

# Chan Mi Gong – Elementarer Zugang zum Leben

Von Zuzana Sebkova-Thaller

Chan Mi Gong ist eine im deutschsprachigen Raum schon lange verbreitete eigenständige Schule im Qigong, die sich jedoch in einigen Punkten wesentlich von anderen Qigong-Richtungen unterscheidet. Zuzana Sebkova-Thaller weist auf die Besonderheiten des Chan Mi Gong hin und beschreibt, wie es die Übenden durch die wellen- und spiralförmigen Bewegungen mit den Urformen unserer Existenz verbindet. In der nächsten Ausgabe wird sie den Aufbau des ganzen Systems vorstellen und sich den höheren Übungen widmen.

## Chan Mi Gong – Elementary access to life By Zuzana Sebkova-Thaller

Chan Mi Gong is an independent school of Qigong that has long been established in the German-speaking regions; in some respects however it differs significantly from other Qigong styles. Zuzana Sebkova-Thaller highlights special features of Chan Mi Gong and describes how its wavelike and spiralling movements connect practitioners with the primeval forms of our existence. In the next issue she will explain how the complete system is structured and will describe the more advanced exercises.

Chan Mi Gong hat mich bei der ersten Begegnung verzaubert. Es war Anfang der 90er Jahre in einem Seminar mit Ma Hui Wen. Ihre fließenden Bewegungen haben mich angesteckt. Ich schaute ihr begeistert zu und machte, was sie machte, und es floss. Die Nacht nach dem intensiven Üben war anders als sonst. Ich schlief und schlief auch nicht, meine Wirbelsäule bewegte sich wellenartig und unzählige Schlangenbilder zogen durch mich hindurch. Ich musste nichts tun außer loszulassen und zuzulassen.

Seitdem ließ mich die Chan-Mi-Gong-Schlange nicht mehr los. Trotz aller Schwierigkeiten, die gleich am nächsten Tag begannen, als ich entschlossen begann, die Methode richtig zu erlernen. Der Wachtraum rückte in die Ferne. Es floss einfach nicht. Ich stand mir selbst im Weg. Ich war an die Stabilität des daoistischen Qigong-Stands gewöhnt. Die Destabilisierung, die die offene Beinstellung mit sich brachte, versuchte ich durch die Fixierung der Hüft- und Schultergelenke auszugleichen. Sie aber sollten durchlässig sein. Dann erst könne sich

die Wirbelsäule lösen! Dabei sollte der Michu – »der geheime Ort« des Beckens – gelöst sein, damit sich das dritte Auge öffnen könne. Eine lächelnde Stirn würde zum Lösen des Michu beitragen. Je mehr ich mich auf all die Dinge konzentrierte, umso mehr zog sich meine Stirn zusammen.

Es dauerte, bis ich wirklich losließ. Bis ich die vier Basisübungen, die die Grundschwungsformen der Wirbelsäule thematisieren, beherrschte, dauerte es Jahre. Und was heißt »beherrschte«? Mit Beherrschung kommt man da nicht weit. Womöglich schafft man es, die vier verschiedenen Bewegungsformen der Wirbelsäule zu beherrschen. Dann ist man der Formen Herr, von Frau Chan Mi Gong hat man dadurch aber noch nichts erblickt. Sie lässt sich grundsätzlich nicht beherrschen. Da verbirgt sie sich lieber.

Man kann sich ihr aber nähern, indem man sich Zeit nimmt, das Herz öffnet, seine Sinne wie Antennen ausfährt, die Fühler ausstreckt und »mit dem Herzen schaut und horcht«. Das wirkt einladend. Dann kann es sein, dass sie

禪秘功

chán mì gōng

ABSTRACT

QIGONG

## 密处

**Michù** bezeichnet den ganzen Becken- und Unterbauchbereich, der bis zum Speicher in der Mitte des Unterbauchs reicht und bis über die Innenseiten der Oberschenkel ausstrahlt.



Charakteristisch für den Stand im Chan Mi Gong sind ein gelöstes Becken, eine offene Fußstellung und durchlässige Gelenke. Beim Energiespeichern verbinden sich die Hände auf dem Unterbauch zu einem Chan-Mi-Gong-Siegel. Die Finger sind dabei verschränkt und die Daumen miteinander verbunden.

Fotos: Archiv Z. Sebkova-Thaller

einen selbst anspricht und mit ihrem Atemhauch zart berührt. Wer sich ihr hingibt und sich von ihr berühren und bewegen lässt, den führt sie in ihr Königreich ein und lässt ihn an ihren Schätzen teilhaben. Wer sie aber beherrschen will, den setzt sie augenblicklich vor die Pforten ihres Königreichs – in die sichere Welt der festen Formen, die klar definierbar und beherrschbar sind.

## Ungeklärte Herkunft

Alles, was wir von Chan Mi Gong kennen und was wir darüber wissen, stammt von Liu Han Wen, dem Träger der bis dahin im Geheimen praktizierten Methode, die er Mitte der Achtzi-

gerjahre im Rahmen eines chinesischen Sportkongresses der Öffentlichkeit vorstellte. Ich habe Liu Han Wen nie über religiös-philosophische Hintergründe sprechen gehört. Niemand weiß, warum er das Thema mied und wie viel er selbst darüber wusste. Das Wort »Buddha« verwendete er zwar in seinen späten Jahren. Es schien mir, dass es bei ihm für die gebündelte kosmische oder göttliche Kraft stand. Über die konkrete Geschichte von Chan Mi Gong erfuhren wir von ihm kaum etwas.

Ich war zweimal dabei, als er von der Herkunft des Chan Mi Gong sprach. Beide Male betonte er das immense Alter der Methode, ließ sich aber weder auf historische Zuordnungen noch präzisere Zeitangaben ein. Ich bekam den Eindruck, dass er zum Ausdruck bringen

wollte, dass die Methode aus geschichtlich undefinierbaren Zeiten stamme – noch lange Zeit vor dem Einzug des Buddhismus in Tibet. Einmal erzählte er, dass Chan Mi Gong aus dem tibetischen Hochland stamme. Noch in der Vorzeit sei die Schule nach Sri Lanka gegangen, wo sie bis heute lebendig geblieben sei. Nach einer gewissen Zeit kehrte die Schule zurück nach Tibet. Dort teilte sie sich. Ein Teil blieb dort, der andere sei vor vielen hundert Jahren nach China gekommen.

Auch zum Ursprung der Bezeichnung »Chan Mi Gong« erfuhren wir von ihm kaum etwas. Das Einzige, was ich von ihm dazu erfuhr, war der wiederholte Hinweis darauf, dass »Mi« »geheim« bedeute. In Zusammenhang damit zeigte er uns manchmal etwas von der geheimen Körpersprache des Chan Mi Gong. Heute noch erinnere ich mich an bestimmte Schrittfolgen und Handbewegungen, die beim gegenseitigen Begrüßen von den »Praktizierenden« in der Öffentlichkeit verwendet wurden, ohne dass sie jemand anderer bemerkt hätte.

Den Hinweis auf die Mi-Schule habe ich zum ersten Mal von Wang Jiang, dem chinesischen Nachfolger Liu Han Wens gehört, der der Mi-Schule angehört und ihre Praktiken auch lehrt. Einige der höheren Übungen des Chan Mi Gong weisen tatsächlich große Ähnlichkeiten mit den Übungen der Mi-Schule auf. Es handelt sich vor allem um Visualisierungsübungen in Verbindung mit Atemführung und Mantreneinsatz. Viel auffallender aber als die Ähnlichkeiten scheint mir der grundsätzliche Unterschied zwischen den Schulen zu sein. Was Chan Mi Gong vor allem auszeichnet, ist eine außerordentliche Balance zwischen Körper und Geist, während die Mi-Schule dem Geist eine viel größere Bedeutung einräumt als dem Körper.

## Vorbuddhistische Züge

Die Chan-Mi-Methode »spricht« zum Teil eine viel ältere »Sprache« als der Buddhismus. Sie weist sogar Ähnlichkeiten mit dem Bön auf, der vor dem Buddhismus in Tibet die herrschende Religion war. Neuere Forschungen zeigen, dass sich viele buddhistische Methoden aus dem Bön herleiten. Vermutlich hat sogar die buddhistische Mantrik ihren Ursprung im Bön. Bön benutzt zum Beispiel, wie auch Chan Mi Gong, kraftvolle Keimsilben, die die ungeteilte Urkraft tragen und die dann im tibetischen Buddhismus weiter geteilt, differenziert und mit Bedeutung versehen wurden.

Wie Chan Mi Gong bezieht sich auch Bön auf die elementaren Kräfte der Natur. Im Unterschied zu Chan Mi Gong sind dort schamanische Praktiken voll integriert. Aber auch im Chan Mi Gong kommen einige schamanische Methoden wie die Trance noch zum Einsatz.

Die Blütezeit des tibetischen Reiches vor der Jahrtausendwende war eine Zeit des religiösen Synkretismus, in der unterschiedliche Religionen und Schulen eng nebeneinander lebten und sich gegenseitig beeinflussten. Das war auch die Blütezeit des chinesischen Chan-Buddhismus in Tibet, in der ein fruchtbarer Austausch mit dem tantrischen Buddhismus stattfand. Laut Sam van Schaik wurde nach der dunklen Periode im 10. und 11. Jahrhundert aber aller sichtbarer Einfluss des Chan aus dem tibetischen Buddhismus eliminiert und Mahayanayoga und Chan wurden sorgfältig auseinander dividiert

(Sam van Schaik: *Where Chan and Tantra Meet: Buddhist Syncretism*, in Susan Whitfield: *The Silk Road: Trade, Travel, War and Faith*, The British Library Publishing Division 2004). Mit dem repressiven Umgang des siegreichen Buddhismus in Tibet könnten womöglich auch die Trennung der Linie, der Umzug eines Teils der Praktizierenden nach China und ihre Entscheidung, weiterhin im Geheimen zu praktizieren, zusammengehangen haben.

Das würde die große Spannweite von Chan Mi Gong erklären, das mit ähnlichen oder sogar denselben Übungen wie die Mi-Schule des tibetischen Buddhismus arbeitet, sich schamanischer Techniken bedient und gleichzeitig die vitale Lebendigkeit des Körpers pflegt. Auch die explosive Kraft, von der die ursprünglichen Chan-Meister angeblich geradezu strotzten, wenn sie sich in den Gasthäusern am Wegrand dem Dichten oder Kalligraphieren aus dem Augenblick heraus hingaben oder aber einfach nur in wildes Lachen ausbrachen, finden wir im Chan Mi Gong wieder.

Sowohl die gelassene Heiterkeit und Sinnlichkeit, das »nichts Halten«, das »im Fluss Sein«, die Präsenz im Augenblick, wie aber auch das Lachen als eine spontane Entfaltung der schöpferischen Freude am Dasein sind dem Chan Mi Gong eigen. Lachen hat im Chan Mi Gong eine große Bedeutung. Es ist nicht nur ein Ausdruck der Herzenskraft, die im Chan Mi Gong so wichtig ist. Durch das Schütteln und Zittern der Bauch- und Beckenwände wird die dort schlummernde pränatale Kraft geweckt und in alle Richtungen ausgebreitet und wirkt

dort heilend. Die Kraftentfaltung des Lachens ist wie eine Art Urknall. Auch einige höhere Übungen des Chan Mi Gong initiieren durch eine zuvor entfaltete Energiefülle im Bauch- und Beckenraum ein spontanes Zittern, das dem Lachen ähnelt. Die daraus entstandene Energie wird dann verschiedenen Organen zugeführt, deren Funktionen gestärkt werden sollen.

Liu Han Wen erzählte, dass die Methode »direkt aus dem Leben entstand«. Die Menschen in Tibets Hochgebirge seien extremen Herausforderungen der Natur ausgesetzt gewesen – der Kälte, der Hitze, dem Regen, dem Schnee, dem Wind. Um in solchen extremen Bedingungen überleben zu können, seien die Menschen gezwungen gewesen, sich auf die elementaren Kräfte so einzulassen, dass sie sie von innen heraus zu verstehen lernten.



Wer die elementare Sprache von innen heraus verstehen konnte, konnte auch entsprechend reagieren und vorausschauend handeln.

So muss aus meiner Sicht die Methode entstanden sein, denn sie gibt uns den Schlüssel zur universellen Sprache des Seins in die Hand. Wir können diese Sprache erlernen, indem wir uns auf die Methode einlassen und sie in uns »sprechen« lassen. So lernen wir nicht durch Wissensübermittlung, sondern durch das eigene Erleben.

Dadurch vollziehen wir nach, was Liu Han Wen mit seiner Aussage meinte. Indem die Menschen damals die elementaren Kräfte als ihre Lehrer annahmen, haben sie die Distanz zwischen Sehendem und Gesehenem – dem Subjekt und dem Objekt, die für die Kommunikation unserer westlichen Kultur so typisch ist, – überwunden. Oder vermutlich gar nicht gekannt. Sie haben mit der Welt kommuni-

Ein Video zu den Basisübungen des Chan Mi Gong ist unter [www.tqj.de/alle-videos](http://www.tqj.de/alle-videos) zu finden.

In der ersten Basisübung schwingt die Wirbelsäule zwischen vorne und hinten.



ziert, wie es Thich Nhat Hanh lehrt: »*Siehst du einen Berg, so werde zu diesem Berg*« (Der Geruch von frisch geschnittenem Gras, Theseus 2002). Das, was da – zwischen dir und dem Berg – passiert, ist eine Art Identifikation auf Grund des Mitfühlens. Die Grundlage dieses Mitfühlens ist das Erlebnis einer grundsätzlichen Zugehörigkeit und Liebe zum Ganzen, das dieselbe Sprache spricht. Dadurch verliert das Gegenüber an Bedrohlichkeit. Die Möglichkeit der Verständigung ist gegeben. Die Ohren sind bereit, die Botschaft zu empfangen und ihr zu entsprechen.

Alles spricht in Wellen. Alles schwingt und spricht: »Sei bereit zu empfangen, zu senden, auf derselben Wellenlänge zu sein und im Gespräch zu bleiben.« Es gilt, mit den Sinnesantennen zu empfangen, was angemessen ist,

basalen Schwingungsformen – die Welle, den Wirbel, die Spirale und die frei fließende Verbindung all dieser Grundformen. Welle, Wirbel, Spirale und ihre Synthese sind die Grundformen der elementaren Kommunikation der Natur. Alle Elemente sprechen diese Sprache. Die Basisübungen des Chan Mi Gong führen in die Welt der Sinne ein. Sie sprechen uns ganz unmittelbar an. Sie berühren uns sanft. Sie lächeln uns an. Sie können uns aber auch ergreifen und Kräfte wachrufen, die uns schier überwältigen.

Chan Mi Gong ist sinnlich. Es ist mild und auch wild. Wie die Natur selbst. Kein Wunder, es hat bei ihr gelernt. Die Kräfte der Natur sind weder gut noch schlecht, sie sind gewaltig. Elementar. Der Umgang mit ihnen will gelernt sein. Sie wollen die ganze Aufmerksamkeit.

Würdigung. Sinnliche und ganz differenzierte Hingabe, denn sie möchten die ganze breite Palette ihrer Möglichkeiten zeigen. Dafür brauchen sie all unsere Sinne. Die Wirklichkeit zeigt sich in einer anderen Gestalt, wenn sie gehört, als wenn sie gefühlt oder wenn sie gesehen wird. Je vielfältiger die sinnliche Wahrnehmung, um so vielschichtiger die Wirklichkeit. Alle Schattierungen wollen überall wahrgenommen werden.

Die Chan-Mi-Gong-Basisübungen locken uns ins sinnliche Erleben und schalten unseren Verstand aus. Die monotone Schwingung versetzt uns in eine Art von Trance. Im Unterschied zu Qigong und anderen Entspannungs-

techniken, die den Alpha-Zustand hervorrufen, evoziert Chan Mi Gong auch vermehrt die tieffrequenten Delta- und Theta-Wellen im Gehirn (s. Christl Brucher, Cristine Braun, Günter Hauffelder: Wirkungen von Qigong auf das Gehirn, Institut für Kommunikation und Gehirnforschung 2006), die charakteristisch sind für den Zustand zwischen Wachheit und Schlaf, in dem wir in tiefe Bewusstseins-schichten sinken, aus denen mit den Wellen alte Erinnerungen hochsteigen und Bilder aus dem eigenen Leben oder aber der Evolutionsgeschichte auftauchen können.

Je leichter die raupen- und schlangenartigen Bewegungen fließen, umso mehr spüren wir die innere Verwandtschaft mit der ganzen Evolution, die uns mit der Aufrichtung der Wirbelsäule hervorgebracht hat. Als wäre die Wirbelsäule die Schlange, die all das Wissen im Rückenmark speichert, oder der Lebensbaum, der Erde mit Himmel schwingend verbindet.



In der zweiten Basisübung schwingt die Wirbelsäule zwischen links und rechts.

und dementsprechend zu antworten. Dann bist du nicht ganz dem Schicksal ausgeliefert. Entsprechst du ihm, so formst du mit. Je feinfühler die Sinne, umso besser die Resonanz, umso stärker die Lebenskraft, an der wir mitwirken.

## Die elementare Kommunikation des Lebens

Die Methode, die die alten Tibeter uns hinterlassen haben, ist absolut einmalig. Damals schon haben sie mit ihrer unmittelbaren Wahrnehmung erfahren, was erst Jahrtausende später die moderne Wissenschaft mit Hilfe von ausgefeilter Technik entdeckte: dass die universelle Sprache des Lebendigen Schwingung ist. Die Basisübungen thematisieren alle

Bilder kommen, Bilder gehen. Die Trance spült sie hoch. Fließen lassen, nicht eingreifen, schauen und vertrauen, wohl wissend, dass nichts hochgespült wird, was das Gewebe nicht freigibt. Wir lernen uns neu kennen.

## Das Leben ist ein Gespräch

Der Kosmos braucht uns als Gesprächspartner. Das, was zwischen ihm und uns ist, ist nicht einfach, sondern geschieht, und dieses Geschehen ist das Gespräch und das ist das *Leben* selbst. Der Atem und die Wahrnehmung sind die schwingenden Botschafter und ihre Botschaft ist die Kraft, die das Leben bringt und die belebend und bewegend in uns wirkt, indem sie angenommen wird. Alle Lebewesen, die auf dem Planeten Erde anwesend sind, nehmen an diesem schwingenden Gespräch teil, horchen und entsprechen und unterhalten rhythmisch die gemeinsame Lebenskraft. Auch wir Menschen können am Leben auf dieselbe Weise teilnehmen. Da wir aber neben den Sinnesgaben auch die Geistesgabe haben, besitzen wir die Fähigkeit, zu reflektieren, alles im Zusammenhang zu sehen und die Bedeutung dessen auch einzusehen. Wir können an dem schöpferischen Prozess des Lebens mitwirken und in den Fluss bewusst eingreifen. Wir haben den freien Willen und können uns frei entscheiden, die Lebenskraft anzunehmen oder zu verneinen, sie anderen zu ermöglichen oder zu verweigern, sie zu drosseln, zu horten, gezielt an besondere Orte zu leiten und das Ungleichgewicht damit zu schüren. Wir haben aber auch die Möglichkeit und Fähigkeit, die Kräfte des Lebens zu steuern und das Leben zum Blühen zu bringen. All das hängt davon ab, wo der Geist wohnt. Wohnt er im Kopfbereich, wird er zum Befehlshaber. Er schaut dann herab. Es fehlt ihm der Kontakt zum übrigen Körper, weil er den Gefühlen misstraut und er auf die Sprache der Sinne nicht hört. Er baut nur auf sich selbst und übt Kontrolle aus. Die Sinne bezwingt er und befiehlt ihnen wie Soldaten, alles von seinem Blickwinkel aus zu betrachten, den Körper nach seinem Gutdünken zu benutzen und den Energiefluss nach seinem Maß zu erfassen und zu steuern. Mit dem Herzen tauscht er sich nicht aus. Das Herz ist sein Feind. Sinkt der Geist aber nach unten zum Herzen, ändert sich alles mit einem Schlag. Das setzt aber unsere ausdrückliche Entscheidung voraus. Wir müssen die Bereitschaft signalisieren, ihn einladen und ihm alle Tore öffnen.

Und er muss bereit sein, anstatt zu herrschen die Kontrolle abzugeben, loszulassen und von seinem hohen Ross herabzusteigen, Liebe zu den Sinnen zu entdecken und im Herzen mit ihnen zu verschmelzen, um in Einheit mit ihnen dem Leben als Ganzem zu dienen. Dann bilden sie zusammen ein gemeinsames Wahrnehmungsorgan des Herzens.

Diese absolute Verschmelzung von Wahrnehmen und Verstehen im Herzen ist etwas völlig Einmaliges. Die Liebe vereint den Körper und den Geist zu einer vollkommenen Einheit. Sie verleiht dem Körper geistige Fähigkeiten, dem Geist eine ungeahnte Sinnlichkeit und uns einen vergeistigten sinnvollen Leib, in dem jede Zelle Bewusstsein hat.

Wenn all das geschieht, ist das dritte Auge offen. Das dritte Auge ist offen, wenn unser Herz



mit dem Herzen des Universums vereint, die Liebe allanwesend ist und alle Dimensionen vollkommen transparent und dem dritten Auge zugänglich sind. Das ist die Grundlage der Chan-Mi-Gong-Methode, die zu der für Chan Mi Gong typischen Durchlässigkeit führt.

In der dritten Basisübung dreht sich die Wirbelsäule von Seite zu Seite.

## Qigong und Chan Mi Gong

Ein jeder Mensch hat bereits bewusst oder unbewusst »mit dem Herzen geschaut« oder einen warmen Herzensblick erlebt und genossen. Alle fernöstlichen Methoden arbeiten mit der Herzenskraft. Auch das chinesische Qigong pflegt das »Innere Lächeln«, das das Herz freundlich stimmt und dem Qigong-Praktizierenden eine warme Ausstrahlung verleiht. Das Besondere des Chan Mi Gong ist jedoch, dass es das Herz zum Ausgang und zur Grundla-

ge seiner ganzen Methode gewählt hat. Im Herzzentrum beginnt alles, von dort aus werden alle Dimensionen erschlossen. Von dort aus wird die Kraft generiert, dort ist die Basis der Stabilität. Darin unterscheidet sich Chan Mi Gong ganz wesentlich von Qigong, das, während sich das innere Lächeln im Körper ausbreitet, die Wahrnehmung im unteren Dantian bündelt und damit die Kraft dort zusammenhält und von dort aus entfaltet. Von dort aus baut sich die Wohlspannung des Körpers auf und eine Oberflächenspannung, die die dynamische Kraft nicht entweichen lässt. Diese dynamische Wohlspannung entspricht der Verankerung im unteren Dantian, das der Erde zugeordnet ist. Der Übende steht fest auf der Erde.

Das Herz im Chan Mi Gong hält dagegen nichts zusammen. Es gleicht einer Sonne, die um sich strahlt und ihr Licht und ihre Wärme überall verschenkt. Dementsprechend ist das Körpergefühl. Der Körper ist gelöst und nachgiebig, die Körperoberfläche durchlässig und ähnlich auch das Skelett und das Gewebe.

Das Herz bildet eine wunderbare Einheit mit der Lunge, die den Atem hervorbringt und auf den Weg schickt. Beide dehnen sich und komprimieren und bilden miteinander den Lebensbrunnen, der Wellen der Lebens- und der Liebeskraft um sich ausbreitet und in alle Ausrichtungen des Körpers und auch über seine Grenzen hinausschickt. Rhythmisch aufeinander bezogen, musizieren sie miteinander in einem wunderbaren Rhythmus im Verhältnis 1:4. Alle Organe, alle Zellen empfangen die rhythmisierte Kraft, stimmen mit ein in das harmonische Verhältnis und verteilen weiter. Wie ein Orchester ohne sichtbaren Dirigenten horchen sie alle aufeinander und reagieren auf jede Abweichung und Änderung. Kein Atemzug und kein Herzschlag gleichen dem anderen.

### Das Maßvolle und die Variabilität

Es ist gerade diese Variationsfähigkeit, die das Leben und alles Lebendige auszeichnet und von allen künstlich erzeugten Schwingungen unterscheidet, die perfekt ihre Maße einhalten und sich dadurch störend und sogar tödlich auf unseren Organismus auswirken können. Das Leben ist maßvoll – der Lungen- und der Herzrhythmus halten sich an

ihr Maß und entsprechen anderen universellen Maßstäben, sie sind über die universellen Maße der Zeit und des Raums miteinander fließend verbunden und fähig, zu variieren, zu entsprechen und auszugleichen. Bewölkt sich die Sonne des Herzens, ist die Verbundenheit durch Steifheit und Blockaden gestört, verringert sich die Fähigkeit, angemessen zu agieren und auszugleichen, was uns mehr und mehr schwächt und vom Leben trennt.

Mit der Atemwelle verbunden erschließt das Herz mit seiner Wahrnehmung die größten Geheimnisse des Lebens. Seine Wahrnehmung begibt den Atemstrom mit schöpferischer Liebeskraft, die alles, was sie berührt, zum Vorschein bringt, es gleichsam pflegt und in Resonanz damit geht.

Mit dem Ausatmen sinkend erleben wir, wie wir schwerer werden. Die Schwere verdichtet unseren Körper und drückt uns an die Erde. In der Atempause, wenn wir vollkommen gelöst und mit der Erde eins sind, können wir die absolute Verdichtung erleben. Da gleichen wir den Supernovas kurz vor dem schwarzen Loch. In dem Augenblick verspüren wir aber auch schon die elastische Kraft, die uns entfaltet. Es fühlt sich an, als würden wir von unten mit Luft gefüllt werden, mit lufttragenden Pölsterchen, die uns immer leichter machen. In der Atempause zwischen dem »Ein« und dem »Aus« ereignet sich ein Augenblick, in dem wir weder steigen noch sinken, sondern schweben. Da sind wir schwerelos. Entmaterialisiert.

**»Im Vertrauen auf die Methode und in der Gewissheit, dass wir gut praktizieren«<sup>1</sup>**

Wir erkennen natürlich nicht alles gleich. Es braucht den beständigen Weg der Übung. Aber wenn wir Vertrauen in die Methode haben, uns durch sie führen lassen und gewissenhaft praktizieren, wird sie uns vieles zeigen. Wir sehen langsam ein, dass alles, was gedeihen soll, unsere Herzensaufmerksamkeit braucht, und dass es nur das Herz schafft, beide Pole zu bejahren und zu pflegen, damit wir gedeihen und das Ganze auch.

Allmählich wird uns klar, warum im Chan Mi Gong die Stirn gelöst und das Becken durch-

<sup>1</sup>Ein Satz aus der Übung »Yin Yang He Qi Fa«.



lässig sein und »blühen« soll. Das dritte Auge und der Michu brauchen einander und müssen fließend verbunden und durchlässig werden. Sie müssen einander beschenken, ernähren. Dem entspricht auch der Körper. Alles muss mitspielen. Die Beine müssen mit ihrer offenen Stellung dem Becken das Lösen ermöglichen, damit es sinnlich und aufnahmefähig wird und den goldenen Regen der geistigen Kraft in allen Zellen empfangen und die Kraft dort brodeln kann. Auch dem Becken wird viel Aufmerksamkeit geschenkt, es wird gehegt und gepflegt, es muss atmen, es muss sich öffnen und schließen, es soll sinnlich die Wellen, die Wirbel und die Kräfte der Spiralen genießen.

Oft, wenn wir die Kräfte im Michu kreisen, die Wellen von daher erheben oder dort sammeln lassen, fühle ich mich an Kali, Astarte und andere weibliche Gottheiten der matriarchalen Zeit erinnert, die in ihren Urbecken die Lebenssuppe rührten und Lebensformen aus dem Topf steigen ließen, sie aber auch umgekehrt dem Leben entrissen und in ihrem Kessel zurückempfangen. Und wenn ich bei den Basis- und anderen Chan-Mi-Übungen durch die Wirbelsäule abschließend bis zum Steißbein sinke, die Hüftgelenke löse, im gelösten Becken mit der Gesamtaufmerksamkeit lande und »nachsinnend« die schwangere Fülle der verdichteten Schwingung dort empfangen, bin ich an die Darstellungen von Danae erinnert, die in ihrem offenen Schoß den göttlichen goldenen Regen empfing, oder an die Verkündigungsmaria, bei der das Wort dort zu »Fleisch« wurde.

## Der Wirbeltanz der Elementarkräfte

Es steigt aber auch die griechische Urgöttin Eurynome in mir hoch, die aus einem Wirbeltanz der Elementarkräfte des Chaos entstand, indem sie sich um ihre Achse drehte und die Erde dadurch entstehen ließ, damit sie ihre tanzenden Füße dort stützen konnte. Durch ihre sich drehende Wirbelsäule ließ sie die polaren Kräfte von Erde und Himmel entstehen. Aus der Spannung zwischen ihren Händen wurde eine Schlange, die sie siebenmal spiralförmig umwand, wodurch sie schwanger wurde und das Welteier gebar. Es war noch in

der mythischen »Vorzeit«. Erst nachdem die Schlange wiederum siebenmal das Ei umwunden und bebrütet hatte, krochen nacheinander die ersten griechischen Götter heraus, unter ihnen Gaia – die Mutter Erde, Uranos – der Urvater, der für den Raum stand, und Kronos – die Zeit, damit sich das Leben ereignen kann. Eurynome ist nicht die einzige mythische Gestalt, deren Wirbelsäule Erde und Himmel verband. Im chinesischen Mythos ist es die sich aufrichtende Wirbelsäule des langsam wachsenden Kosmosmenschen Pangu, die zur Entstehung von Himmel und Erde führte. In anderen Kulturen erfüllen dieselbe Aufgabe Welten-, Weisheits- und Lebensbäume – so die nordische Esche Yggdrasil oder die in Südamerika verehrte spiralförmig wachsende Ayahuasca-Liane, die, Himmel und Erde verbindend, ihre Weisheit den Menschen vermit-



telt. Dorthin gehören auch die zwei Bäume des jüdisch-christlichen Paradieses, die Träger der Erkenntnis und des Lebens sind. Und auch die Schlange, die die beiden Bäume in sich vereint. »Siehst du eine Schlange, werde zu dieser Schlange« – und du lebst lange, weil du das Wesen des Lebens in dir erlebst. Weil du erkennst, dass du sie seit Anbeginn kennst und in dir trägst.

Sie richtet sich in uns auf, wenn wir uns aufrichten. Gott meinte, die Schlange sollte lieber auf der Erde kriechen und sich nicht erheben. Sie sollte den Menschen nicht an die wissende Schlange seiner Wirbelsäule erinnern. In Wirklichkeit ist sie das Sinnbild unseres Werdens von der ersten dem Chaos entstiegene Welle bis zu der knöchernen Welle unserer erfahrenen Wirbelsäule. Sie offenbart die Evolution, indem sie sich entfaltet, und sie verbirgt ihre Geheimnisse, indem sie sich zusammenrollt.

In der vierten Basisübung schwingt die Wirbelsäule frei. Sie ist die Synthese aller bisherigen Schwingungsformen und gleichzeitig ihre Auflösung.

### Literatur

Liu Han Wen:  
 »Chinesisches Chan Mi Gong:  
 Das ganze Buch«, Lotus Press  
 2020

Im Gegensatz zum allmächtigen Gott, der alles schafft, Macher ist und Macht hat, verkörpert die Schlange das Leben. Während er sich seine Kraft aus der Schöpfung holt, entfaltet sie die ihre von innen heraus, während er hält, fließt sie, während er hat, ist sie. Ohne sie ist seine abgehobene Macht ohne Kraft. Dasselbe gilt für unseren Geist, der sein Zuhause im Kopfbereich hat. Die Ratio ist ohne die Wirbelsäule ein Kopffüßler ohne Kraft.

Aufgerichtet zwischen Erde und Himmel bildet die Wirbelsäule eine Art Gesprächskanal, wodurch die Atemwellen Nachrichten zwischen den Dimensionen hin und her tragen können. Was die Wirbelsäule »vernimmt«, sendet sie weiter in den Weltenraum, indem sie sich wellt und windet, und hofft, dass sie bereite Ohren findet, die wie sie Antennen sind. Chan Mi Gong lehrt uns, unsere Sinnesantennen auszufahren und auf Empfang zu schalten. Es lehrt auch, den Wirbelsäulenkanal durchlässig zu halten und »das Rückenmark zu waschen« und auf unterschiedlichste Weisen mit unserer Wirbelsäule in Berührung zu kommen. Je intensiver wir sie pflegen, umso mehr lernen wir, ihre Botschaft zu verstehen, und kehren Schritt für Schritt ins Paradies zurück, aus dem wir uns mit dem einseitigen Ratio-Blick selbst ausgeschlossen haben.

### Nirgends Halt

Chan Mi Gong löst in der Trance unsere festen Mauern auf. Bereits der Stand wird von oben aus durch Lösung aufgebaut. Mit dem körperlichen Lösen sinkt automatisch der Geist, der Kopf wird leer, Gefühle werden wach und das Herz macht auf. Die Fußstellung ist nach außen offen, das Becken ist gelöst und weit. Die Hüftgelenke geben nach. Nirgends Halt. Der stabile Stand löst sich auf. Der Atem fließt, weicht den Körper in das Spiel des Lebens ein und zeigt, wie aus dem Spiel zwischen unten und oben, vorne und hinten eine lebendige Stabilität entsteht. Chan Mi Gong lehrt, wie das geht. Mit den Basisübungen erst im Innenraum. Von da aus geht es nach außen.

Laut der Chan-Mi-Gong-Methode gehört zu den Schwingungsformen der Basisübungen immer auch ein und derselbe innere Weg, dem die Wahrnehmung – durch die jeweilige Schwingungsform getragen – folgt. Die Bewegung beginnt durch Lösen. Dadurch sinkt die Aufmerksamkeit ins Becken, wo sie die vitalen Kräfte weckt. Von da aus folgt sie dem Weg

unserer Aufrichtung durch die Wirbelsäule bis zum Atlas und dem Weg der Teilung und Verteilung durch die Organe in den ganzen Körperaum, kehrt zum Atlas zurück und sinkt durch die Wirbelsäule ins Becken wieder zurück, wo die Ernte eingesammelt wird, bevor sie, bis auf die Essenz verdichtet, den Gesamtspeicher bereichert.

Auf diesem Weg haben wir ganzheitlich den Weg des Werdens und Vergehens erlebt, den wir sonst nur abstrakt kennen. Chan Mi Gong vermittelt das ganzheitliche Erlebnis, das unserer Kultur so fremd ist. Wir Westler wissen, dass alles Schwingung ist, aber betrachten und behandeln die Erde als tote Materie, Pflanzen und Tiere als niedrige Wesen und verfügen über alle, weil wir sie von außen betrachten.

### Zurück zum eigenen Anfang

Das ganzheitliche Erlebnis war möglich, indem wir keinen äußeren Ablenkungen ausgesetzt waren und dem inneren Weg mit dem Herzen durch den Körper folgten. Die Methode hat uns bis zu ihren Ursprüngen geführt – zu den Menschen des tibetischen Berglands, von denen Liu Han Wen sprach. Durch die Methode können wir in der Tat die Sprache der Lebenselemente kennenlernen und einen neuen Zugang zu uns selbst und dem Leben überhaupt bekommen.

Das Besondere von Chan Mi Gong ist weder die besondere Pflege des Beckens noch des dritten Auges. Es ist auch nicht die Herzensöffnung, mit der sich Chan Mi Gong auf eine besondere Weise beschäftigt. Alle energetischen Übungssysteme kennen die drei miteinander verbundenen Energiezentren mit ihren spezifischen Aufgaben und verstehen sie zu pflegen.

Das Besondere an Chan Mi Gong ist die Radikalität, mit der alle Bereiche unseres Daseins von dort aus erschlossen und verbunden werden. Dort, in der Mitte zwischen allen Polen unseres Körpers befindet sich der Lebensbrunnen, den Lunge und Herz miteinander bilden. Dort ist die Essenz von Materie und Geist und von allen Zeit- und Raumdimensionen. Dort wird die Lebens- und Liebeskraft generiert, die sich mit der Schwingung unserer Wirbelsäule überallhin ausbreitet. In diesem Sinne erweist sich Chan Mi Gong wirklich als elementarer Zugang zum Leben.



**Dr. Zuzana Sebkova-Thaller**  
 ist Kunsthistorikerin, Leiterin des  
 Ausbildungsinstituts »Qigongweg«,  
 Buchautorin sowie Lehrerin und  
 Ausbilderin in Qigong und Chan Mi  
 Gong in Deutschland, Österreich  
 und der Schweiz. Ihre Spezialge-  
 biete sind Kinder-Qigong, Qigong  
 in der Schwangerschaft und zur Ge-  
 burt, Qigong bei MS und bei Krebs  
 sowie Schamanigong.  
[www.qigongweg.de](http://www.qigongweg.de)  
[www.zuzanaszauberwelt.de](http://www.zuzanaszauberwelt.de)