grünen kurzgeschnittenen Rasen mit den Palmen, sehe den Sandstrand, nehme die Wellen wahr, riechen den Ozean und bin verbunden mit der Tiefe des Meeres. Verbunden auch mit der Weite des Ozeans. Von dort kann ich von Ost nach West den gekrümmten Horizont wahrnehmen und bin mir meines Seins bewusst. Ein Mensch – ein kleiner Matrixpartikel – auf der Erde, einem Planeten, der sich um eine Sonne dreht, die nur eine von vielen Sonnen ist.

Der Text wird gesprochen oder gesungen. Irgendwie kommt es mir wie ein mächtiges Beten vor. Ich nenne es singbeten.

Ich stehe aufrecht, die Arme liegen locker am Körper, die Handflächen sind nach vorne geöffnet. Nach dem Blasen der Bou, singbete ich die Worte sechs mal. Ich drehe mich dabei in alle Himmelsrichtungen. Ich drehe mich im Uhrzeigersinn von Osten, nach Süden, Westen, Norden, wieder angekommen im Osten singbete ich den Text in die Erde und in den Himmel. Meinen Blick lasse dabei in die Weiten bzw. Tiefe und Höhe wandern. Zum Abschluß blase blase ich noch einmal die Bou.

E ALA E heißt Wach auf. In meiner Wahrnehmung geht es um das körperliche Wachwerden für den Tag und das innere, spirituelle Wachwerden für das Sein – das, was ich bin. Hier die Worte, die ich singbete und die Übersetzung ins Deutsche:

E ala e	Wach auf!
Ka la i ka hikina	Die Sonne im Osten
I ka moana, ka moana ho honu	aus dem Ozean, dem tiefen Ozean
Pi i ka lewa, ka lewa nu u	steigt auf zum Himmel, in die höchsten Höhen
I ka hikina, aia ka la	Im Osten, da ist die Sonne
E ala e	Wach auf!

Mir gefällt daran besonders, dass das Wort Tiefe ein Bild ist. Der Ort, von dem die Meeresschildkröte heraufkommt.

---

alter Brauch und auch früher hätte es schon Importe gegeben. Soviel zur Bou. Die Geschichte zum Tigerschädel, der vielleicht auch ein anderes Raubtier war, gehört nicht hierher.

<sup>5</sup> Haleakala ist der Vulkan auf der Insel Maui.

<sup>6</sup> Die hawaiianische Inselkette liegt nahe am Äquator

Ich füge die Übersetzung einzelner Worte<sup>7</sup> an. Es ist gut für mich, die Worte zu kennen. So kann ich die Worte mit klarem Bewusstsein singbeten. Die Kraft der Worte nimmt dadurch zu.

hikina	Osten
ka la	Sonne
moana	Ozean
honu	Schildkröte
lewa	Luft
aia	da ist
ho honu	tief, Tiefe
nu u	Höhe

### 3.2.3 Bewegte Bilder



[Hier](https://vimeo.com/458113076) geht's zum Video E ALA E. Ausgeschrieben lautet der Link: <https://vimeo.com/458113076>.

Für das Video sind Jonas und ich in den Garten gegangen. Die Sicht in die vier Himmelrichtungen wird dabei deutlicher. Der Ton der Bou auch...

### 3.2.4 E ALA E in anderen Darbietungen

Es gibt viele Versionen des E ALA E. Wen es interessiert, der kann die folgenden Links besuchen.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ddu4tggJDhM> von Moe Keale

---

<sup>7</sup> Die hawaiische Sprache ist vom Aussterben bedroht. Auf den meisten der Hawaii-Inseln wurde sie vom Englischen verdrängt und wird nicht mehr als Alltags- und Kommunikationssprache verwendet. Die hawaiianische Sprache ist die Sprache der polynesischen Ureinwohner der Hawaii-Inseln. Das hawaiische Alphabet, basiert auf dem lateinischen Alphabet und wurde im 19. Jahrhundert von US-amerikanischen Missionaren eingeführt. Vor der Einführung des Alphabets gab es Hawaiisch nur in gesprochener Form. Es besteht aus 12 Buchstaben der lateinischen Schrift

Meine Lieblingsversion ist das E ALA E auf der Ukulele gespielt von Taimane Gardner, DER Ukulelequeen. Sie ist natürlich auf Hawaii geboren. In dieser Darbietung sind auch zwei Hulatänzerinnen zu sehen, die Tanzbewegungen zu diesem Gebet zeigen.

<https://www.youtube.com/watch?v=tqrrqpPH3a4>

Diese Version berührt tief. Israel Kamakawiwo'ole, auch bekannt als IZ, hat das E ALA E gesungen um mit dem Wach auf die Hawaiianer daran zu erinnern, sich für ihr eigenes Land stark zu machen und ihren Platz einzufordern.

<https://www.youtube.com/watch?v=7BqZPLNoas3>

### 3 Meine Gedanken

Mein Morgen beginnt seit Hawaii mit dem E ALA E. Im Anschluss praktiziere ich die Freude am Leben Übung. So ausgerichtet gehe ich seither in den Tag.

Irgendwann beim Praktizieren ist mir bewusst aufgefallen, dass die beiden Übungen Gemeinsamkeiten haben. Die Gemeinsamkeiten fallen ins Auge. Erde und Himmel werden wahrgenommen und explizit angesprochen. Die Himmelsrichtungen werden begrüßt und erlebt.

Das E ALA E erzählt mit Worten, besser gesagt mit einem Bild, das aus Worten geformt ist, was wirklich wichtig ist. Es bringt die Botschaft auf den Punkt.

Es ist die Essenz: **Das Leben beginnt jeden Tag aufs Neue, dreht sich einmal um seine Achse. Ist aufgespannt zwischen Erde und Himmel.** Wach auf.

Ich füge hinzu: Sei wach darüber und freue Dich. Das ist wie eine Kurzform für: Wenn Du das in aller Tiefe checkst, freut es sich wie von selbst in Dir.

Die Freude am Leben Übung hat dieselbe Botschaft für mich. Sie erzählt die Botschaft ausführlicher. Es gibt da die gegensätzliche Drehung gegen den Uhrzeigersinn, die der Bewegung durch die Himmelsrichtungen dadurch noch mehr Aufmerksamkeit gibt. Erde und Himmel werden in jedem Durchgang thematisiert. Das menschliche Sein bekommt eine eigene Rolle, eine eigene Gewichtigkeit. Es wird gezeigt, wie das menschliche Sein vom Himmel begeistert wird, vom Herz begabt wird und sich auf Erden zeigt. Es wird die Geschichte erzählt, wie Fülle von Mal zu Mal fülliger wird. Bei jedem Durchgang läuft das Becken aufs Neue voll und die Fülle wird in den nächsten Durchgang mitgenommen. So geschieht Veränderung. So geschieht Evolution.

Erzählt wird auch, wie Bewegung aus Gewichtsverlagerung entsteht. Und wie aus Bewegungen Fließen entstehen kann. Und wie aus Fließen klares Erkennen entstehen kann.

Es ist doch erstaunlich, dass beide Übungen, die scheinbar aus unterschiedlichen Teilen der Welt und aus unterschiedlichen Kulturen stammen, dieselbe Botschaft transportieren und eine ähnliche Darstellungsweise dafür fanden.

Ich kenne bisher keine andere Übung im Qi Gong, bei der die Himmelsrichtungen mit Drehen thematisiert werden. Ich kann mich auch nicht erinnern, dass man sich überhaupt vollständig in eine ganz andere Richtung dreht. Ich frage mich, ob die Freude am Leben Übung nicht auf etwas ganz anderes zurück geht. Vielleicht haben sie sogar denselben Ursprung.

Und während ich das gerade so schreibe, zieht der Gedanke durch meinen Kopf, dass ja alles letztendlich denselben Ursprung hat.

Es ist für mich nicht wichtig meiner Frage nachzugehen, ich kenne beide Übungen und ich liebe sie beide und praktiziere sie beide.

Und damit bin ich am Schluss.

Fast.

## 4 Epilog

Die Abschlussübung. In mir haben sich die Worte so gefügt:

Mit dem nächsten Atemzug werden die Arme in Schulterhöhe getragen

Die Handinnenflächen schauen nach unten

Sie lächeln die Erde an.

Ich danke der Erde

Mit den Fingerspitzen spüre ich die Gemeinschaft

Ich danke der Gemeinschaft

Meine Handflächen drehen sich nach oben

Sie lächeln den Himmel an

Ich danke dem Himmel

Ich bringe mit den Handflächen Erde und Himmel zusammen.

Vor dem Herz

Nehme es in mein Herz

Ich verbeuge mich tief vor dem Leben.

Ich freue mich, dass ich da bin.

## 5 Dank und Segen

Wem gebührt Dank für diese Arbeit? Einzelnen Personen? Ja, daran könnte ich es festmachen. Sie sind Eckpfeiler. Das ist das Offensichtliche. So will ich das Kapitel „Dank“ auch auf die übliche Weise beginnen.

Dank gebührt Zuzana Sebková-Thaller, die mich seit vielen Jahren auf meinem Qi Gong-Weg begleitet. Mit Kinder-Qi Gong haben unsere Begegnungen begonnen. Jetzt darf ich die höheren Übungen des Chan Mi mit ihr erlernen und meine Qi Gong-Erfahrungen vertiefen.

Dank gebührt Jonas, der seine Talente zur Verfügung gestellt hat und die Videos hat entstehen lassen. Sie sind ein wichtiger Teil dieser Arbeit. Sie sollen dem Ausdruck geben, was ich für mich erkannt habe und weitergeben mag.

Doch damit ist es nicht getan. Das Danken geht weiter. Wenn ich so hinschaue und den Weg zurückverfolge, dann sind es unzählige Menschen und Begegnungen, Erlebnisse und Geschichten, die diesen Tanuka-Weg ermöglicht und begleitet haben, so dass diese Arbeit so geschrieben werden konnte.

Da ist Carmen, der zu Ehren ich Xu Ming Tangs-Retreat besucht habe und so ungeplant zu meiner ersten Qi Gong-Erfahrung kam. Da ist meine erste Qi Gong-Lehrerin Margot, die mir von Zuzana erzählt hat und mir das Kinder-Qi Gong ans Herz legte. Da ist auch Christian M., der mich als seine Schülerin, mit seinem Sein und seiner Sicht auf das Sein eine Auszeit vom Qi Gong hat nehmen lassen. Letztendlich hat das zu einer erneuten intensivere Begegnung mit Qi Gong geführt.

Da sind auch alle diejenigen, die gemeinsam mit mir gelernt haben und in Verbundenheit das Qi Gong weiterhin mit mir vertiefen. Diejenigen, die ich aus den Fort- und Ausbildungen kenne. Wenn wir uns treffen, blitzt immer Freude auf über das gemeinsame Schwingen und die Erfahrung, wie es ist, zu mehreren Energien zu bündeln und die Kraft der Resonanz zu erfahren. Da ist die gemeinsame Überzeugung und Erfahrung, dass das Praktizieren ein Feld entstehen lässt, das trägt.

Ich frage mich, müsste das Danken nicht viel früher starten? Woher kam der Impuls im Studium Tai Chi zu beginnen? Das erinnere ich tatsächlich nicht mehr. Es geschah einfach. Der Wu-Stil war es bei Theo und Meister Ma. Dann war das Studium zu Ende, Wu-Stil gab es dort nicht, wo ich dann lebte. Ich war auf der Suche nach einem passenden Ersatz. Kein Konzept taugte mir wirklich, die Begegnungen mit den Lehrerinnen und Lehrern waren hilfreich. Ich danke ihnen allen - ohne diese Begegnungen, wäre diese Arbeit nicht das, was sie jetzt ist. Ich begegnete nicht nur verschiedenen Bewegungskonzepten und damit auch Weltanschauungskonzepten, auch durfte ich Erfahrungen mit den verschiedenen Methoden zu lehren machen. Ich lernte das Konzept „Meister-Schülerin“ kennen. Dieses Konzept begegnete mir auch bei spirituellen Lehrerinnen und Lehrern. Danke für die besonderen Erfahrungen der Stille und Danke für die Erfahrung, wann es Zeit ist weiterzugehen. Danke für die Erkenntnisse, wie unterschiedlich sich bewusstes Sein und die Unendlichkeit zeigen.

Unzähligen Menschen möchte ich hier danken für ihre Gespräche, ihre Bücher und Filme, welche die Resonanz für das „All-Eine“ gefördert haben. Bewusst und unbewusst.

Ich danke meiner Familie. Ich danke meiner Mutter für ihre Weitsicht. Ich erinnere mich gut an den Moment, als meine Mutter zu mir sagte: "Du wirst mal Qi Gong-Lehrerin." Das ist mir besonders im Gedächtnis geblieben, weil ich damals noch eine Tai Chi-Praktizierende war. Ich danke mein Vater für sein oft wahrnehmbares Vertrauen in mich. Ich erinnere mich auch, dass er mich finanziell unterstützte, als ich sehr naiv einem Lehrer den Ausbildungsbeitrag für drei Jahre im Voraus ohne Quittung gab. Als ich die sektenähnlichen Strukturen erkannte und meine Ausbildung abbrach, sah ich von dem Geld nichts mehr.

Ich danke meinen Ahnen für das wunderbare Anwesen und das altehrwürdige Haus, unter dessen Dach sich mein Qi Gong-Raum befindet. Ich danke meiner Schwester, mit der ich nach tiefen und schmerzhaften Prozessen in Frieden die Fülle dieses Erbes hier erleben darf.

Ich danke Jonas für sein Mit-mir-Sein, seine Unterstützung meiner Projekte und das gemeinsame Wachsen. Ich danke Oskar – einem kleinen Hund - für seine Lektionen in unbändiger Freude am Morgen, über das Hier-und-ganz-im-Jetzt-sein. Ich danke Finn Felix, der als nächste Generation auf meine Generation zurückgeschaut und unbequeme Fragen gestellt hat, mich angestoßen hat, alles Tun auf den Prüfstand der zukünftigen Generationen zu stellen und Konsequenzen im Jetzt umzusetzen.

Ich danke aus tiefstem Herzen für die Reise nach Hawaii, die sich so g'schmeidig wie von selbst organisiert hat, die so wunderbare und tiefe Erlebnisse und Erkenntnisse mit sich gebracht hat und gerade noch vor der Coronazeit, ganz unbelastet stattfinden konnte. Was ein Glück!

Und im Grunde geht es noch viel weiter zurück. Ich danke allen, die überlebt haben und das Leben weitergegeben haben, so dass dieser Körper heute existiert und ein Ich seinen Sinn umsetzen kann.

Ich danke allen, die ihr Wissen durch all die Jahre, Jahrhunderte weitergegeben haben, so dass ich heute diese Weise des Qi Gong für mich entdecken kann. In Ihrer Tradition stehe ich und gebe mein Bestes. Ich tue, was ich kann.

Das Kapitel Dank ist erst im Nachgang entstanden. In der Abschlussbesprechung wurde ich auf dieses fehlende Kapitel hingewiesen. Vielleicht habe ich es in der ersten Fassung nicht eingebracht, weil etwas in mir der Meinung war, dass das alles den Umfang der Arbeit sprengen würde. Dieses Kapitel ist lang geworden. Es geht auch ganz kurz:

**Ich danke dem Lebensstrom. Ich danke der Unendlichkeit.  
Ich danke und segne.**

## 6 Nachtrag

Nach der Besprechung dieser Abschlussarbeit entscheide ich mich, das Kapitel „Name der Übung“ einzufügen. Am Anfang der Arbeit habe ich kurz erwähnt, dass und warum ich die Übung umbenannt habe in „Freude am Leben Übung“.

Kennengelernt habe ich die Übung unter dem Titel „Heben Öffnen Schliessen Senken“. Es klang so gar nicht wie die Namen der Übungen, die ich sonst so kenne. Auch wandelten sich die Begriffe. Statt Heben und Senken konnte ich auch Steigen und Sinken hören. Die Reihenfolge der Begriffe änderte sich ebenfalls. Heben Senken Öffnen Schliessen usw. Kurz, es klang für meine Ohren wie ein Arbeitstitel. Ich hatte mir die Frage gestellt, ob es erlaubt ist, eine Übung umzubenennen. Ja, warum auch nicht? Veränderung, findet ständig statt. Aufbauend auf den Erfahrungen der Vergangenheit darf sich etwas Neues in die Zukunft hineinschreiben. Was letztendlich bleibt und dem Leben förderlich ist, entzieht sich meist demjenigen, der etwas verändert. Solange es sich für ihn stimmig anfühlt, trägt es würdig zum Ganzen bei.

Ich blicke auf den Namen der Qi Gong Übung und kann klar erkennen, dass die Begriffe Heben Sinken Öffnen Schließen ganz pragmatisch die Urprinzipien des Lebens benennen. Diese Lebensprinzipien kann ich mit der Übung erfahren. Leben entsteht aus Einatmen und Ausatmen, sichtbar auch in den Bewegungen des Körpers. Alles entsteht aus derselben Wurzel, die Kraft kommt aus der Quelle. Die Kraft teilt sich in zwei gegensätzliche Kräfte. Es entstehen Pole. Ein und Aus. In den Richtungen sichtbar: oben und unten, vorne und hinten, rechts und links. Auch in den Bewegungen zu sehen und zu erfahren: Steigen und Sinken, Öffnen und Schließen.

Anderer Blickwinkel: Laotse ( 400 v. Chr.) schrieb im Dao De Jing, Kap. 42 über die Weltenordnung<sup>8</sup>:

Eins lebt Zwei  
 Zwei lebt Drei  
 Drei lebt Zehntausend Dinge  
 Zehntausend Dinge: tragend YIN, haltend YANG  
 Qi unendlich offen: das gewährt Harmonie

Am Anfang war die Eins, das Eine. Daraus entsteht die Zwei. Ich formuliere für mich: Das Eine trennt sich, teilt sich. Es werden Zwei. Polarität entsteht. Pole ermöglichen im weiten Raum zwischen Ihnen etwas Drittes. Die Drei wird erfahrbar. Die Drei zeigt sich in zehntausend Dingen. Ich formuliere für mich: Es entstehen unendlich viele unterschiedliche Möglichkeiten, unfassbar und unbegreifbar. Durch die Trennung entstehen die Urprinzipien des Lebens, aus ihnen wiederum entstehen die unendlichen Möglichkeiten.

---

<sup>8</sup> Der Originaltext wurde übersetzt und vielfach interpretiert. Diese Interpretation finde ich am Schönsten.

Die Übung fokussiert auf die erste Zeile. Das Urprinzip. Aus dem AllEinen werden zwei Pole, die miteinander in Beziehung stehen. Sie haben eine Wurzel. Das kann ich mit dem Verstand erfassen und über den Körper erleben. Im Geist - so scheint es mir - ist es von Anbeginn an eingeschrieben

Noch ein Blickwinkel<sup>9</sup>. Im Zeitraffer: Wir kommen von den Einzellern, durchwandern wie im Flug die Evolution, kommen beim Primaten an und schließlich ist sie da, die Spezies Mensch. Als Landwirbeltier braucht der Mensch das Atmen, das sich aus zwei gegensätzlichen Bewegungen ergibt. Ein und Aus. Atem fließt in die Lungen. Das Zwerchfell senkt sich und hebt sich. Die Lungenflügel weiten sich und werden zurückgedrängt. Ebenso im Herz, der Blutstrom fließt in die Herzkammern und wieder hinaus. Das Herz pumpt. Die Organe werden auf diese Weise versorgt. Es ist ein dreidimensionales Geschehen. Ausweiten und komprimieren.

Und dann gibt es noch den Blickwinkel, wohin die Erkenntnis der Prinzipien des Lebens führen kann: Zum Staunen und zu unbändiger Freude über das Wunder des Lebens.

---

<sup>9</sup> Während ich an diesem Kapitel schreibe, inspiriert mich ein Buch: Jostein Gaarder, Maya, oder das Wunder des Lebens