

## Die transformierende Kraft von Bildern im Chan Mi Gong

Verfasserin:  
Lucy Ratzel  
Hessenau 11  
74532 Ilshofen  
Tel.: 0178-2016545  
E-Mail: [shintai-lucy@gmx.net](mailto:shintai-lucy@gmx.net)

vorgelegt bei  
Dr. Zuzana Sebková-Thaller  
Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg  
Schrannenstr. 8  
86150 Augsburg

# Die transformierende Kraft von Bildern im Chan Mi Gong

1. Die These
2. Beispiele wirksamer Bilder
  - 2.1. Ein Bild für Körperräume am Beispiel des Mi Chu
  - 2.2. Die Vorstellung der Wirbelsäule als eine Schlange
  - 2.3. Die Vorstellung der Gelenke als Kugellager
3. Wodurch entsteht diese transformierende Kraft?
  - 3.1. Der Einfluss von Bildern auf die Wasserkristalle
  - 3.2. Der Einfluss von Bildern auf die Gehirnwellen
  - 3.3. Der Einfluss von Bildern auf die Hormone
4. Die Auflösung im Großen Ganzen, im Unbenennbaren und ihre transformierende Kraft
5. Das Heilige, das Heilsame, die Geschenke des Chan Mi Gong
6. Danksagung

## 1. Die These

Chan Mi Gong hat eine große transformierende Kraft. Das Besondere am Chan Mi Gong ist, dass wir nichts weiter tun müssen, als einen kurzen Impuls zu geben und dann Loszulassen, den Impuls sich weitertragen lassen, indem wir uns hingeben und genießen.

Das klingt so einfach und fällt doch so schwer. Was kann uns also helfen in diesen Zustand des Sein-Lassens zu gelangen? Mithilfe von Bildern, mithilfe unserer Vorstellungskraft und dem Hineinfühlen in diese Bilder können wir uns, unsere Materie verwandeln. Indem wir uns anderer Lebendigkeiten bedienen, SIND wir diese Energie. Somit steht uns ein riesiges Kraftpotential zur Verfügung, eigentlich alles, was wir zur Selbstheilung, zur Genesung, ja, für unser Leben brauchen.

Chan Mi Gong hat die Eigenschaft, uns Wiederzubeleben, und Bilder bringen uns den Zugang. Stagnierte Körperbereiche und festgefahrene Bewegungs- und Denkmuster werden aufgelöst und neu vernetzt. Vernetzen, verbinden, „neu stricken“ wie Frau Dr. Zuzana Sebkova-Thaller gerne sagt, haucht neues Leben ein. Bringt uns vollständig ins Hier und Jetzt unserer Entwicklung, die morgen schon eine andere sein wird.

## 2. Beispiele wirksamer Bilder

### 2.1. Ein Bild für Körperräume am Beispiel des Mi Chu

Stellen wir uns den Mi Chu ohne Bilder vor, ist er ein Bereich. Der Bereich des Unterbauches, der Geschlechtsorgane bis in die Innenseiten der Oberschenkel. Wollen wir den Mi Chu ungeübt ohne Vorstellungskraft öffnen, so können wir uns das allenfalls wünschen und hoffen, dass dies geschieht.

Finden wir aber ein Bild, das uns entspricht, können wir die Vieldimensionalität erleben.

Stellen wir uns den Mi Chu, den „geheimen Ort“ als Ort der Kraft vor, als Ort des Urquell allen Lebens. Ein Kessel der von Feuer und Glut erhitzt wird und in dem unentwegt unsere Nahrung brodelt. Wir nehmen das Wasser und die Ingredienzien der Erde und kochen in uns unsere nährnde Suppe. Der Dampf, der aus dem Kessel steigt, versorgt uns mit allem Erdigen.

So fühlen wir die Kraft und die Wärme an diesem Ort und auch die Eigenmächtigkeit. Denn wir haben unsere Verbindung zur Erde und wir sind es selbst, die dieses Feuer versorgen und unsere Nahrung kochen. So wie sie uns schmeckt, so wie wir sie gerne aufnehmen und somit gut verwerten können.

Durch solch ein Bild kann die eigentliche Kraft des Mi Chu erkannt und geweckt werden. Und die Kraft kann über das Brodeln und den Dampf Bewegung bringen, z.B. in das Steißbein, das in diesem Ort ruht. Die brodelnde Energie des Kessels bringt also das Steißbein, das die meisten Menschen im Westen vielleicht noch nie gespürt haben, dazu, sich in Bewegung zu setzen.

## 2.2. Die Vorstellung der Wirbelsäule als eine Schlange

Das Betrachten einer Schlange löst in den meisten Menschen eine starke Emotion aus. Schon oft habe ich gehört, dass Menschen fast phobisch reagieren, andere sind voller Faszination. Ich kam ein Mal in den Genuss, eine Schlange sich auf mir schlängeln zu lassen. Ihre geschmeidige Beweglichkeit zu beobachten, löste ein Glücksgefühl in mir aus und ich war ganz erstaunt, wie angenehm warm und weich sie sich anfühlte. Geschmeidigkeit, Wendigkeit und der Wissende Blick. Vor all dem hat man ganz automatisch großen Respekt.

Die Faszination in der Bewegung der Schlange liegt am Zusammenspiel aller Körperteile. Die Welle, die durch den Körper hindurch zu beobachten ist. Natürlich hat die Schlange den Vorteil, dass sie nicht noch Arme und Beine zu koordinieren hat, aber genau dies sollen wir beim Chan Mi Gong ja auch nicht tun. Die Wirbelsäule bewegt die Gliedmaßen, wir müssen nur lernen, dies zuzulassen.

Konzentrieren wir uns also auf unsere Wirbelsäule und lassen sie zur Schlange werden. Jeder Wirbel ist beweglich zu allen Seiten. Jeder Wirbel ist in der Lage, den Impuls des vorherigen weiterzugeben, sich zu winden. Selbst die Steißbein- und die Kreuzbeinwirbel, die im Laufe der Evolution miteinander verwachsen sind, sind in der Vorstellung frei beweglich. Die Wirbel werden weicher und feiner und auch die Koordination und ihr Zusammenspiel wächst. So haben wir viel bessere Voraussetzungen der Wirbelsäule sich ihrer Grundformen der Bewegung zu erinnern und diese zu üben. Das Schwingen, das Pendeln, das Drehen und das Kreisen wird in den Basisübungen 1 bis 3b viel leichter fallen. Haben wir diese wiedererlernt, können wir in die 4. Basisübung gehen. Wir sind nun in der Lage, die Tiefen der Täler und Schluchten zu ergründen, wie auch Berge zu erklimmen, uns an einen warmen Stein zu schmiegen oder blitzschnell eine offene Lichtung schlängelnd zu überqueren.

Ein weiterer interessanter Punkt ist, dass wir dieses Bild so verinnerlichen können, dass es anfängt in uns zu leben. In dem Moment, in dem wir aus der Wirbelsäule austreten und von oben in den Wirbelkanal hineinschauen, kann es passieren, dass wir diese, unsere Schlange sich schlängeln sehen. Wir beobachten unsere Wirbelsäule wie sie sich bewegt, lassen sie sich bewegen, bewegen sie nicht mehr bewusst. Und auch stellen wir uns die Schlange nicht mehr vor. Die Schlange ist anwesend. Ein ergreifendes Erlebnis.

Nehmen wir zum Vergleich ein ganz anderes Bild. Stellen wir uns vor, unsere Wirbelsäule sei eine verrostete, schlecht laufende Fahrradkette. Die Bewegungen werden sofort kantiger und stockender. Jede Basisübung wird nicht nur schwerer fallen, wir können gar nicht mehr Sein-Lassen. Die 4. Basisübung wird unmöglich gemacht, wir würden uns sofort verhaken.

Die Schlange bringt uns in unsere Zeit als Kleinkind zurück, als unsere Wirbel noch frei beweglich und durchlässig waren. Das Bild der verrosteten Fahrradkette in einen Zustand der Alterung, Abnutzung und Ablagerungen.

### 2.3. Die Vorstellung der Gelenke als Kugellager

Bewegt sich die Wirbelsäule frei und geschmeidig, wird das automatisch den Körper in Bewegung versetzen.

Mit dem Bild der Kugellager wird dieser Impuls wunderbar weitergetragen. Die Kugellager sind wie neu und frisch gefettet und laufen von alleine. Jedes Kugellager treibt ohne Abreibung das jeweils nächste an und sie werden so lange laufen wie der Impuls von der Wirbelsäule anhält. Indem wir uns für die Schultergelenke anstelle von Kugellagern Wagenräder vorstellen, werden die Bewegungen größer und die Achseln werden freier. Um die Gelenke erst mal als Kugellager wahrnehmen zu können, bedarf es ihrer Lösung, Dafür eignet sich z.B. das Bild der Marionette, die an einem Faden am Tian Ding aufgehängt ist.

Es ist immer wieder faszinierend, wie sich bei dieser Vorstellung die Wirbelsäule sofort aufrichtet und die Gelenke sich lösen. Die Körperwahrnehmung ändert sich sofort, wenn nicht wir selbst es sind, die uns halten, sondern wir gehalten werden. Wenn wir es begrüßen, vom Himmel gehalten zu werden, im Wissen, gut mit der Erde verwurzelt zu sein.

### 3. Wodurch entsteht die transformierende Kraft?

Die Bilder, die wir uns vorstellen und in uns entstehen lassen, erzeugen ein Gefühl. Daher ist es so wichtig, Bilder zu finden, die einem persönlich entsprechen, Bilder, die die gewünschten Gefühle in uns erzeugen. Durch das Hineinfühlen in diese Bilder verändern wir die energetische Information unseres Zellwassers, sowie unsere Gehirnwellen und die Zusammenstellung der Hormone. All das hat Einfluss auf unser Klima; unsere Beweglichkeit, Geschmeidigkeit und Flexibilität, wie auch auf unser energetisches Kraftpotential.

#### 3.1. Der Einfluss von Bildern auf die Wasserkristalle

Der japanische Wissenschaftler Masuro Emoto hat eine wundervolle Entdeckung gemacht. Er hat verschieden informierte Wasserkristalle fotografiert. Erstmals konnten wir die Schönheit der Wasserkristalle von Heilwässern betrachten, wie auch Wasserkristalle von verunreinigtem Wasser. Erstere erschienen mit facettenreichen wundervollen Mustern, die des verunreinigten oder durch Wasserleitungen gepressten Wassers, kantig und stark beschädigt. Seine Forschungen gingen noch darüber hinaus. Er wies anhand seiner Photographien nach, dass Wörter und Gedanken ebenso die kristalline Struktur der Wasserkristalle veränderten. So zeigte er also z.B. Wasserkristalle, die mit dem Wort „Liebe“ besprochen oder bedacht wurden, im Vergleich zu denen, die mit „Hass“ in den selben Weisen informiert wurden.

Die Vorstellungskraft beeinflusst also das Wasser, so auch unser Zellwasser. Jede Zelle unseres Körpers reagiert auf unsere Gefühle, Gedanken und auf unsere Worte. Wenn wir uns also die Schönheit und die Flexibilität einer Schlange vorstellen, wenn wir sie richtig in uns fühlen, werden wir zur Schlange oder eben zu dem, was wir mit einer Schlange verbinden. Somit ist auch ausschlaggebend, wie wir bisher die Natur beobachtet haben. Je intensiver wir uns mit den Wesen und den Elementen verbinden konnten, desto intensiver können wir diese fühlen und uns vorstellen und dementsprechend stärker wird die Auswirkung bzw. die neue Erfahrung sein.

Die jeweiligen Bilder und Gefühle sollten uns also entsprechen. Haben wir noch nie eine Schlange erlebt, wird uns dieses Bild weniger nützen, als wenn wir uns die Wirbelsäule z.B. als Perlenkette vorstellen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Jeder Mensch hat seine eigenen Bilder und übernimmt damit die Verantwortung für das was er/sie ist, für das was er/sie fühlt und lebt.

### 3.2. Der Einfluss von Bildern auf die Gehirnwellen

Das Üben von Chan Mi Gong verändert nachweislich den Gehirnwellen-Zustand (gehirneigene elektrische Aktivität des Gehirns).

Das Gehirn schwingt beim intensiven Üben im Thetawellen-Bereich von 4 - 7 Hz, sowie, in Kombination, im Deltawellen-Bereich von 3 – 0,5 Hz.

Der Gehirnwellen-Zustand ist entscheidend dafür, in welcher Bewusstseinsebene wir uns befinden. Im Thetawellen-Bereich befinden wir uns im Zustand der Tiefenentspannung, in der Trance, was bedeutet, dass wir uns auf der Schwelle zwischen Wach- und Schlafbewusstsein befinden. Hier befinden sich unsere unterbewussten oder unterdrückten seelischen Anteile, aber auch unsere Kreativität und Spiritualität. Die Deltawellen stellen den unbewussten Bereich dar. Im traumlosen Tiefschlaf, dem erholsamen Teil des Schlafes, produzieren wir ausschließlich Deltawellen. In Kombination mit anderen Hirnwellen entsprechen sie einer intuitiven Aufmerksamkeit. Wir haben Zugang zu einer unbewussten Wahrnehmungswelt jenseits unserer Persönlichkeit, wie auch zu unseren unterbewussten Gedanken und Erinnerungen.

Die Frage ist nun: Verändern wir die Schwingung unserer Gehirnwellen schon über unsere Vorstellungskraft, unsere Bilder?

Ja, es ist fühlbar, aber auch nachgewiesen, dass wir durch die bunten Bilder unserer Imagination die Schwingung im Gehirn vom Beta - Bereich (38 - 15 Hz) in den Alpha-Bereich von 14 - 8 Hz verändern können. Der Beta-Bereich sind die Hirnwellen des normalen Wachbewusstseins, der nach außen gerichteten Aufmerksamkeit, des logischen, prüfenden und bewussten Denkens. Alphawellen treten in gelöster, entspannter Grundhaltung, beim Tagträumen und Visualisieren auf und werden auch als „Tor zur Meditation“ bezeichnet. Sie sind als Brücke notwendig, damit Informationen aus dem Theta-Bereich in unser Wachbewusstsein gelangen können.

Wenn wir so tief meditieren, dass wir nur noch Theta- und Deltawellen aber keine Alphawellen mehr produzieren, werden wir uns an die Inhalte der Meditation nicht erinnern können. Alpha ist deshalb besonders in Kombination mit anderen Hirnwellen bedeutsam.

Durch unsere lebhafteste Vorstellung, durch die Bilder, die wir in uns produzieren, durch unsere Imagination, verändern wir den Zustand unserer Gehirnwellen, also auch unserer Bewusstseinsebene.

Die Bilder verhelfen uns also, schwingend über die Brücke in den Theta-, bzw. Deltawellen-Bereich zu gelangen.

Ein interessanter Ansatz wäre auch zu schauen, ob durch die Vorstellung und das Hineinfühlen in ein Bild, Spiegelneuronen aktiviert werden.

### 3.3. Der Einfluss von Bildern auf die Hormone

Unsere Gehirnwellen sind an chemische Botenstoffe (Neurotransmitter und Hormone) gekoppelt. Imagination, Visualisieren und Hineinfühlen in diese Bilder könnten womöglich eine direkte Auswirkung auf unsere Hormone haben.

Es könnte sein, dass wir durch das In-Sich-Wenden der Wahrnehmung, vom sympathischen in den parasympathischen Zustand wechseln. Somit würde die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol gehemmt werden. Das sympathische Nervensystem reguliert die Stressantwort auf den Alltag über die Neurotransmitter Serotonin, Norepinephrin und Histamin, die im Wachzustand die Bewegung kontrollieren und das Bewusstsein für die Umgebung vermitteln. Der Parasympathikus ist zuständig für Entspannung, Regeneration, Senkung des Blutdrucks und Verlangsamung der Herzfrequenz und der Gehirnwellen. Positiv erlebte Bilder könnten dann zu einer Ausschüttung von „Glückshormonen“ wie z.B. Oxytocin und Melatonin führen.

Die Wirkung dieser Hormone führt dazu, dass sich Gefühle von Vertrautheit, Geborgenheit und Heiterkeit ausbreiten können.

Die Bilder würden uns also helfen in den entspannten Zustand des Parasympathikus zu gelangen und es sich somit schneller fließender und gelöster Üben lässt.

#### 4. Die Auflösung im Großen Ganzen, im Unbenennbaren und ihre transformierende Kraft

Die Vorstellungskraft der Bilder und die dazugehörigen Gefühle sind wie Fahrzeuge, die uns in andere Dimensionen transportieren. Wir verändern unser Körperbewusstsein und lösen uns von der bisher definierten Struktur unserer (Bewegungs-) Muster.

Entscheidend ist, dass wir Loslassen lernen. Dazu gehört, dass wir lernen, zu vertrauen.

Erst wenn wir die Verbindung und den Halt der verschiedenen Dimensionen Erde, Universum, Natur, Vergangenheit und Zukunft erlebt haben und entdeckt haben, dass wir eingebettet sind in diese Ordnung, kann die Angst vor dem Loslassen überwunden werden. Wenn wir im Vertrauen und im Gefühl liebevoller Verbundenheit loslassen, öffnen sich Räume im Außen, wie auch in uns. Und diese verschmelzen zu einem Raum. Wir entdecken und bereisen die Unendlichkeit des Raumes also auch in uns. Wir selbst als Mikrokosmos verschmelzen mit dem Makrokosmos, oder anders ausgedrückt, wir lösen uns im Makrokosmos auf, und auf diese Weise entsteht Kommunikation und Austausch.

„Aufgefädelt und neu gestrickt“, ein so wunderschönes Bild von Dr. Zuzana Sebkova-Thaller, kehren wir in unser Alltagsbewusstsein zurück und fühlen uns wie neu.

Wir haben uns transformiert.

#### 5. Das Heilige, das Heilsame, die Geschenke des Chan Mi Gong

Durch die Überwindung der Angst vor dem Loslassen und über unser entwickeltes Vertrauen, sind wir in der Lage, die Geschenke des Chan Mi Gong zu empfangen. Geschenke, die nicht mehr in unserer Vorstellungskraft liegen, sondern die uns von unserem Unterbewusstsein, unserer Seele geschenkt werden. Tiefe heilsame Gefühle, die nicht bewusst durch uns erzeugt wurden, wunderschöne Bilder und Dinge, die ihre Kraft in uns ausbreiten können und wir nichts weiter tun müssen, als sie zu empfangen und in uns entfalten zu lassen. Auch Worte, Sätze, Melodien oder Klänge. Hier finden wir Antworten auf Fragen, Hinweise für unser Leben oder Dinge, die uns einfach beglücken. Meist spüren wir dabei ein tiefes Gefühl von persönlicher Bedeutung.

Das Spektrum ist unendlich, da es aus der Unendlichkeit kommt und wir die Unendlichkeit bereist und in uns erlebt haben.

#### 6. Danksagung

Ich bin von Herzen dankbar, die Geschenke des Chan Mi Gong immer wieder empfangen zu dürfen. Dementsprechend dankbar bin ich meinen Lehrerinnen Dr. Zuzana Sebkova-Thaller, Berta Müller, Evelyn Beham, Christine Klinger-Böhm, Sibylle Thaller und Gudrun....., dafür, dass sie uns ihr wertvolles Wissen übermittelt haben und sie so Samen säen, die sich überall mehr und mehr entfalten. Ich freue mich darauf, dieses Wissen eines Tages auch weitergeben zu können.

Danke auch für viele viele Stunden, die einfach spaß- und genussvoll waren.