

Q i G O N G



Chan Mi G O N G

Verfasser:

Ernst Sengotta

Anschrift Kastanienweg 3, 85302 Gerolsbach

Telefon 08445-1282 / 0170-8640137

E-mail egs.sengotta@t-online.de

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Šebková - Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

1. PROLOG

2. DAOISMUS

3. DAOISTISCHES QIGONG

- Die Acht edlen/wertvollen Brokate - Ba Duan Jin

4. CHAN - BUDDHISMUS

5. CHAN MI GONG

6. ZUSAMMENFASSUNG

- Daoistisches Qi Gong

- Chan Mi Gong

- Resümee / Fazit

7. DANKSAGUNG

8. QUELLEN - VERZEICHNIS

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Šebková - Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

1. PROLOG

Nach Abschluss meiner Qi Gong Kursleiterausbildung Anfang 2012 stellte sich die Frage, ob ich nun mit der möglichen Qi Gong Lehrerbildung mein Wissen erweitern, vertiefen und meine Person anschließend noch stärker bilden und erziehen sollte.

Diese Fragestellung konnte in meinem Umfeld relativ schnell und zufriedenstellend geklärt werden, obwohl für mich natürlich auch ein nicht unerheblicher Aufwand für die Lehrerbildung zu berücksichtigen war.

Ich war also bereit und es entsprach auch meinem Wunsch die Ausbildung weiter zu machen, um mich intensiver mit der physischen/ psychisch und mentalen „Neuen Welt“ auseinanderzusetzen. Denn diese Ausbildung würde letztendlich mein Leben noch mehr bereichern und ich hätte die Möglichkeit in meinem privaten und sportlichen Umfeld weiterhin Freude und Dankbarkeit zurückzugeben.

Somit waren also die Weichen gestellt, um meine Lehrer-Ausbildung beim Qi Gong Zentrum in Augsburg von Dr. Zuzana Šebková-Thaller weiterzuführen und ich freute mich darauf wirklich sehr.

Ich wusste, es wird nicht so leicht für alle, aber ich hatte ja schon eine sehr gute Qi Gong Kursleiter-Ausbildung bei Zuzana erfolgreich absolviert und ihre Art, ihr Stil und ihr Ausbildungsteam hatten einen positiven, starken Einfluss auf mein Denken und Handeln. Dieses Wissen, Ahnen und das bei mir sein - in mitunter auch schwierigen Situationen - gaben mir die erforderliche Stärke und die Reise konnte beginnen.

Bevor es nun mit den einzelnen Kapiteln weitergeht, möchte ich mit einer Weisheit von LAOTSE das Augenmerk des Lesers fokussieren. Sinngemäß war dies auch die erste Lehr-Information von Zuzana an mich und diese hatte mich damals beim Kursleiter-Anmeldungsgespräch 2010 schon damals sehr beeindruckt:

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Šebková - Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

*Die sanfteste Substanz der Welt
durchdringt die härteste Substanz der Welt.
Das was keine Form hat dringt ein
in das was ohne Öffnung ist.
Daher weiß ich um den Wert des
Nicht-Eingreifens.
Die Lehre ohne Worte
und der Wert des Nicht-Eingreifens
sind unübertroffen in dieser Welt.*

*Tao Te King
Laotse*



2. DAOISMUS

Der Daoismus (chinesisch 道教, Pinyin dàojiào ‚Lehre des Weges‘), gemäß anderen Umschriften auch Taoismus, ist eine chinesische Philosophie / Weltanschauung und wird als Chinas eigene und authentische Religion angesehen. Seine historisch gesicherten Ursprünge liegen im 4. Jahrhundert v. Chr., als das Daodejing (in älteren Umschriften: Tao te king, Tao te ching, u.a.) des Laozi (Laotse, Lao-tzu) entstand.

Neben Konfuzianismus und Buddhismus ist der Daoismus eine der Drei Lehren (三教, sānjiào), durch die China maßgeblich geprägt wurde. Auch über China hinaus haben die Drei Lehren wesentlichen Einfluss auf Religion und Geisteswelt der Menschen ausgeübt. In China beeinflusste der Daoismus die Kultur in den Bereichen der Politik, Wirtschaft, Philosophie, Literatur, Kunst, Musik, Ernährungskunde, Medizin, Chemie und Kampfkunst.

Mit der daoistischen Lehre wird viel Gedankengut aufgegriffen, das in China zur Zeit der Zhou-Dynastie (1040–256 v. Chr.) weit verbreitet war. Dazu gehören die kosmologischen Vorstellungen von Himmel und Erde, die Fünf Wandlungsphasen, die Lehre vom Qi (Energie), Yin und Yang und das Yijing (I Ging), aber auch die Tradition der Körper- und Geisteskultivierung, mittels deren mit Atemkontrolle und anderen Techniken wie Taijiquan und Qigong, Meditation, Visualisation und Imagination, Alchemie und magischen Techniken Unsterblichkeit erreicht werden sollte.

Die Suche nach Unsterblichkeit, ein zentrales Thema des Daoismus, geht wahrscheinlich auf sehr alte Glaubensinhalte zurück, denn im Zhuangzi, einem daoistischen Klassiker aus dem 4. Jh. v. Chr., werden bereits die Xian erwähnt, die Unsterblichen, deren wichtigste der gelbe Kaiser, Huang Di, und die Königinmutter des Westens, Xiwangmu, sind. Es handelt sich dabei um Gestalten, die möglicherweise schon in der Shang-Zeit im 2. Jahrtausend v. Chr. existiert haben.

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Šebková - Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

3. DAOISTISCHES QIGONG

Daoistisches Qigong stammt aus der chinesischen/daoistischen Philosophie und basiert auf dem universalen Yin-Yang-Prinzip. Durch Arbeit im Inneren des Körpers wird die Energie verfeinert. Körperliche Ent-/Gespanntheit, natürlich fließende Bewegungen und Atmung sowie geistige Konzentration unterstützen die Funktionen der Organe und Meridiane.

Beim daoistischen Qi Gong geht es nicht um Ziele und/oder um Gewinn bzw. überhaupt nicht um das materialistische Prinzip des immer mehr Haben oder des Seins. Denn wir müssen nicht erwerben, womit wir schon geboren wurden - den ursprünglichen Geist von Klarheit und dem ursprünglichen Körper voller Energie.

Aber wir können beides wiederentdecken und öffnen, indem wir die Ichbezogenheit (EGO) und Starrheit von Geist und Körper auflösen.

Diese Kultivierung von Dankbarkeit, Mitgefühl, Empathie, Sanftheit, Einfachheit, Nachgiebigkeit und Klarheit des Geistes ist dabei ebenso wichtig, wie das Kultivieren des gesamten Körpers und das Zirkulieren/Fließen lassen der inneren Energie (Qi).

Diese Lebensenergie Qi ist von zentraler Bedeutung in der chinesischen Gesundheitslehre und fließt im menschlichen Körper in Bahnen, die auch Meridiane genannt werden. Der ungehinderte Fluss der Qi Energie ist der Schlüssel zu unserem Wohlbefinden und unserer Gesundheit.

Das Zusammenspiel dieser polaren Yin & Yang „Gegensätze“ manifestiert sich hier sozusagen als die Kultivierung von Körper und Geist, Bewegung und Stille, Stärke und Nachgiebigkeit, Stabilität und Beweglichkeit, Spannung und Entspannung usw.

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Šebková - Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

Eine interessante Darstellung / Erklärung des Zusammenspiels der unterschiedlichen Einflussbereiche im Qi Gong habe ich von Meisterin Lian Lei-Schruff bekommen und möchte diese hier noch kurz mit einbringen:



Qi Gong umfasst eine übergreifende Sicht der Dinge. Sowohl mentale als auch körperliche Aspekte spielen hier eine Rolle. Die zwei Haupt-Elemente des Qi Gong sind **Ming Gong** und **Xing Gong**. In Ming Gong vereinen sich Dong Gong und Jing Gong.

Xing Gong (Ching Gong):

Die geistige Klarheit und seelische Zufriedenheit, Lebenseinstellung und Umgang mit allem.

Dong Gong:

Der körperlicher Aspekt

Bewegungen in allen Arten und Varianten. Hierzu gehört zum Beispiel auch Tai Chi.

Jing Gong:

Der mentale Aspekt.

Konzentration & Meditation Übungen, Anwendung der Gedankenkraft auf den Körper. Jing Gong wird auch stilles Qi Gong genannt.

Als daoistisches Übungsbeispiel habe ich unten die **Acht edlen/wertvollen Brokate** beschrieben, da diese meine ersten Qi Gong Bewegungen waren, die mich stark beeinflussten und faszinierten.

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Šebková - Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

Die Acht edlen/wertvollen Brokate - Ba Duan Jin

Die Acht edlen Übungen sind eine Abfolge von den klassischen Übungsabläufen, die in China seit Jahrhunderten sehr beliebt sind. BA DUAN bedeutet „Acht Übungen“, JIN heißt „wertvolles Gewebe“, was auf den subtilen Charakter der Übungen hindeutet. Sie dienen nicht nur der körperlichen, sondern auch der seelischen und geistigen Gesundheit. Durch die Jahrhunderte bis auf den heutigen Tag werden die „Brokatübungen“ als so wertvoll und kostbar angesehen, wie das seidene Brokatgewand eines Kaisers.

Nicht nur in China sondern auch in vielen anderen Teilen der Welt wird der Übungszyklus unabhängig von Alter, Herkunft oder religiösen Hintergründen in unterschiedlichen Varianten, im Stehen oder auch im Sitzen praktiziert.

Für Visualisierungssätze zu den Übungen, sind ebenfalls verschiedene Varianten möglich und sind deshalb als Alternativbeispiele jeweils *in Klammern kursiv* verdeutlicht.

Die 8 Übungen beeindrucken durch ihre Klarheit und sind ein harmonisches Bewegungs-Set, die dem Lernenden als ideale Einstiegsform ins daoistische Qi Gong dienen kann.

Der Ursprung der Übungen soll bis ins 12. Jahrhundert zurückreichen, ihre Entstehung wird dem Marschall Yue Fei zugeordnet.

(Yue Fei (岳飛, * 1103; † 3. Februar 1142, hingerichtet) war im Kaiserreich China ein chinesischer Volksheld und Heerführer der nationalchinesischen Song-Dynastie, die damals um ihre Existenz kämpfte.)

Ba Duan Jin zeichnet sich durch eine Kombination von langsamen Arm- und Körperbewegungen, Atemtechnik sowie dazugehörigen Visualisierung/Gedankenbildern aus. Jede Übung besteht aus der achtfachen Wiederholung einer achtsamen und dehnenden Bewegung. Regelmäßiges üben der Acht Brokate ist die ideale Vorbereitung, um das Chi „aus seinem Schlummer“ zu wecken.

Für die zeitliche Dauer der gesamten Übungsfiguren ist mit ca. 30 Minuten zu rechnen.

Mögliche Körperliche Auswirkungen:

- Stärkung des gesamten Körpers und seiner Stütz- und Halte-Muskulatur
- Verbesserung von Knochenstruktur & -dichte und der Gelenke
- Sehnen und Bänder werden beweglicher, lockerer und geschmeidiger
- Physiologisch wird die Körperhaltung gestärkt und gestrafft
(z.B. bessere Haltung, mehr Kraft im Rücken)
- Verbesserte und tiefere Atmung
- Anregung der Durchblutung von Organen und den Gliedmaßen
- Die Abwehrkraft des Immunsystems wird angeregt und gefördert

Energetische und Mentale Wirkung:

- * Dehnung und Aktivierung der Meridiane und der inneren Organe werden gestärkt
- * Körper und Geist werden ausgeglichen (z.B. Stress kann besser abgebaut werden ...)

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Šebková - Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

1. Brokat

„Mit Verachtung hinter sich schauen“ (Fersenstand)

(„Zurückblicken, alles Übel hinter sich lassen und alle Verletzungen heilen“)

- Beide Arme mit den Handflächen nach oben in Herzhöhe anheben, beide Hände drehen und die Arme abwärts bewegen, dabei den Kopf nach der linken Seite stark drehen, Augen weit zur Seite rollen
- Hände drehen –schöpfen– die Arme nach oben in Herzhöhe anheben, dabei den Kopf zur Mitte zurückdrehen
- Dasselbe auf die rechte Seite

Gesundheitswirkung

Stärkt die Augen und die Nackenmuskulatur und verbessert die Durchblutung des Gehirns. Vegetative Überspannung wird abgebaut. Diese Übung schützt vor den sieben Verwundungen/Emotionen (Freude, Wut, Schermerut, Trauer, Kummer, Angst und Furcht).

2. Brokat

„Den Himmel mit den Händen stützen, die Erde stemmen“ (Breiter Stand)

(„Den Himmel aufnehmen, um den 3-fach Erwärmer zu regulieren“)

- Hände etwas über die Seite anheben, zurück und mit verschränkten Fingern vor dem Körper (Handschale) steigen lassen, in Brusthöhe nach außen drehen und einatmen
- Hände über dem Kopf heben und Handinnenflächen in Kopfmittelpunkt nach oben drücken, stemmen und ausatmen / einatmen
- Hände öffnen und über die Seite wieder absenken und ausatmen

Gesundheitswirkung

Diese Übung hilft, die Lungenkapazität zu erweitern und allgemeine Müdigkeit zu vertreiben. Sie stärkt die Rückenmuskeln und gleicht den Rundrücken aus. Verspannte Schultern werden gelockert, der Magen und weitere innere Organe werden durch die mit dem Atem verbundenen Dehnungs- und Streckübungen stimuliert, so dass die Verdauung angeregt und verbessert wird.

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Šebková - Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

3. Brokat

„Die Hände heben – (oder Himmel stützen, Erde stemmen)“ (Breiter Stand)
(„Himmel und Erde verbinden, um Magen und Milz zu pflegen und die Mitte finden“)

- Die Hände bis zum Dantian anheben (Tigermaul)
- Linke Hand nach oben, rechte Hand nach unten führen. Die linke Handfläche zeigt nach oben – Fingerspitzen nach rechts - stützt den Himmel, die rechte Handfläche – Fingerspitzen nach vorne - zeigt nach unten, stemmt die Erde
- Beide Hände wieder zum Dantian zurückführen
- Hände wechseln

Gesundheitswirkung

Dehnt die Rückenmuskulatur. Sie wirkt massierend auf den Verdauungstrakt und stärkt diese Funktion. Die Übung reguliert die Energie des Magens, der Milz und der Leber.

4. Brokat

„Auf den Adler zielen – links und rechts“ (Breiter Stand)
(„Den Bogen spannen und die Emotionen besänftigen“)

- Hände heben, Handgelenke überkreuz, rechte Hand innen, einatmen
In die Handflächen schauen
- Die rechte Hand geht zurück, dabei wie eine Sehne des Bogens greifen
- Die Gegenhand nach der Seite ausstrecken, Blick folgt der Hand, Zeigefinger und Mittelfinger in V-Form, ausatmen
- Hände öffnen, überkreuz zurückführen
- Dasselbe zur linken Seite

Gesundheitswirkung:

Diese Übung verbessert die Atemarbeit und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Sie kräftigt die Muskulatur der Arme, der Brust und der Schultern. Des weiteren steigert sie auch die Konzentrationsfähigkeit und hilft gegen Schlaflosigkeit.

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Šebková - Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

5. Brokat

„Das Gesäß hin und her schwenken – treibt das Feuer aus“ (Breiter Stand)

(„Kopf und Hüfte schwenken und das Herzfeuer vertreiben“)

- Hände – Fingerspitzen nach vorne -auf die Schenkel legen, Körper mit geradem Rücken nach vorne beugen, den Kopf leicht einrollen. Zuerst die Brustwirbelsäule nach links drehen, dann auch den Kopf
- Brustkorb und Kopf wieder zurück drehen und vom Becken beginnend den Rücken wieder aufrichten
- Dasselbe zur rechten Seite

Gesundheitswirkung

Bearbeitet insbesondere den Beckenbereich. Richtig durchgeführt ist sie geeignet, Verspannungen im unteren Körperbereich zu lösen und hier für Geschmeidigkeit zu sorgen. Das Feuer aus dem Herzen vertreiben heißt nicht, dass nun die Liebe aus dem Herzen verschwindet, sondern meint in der Symbolsprache der Chinesen, dass die Übung so entspannend wirken kann, dass sich der im Herzen aufgestaute Ärger mindern oder sogar ganz auflösen kann.

6. Brokat

„Mit beiden Händen die Füße fassen“ (Breiter Stand)

(„Mit beiden Händen die Füße fassen, um Hüfte und Nieren zu stärken“)

- Arme hochheben
- In den Hüftgelenken beugen und Rumpf nach unten beugen
- Mit beiden Händen die Fußzehen fassen
- Die Beine dann wieder strecken, einatmen, beugen ausatmen
- Beine wieder strecken und Rumpf aufrollen
- Hände in die Hüfte und Oberkörper nach hinten strecken

Gesundheitswirkung:

Die Übung ist zur Regulation eines zu niedrigen Blutdruckes geeignet. Durch die regelmäßigen Beugungen und Streckungen erreicht man eine Unterstützung der Atemtätigkeit des Zwerchfells. Außerdem hat die Übung aufgrund ihrer Anforderung an das Dehnungsvermögen des ganzen Körpers einen gymnastischen Wert. Vorder- und Hinterseite des Körpers werden gedehnt. Die Nieren- und Nebennierenfunktionen werden verbessert.

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Šebková - Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

7. Brokat

„Fäuste ballen und mit den Augen funkeln“ (Breiter Stand)

(„Die Fäuste schließen und die Kraft steigern“)

- Die Fäuste auf den Hüften, Fingerspitzen nach oben
- Steigen und beim Sinken die rechte Faust drehen und nach vorne schieben, ausatmen
- Beim Steigen Faust wieder drehen und zurückziehen, einatmen
- Dasselbe auf der anderen Seite

Gesundheitswirkung

Die Übung bewirkt eine Senkung zu hohen Blutdruckes und verbessert die Blutzirkulation. Sie trainiert die Nacken- und Rückenmuskulatur auf eine sanfte Art und Weise.

Des Weiteren befreit sie den oberen Brust-/Atemraum von der ihn einschränkenden Muskulatur, indem in der Ausgangstellung durch die Rücknahme der Schultern und der Ellenbogen die Brustmuskulatur gedehnt wird. Die Übung stärkt das Selbstbewusstsein.

8. Brokat

„7 mal den Rücken strecken und hundert Krankheiten vertreiben“ (Fersenstand)

(„7 mal den Rücken schütteln und 100 Krankheiten vertreiben“)

- Mit den Handrücken die Nieren/Ming Meng massieren, dabei linke Hand unten und rechte Hand oben
- Auf die Fußballen/Sprudelnde Quelle kommen, der Körper streckt sich ganz durch, einatmen und Hände nach unten drücken
- Dabei ein „Licht“ visualisieren, dass aus der Erde an der Körpervorderseite empor steigt
- Sinken, ausatmen, das Licht fließt auf der Rückseite wieder hinunter

Gesundheitswirkung

Der letzte Brokat arbeitet zum Schluss den gesamten Körper noch einmal streckend und dehnend durch. Hierdurch werden Versteifungen und Verspannungen gelöst und die Blutzirkulation wird angeregt. Die Muskulatur, die noch nicht angesprochen wurde, wird zum Abschluss noch einmal in das Übungssystem einbezogen. Die Energie wird im ganzen Körper über die großen Leitbahnen verteilt.

Abschluss-Übung: Das Qi einsammeln und im unteren Dan Tian verdichten.

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Šebková - Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

4. CHAN BUDDHISMUS

Als der Buddhismus im 2. Jahrhundert nach China kam, wurde er zunächst als eine schwer einordenbare Variante des Daoismus wahrgenommen, weil die ersten Übersetzer von buddhistischen Konzepten auch Begriffe aus der daoistischen Lehre verwendeten.



Meister H U I N E N G

Begründet wurde der Chan-Buddhismus der Legende nach, durch Bodhidharma der um 440 bis 528 nach Christus lebte. Er soll sich ganz auf die Meditation gestützt und jede schriftliche Überlieferung abgelehnt haben.

Bodhidharma (chinesisch 菩提達摩) war ein indisch-tamilischer Mönch und gilt als der erste Patriarch der Chan- und Zen-Linien. Seine historischen Wurzeln sind zwar teilweise gesichert, jedoch liegen die geschichtlichen Einzelheiten im Dunklen, da die Legende erst einige Jahrhunderte nach seinem Tod entstand und immer weiter ausgeschmückt wurde.

Außerdem besagt eine daoistische Legende, dass die Gründerfigur Laozi nach Westen ausgewandert sei. In China erklärte man daher einfach, Laozi sei nach Indien gekommen und habe als Buddha die „Barbaren“ zum Daoismus bekehrt; diese hätten die Lehre aber nicht vollkommen begriffen, und so sei der Buddhismus entstanden.

Somit kann man den Chan-Buddhismus durchaus auch als eine relativ erfolgreiche Verschmelzung beider Auffassungen interpretieren.

Die Blütezeit des Chan's in China war während der Tang - Dynastie (618-907) und der Song - Dynastie (960 – 1279).

Während der Song-Zeit vereinten sich dann die verschiedenen Schulen, und es blieben die (**Südliche**) **Schule des Abtes Linji** (chinesisch 臨濟宗 Línjì zōng; jap. Rinzai-shū), die auch „**Chan des Sehens auf ein Gong'an (≈Paradoxon)**“ genannt wird, und die (**Nördliche**) **Caodong-Schule** (chinesisch 曹洞宗 Caódòng zōng; jap. Sōtō-shū), die auch „**Chan der schweigenden Erleuchtung**“ genannt wurde, bestehen.

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Šebková - Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

Der Chan-Patriarch Abt Linji verwirft die Ansichten, der Buddha sei ein überweltliches Wesen und es gebe Autoritäten. Er sah die Aufgabe jedes Einzelnen darin, den wahren Buddha zu verwirklichen und nicht nur zu hoffen ihm zu „begegnen“.

Die **Caodong-Schule** unterscheidet sich von der **Linji-Schule** dadurch, dass in ihr nicht das Hauptaugenmerk auf die Gong'an-Übung gelegt wird, sondern das **Sitzen in Meditation** die Hauptpraxis ist.

Gemäß der Caodong-Schule ist die Meditation ein Ausdruck der Buddhanatur.

Die beiden Gründerväter sind der chinesische Chan-Patriarch Tōzan Ryōkai (chin.: Dongshan Liangjie 807 - 869) und dessen Schüler Sōsan Honjaku (chin.: Caoshan Benji), aus deren Namen sich der Name der Schule ableitet (chin. Caodong).

Alle heute noch existierenden Chan-Buddhismus Schulen führen sich auf den sechsten Patriarchen Huineng (638-713) zurück.

Der Chan-Buddhismus (ZEN-Buddhismus) ist bis heute noch verbreitet z.B. in Japan, Korea, Vietnam und auch in China.

❖ **Auf Wunsch stelle ich auch gerne meinen Chan Buddhismus-Vortrag vom JULI 2013 zur Verfügung.**

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Šebková - Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

5. CHAN MI GONG (Wirbelsäulen Qi Gong)

Chan Mi Gong ist eine besondere Form des Qi Gong. Es ist eine Bewegung, eine Schwingung, eine Meditation und gleichzeitig eine Schule der Aufmerksamkeit und Achtsamkeit.

Seine Ursprünge reichen weit zurück in die asiatische Vergangenheit.

Aufgrund ihrer speziellen Lebensbedingungen im Himalaya entwickelten tibetische Mönche diese Technik vor über 4 - 5000 Jahren. Zunächst als Hilfe gegen extreme winterliche Kälte gedacht, verbanden sich die fließenden Bewegungen später zu einer umfassenden Gesundheitsvorsorge, die Körper, Atem und Geist beruhigt. Das Fokussieren auf die Präsenz des Augenblicks führt und wirkt sich beim Üben des Chan Mi Gong deshalb nicht nur körperlich, geistig und seelisch, sondern letztendlich auch spirituell aus.

Das Chan Mi Qi Gong ist ein umfassendes physisches und mentales Übungsprogramm für die Wirbelsäule. Die Übungen sind jedoch nicht ausschließlich auf die Wirbelsäule an sich ausgerichtet, sondern der ganze Körper kommt auf sehr sanfte Weise in Schwingung und in einen Energieaustausch / -bewusstsein.

Der chinesische Großmeister Liu Han Wen löste im 20. Jahrhundert die Übungen des Chan Mi Gong aus ihrem klösterlichen Zusammenhang. Er behielt aber den spirituellen Hintergrund bei und machte sie so – Anfang der 80er Jahre - zugänglich für alle Menschen jenseits von Rassen, Religionen und Weltanschauungen.

Typisch für Chan Mi Gong sind die sanft fließenden Wellenbewegungen der Wirbelsäule, die ohne jede Kraftanstrengung hauptsächlich im Stehen geübt werden. Alles gerät so in Schwingung. Die Formen selbst sind dem Leben abgeschaut: der Welle, dem Wirbel und der Spirale. Die Übungen des Chan Mi Gong zeichnen sich also dadurch aus, dass die Wirbelsäule durch pendelnde, drehende, rollende und wellenartige Bewegungen aktiviert wird.

Wer Chan Mi Gong übt, der nimmt das elementare Schwingen als grundsätzliche Fähigkeit der Wirbelsäule wahr. Denn der Übende wird so wirklich zu einem mächtigen Resonanzkörper, der die Kraft des Lebens erfährt. Die Wirbelsäule kann also auch als eine Art „Antenne“ betrachtet werden, die Energie aufnimmt oder auch abgeben kann und dadurch zum zentralen Sender bzw. Empfänger für den physischen / psychischen Körper wird.

Durch das Üben werden nicht nur die Wirbelsäulenbewegungen fließender, sondern mögliche Spannungen geben nach, Blockaden lösen sich auf und die körpereigenen Energien beginnen zu fließen. Und zwar so ungehindert, dass selbst Schmerzen und Rücken- / Haltungsprobleme sich auflösen können.

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Šebková - Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

Bereits in den ersten Basis-Übungen wird die Vorstellungskraft geschult, die zur bewussten Lenkung des Qi eingesetzt werden kann.

Eine Erweiterung (Höhere Übungen) im Chan Mi Gong ist auch das Verwenden von Mantren. (Mantra= heilende Silben, die manchmal auch aus lautlosen Tönen bestehen).

Auch die Einbringung von Mudras (Mudra = Hand-Haltungen, welche die Energie verstärken bzw. ausgleichen) und Yandras (Zeichen) in den Übungen, lassen die alte spirituelle Heil-Tradition erkennen und erfahren.

Belastungen von Körper, Geist und Seele werden somit ausgeglichen. Die Folgen sind eine verbesserte Gesundheit sowie mehr Bewusstheit und Gelassenheit.

Kurz: die Lebensqualität wird substantiell erhöht.

Durch regelmäßiges praktizieren der Übungen (integrieren in den Alltag !), werden auch alte Muster gelöst und wie mit einer RESET - Taste neu definiert.

So entsteht Platz für andere Strukturen und kreative Prozesse werden initiiert bzw. möglich gemacht.

Dies ist sozusagen eine Art persönlicher „Re-Start“ und neue, veränderte Sichtweisen können in einem selber wieder Raum gewinnen.

Durch die höheren Übungen des Chan Mi Gong, kann man noch weiter in den Mikro- und Makrokosmos gelangen und zum Teil für mich unglaubliche Höhen und Tiefen der Daseinsebenen und des menschlichen Seins erreichen.

Das alles Entscheidende bei Chan Mi Gong passiert somit im Inneren jedes einzelnen Menschen. Dank der regelmäßig geschulten Wahrnehmung tritt tiefe Ruhe / Stille und ein inneres Lächeln ein, die das Herz öffnen und das Dritte Auge entspannen. Und ein offenes, liebevolles Herz verwandelt alles.

Im Außen entsteht ein Energie- und Informationsaustausch mit der ganzen Welt und nach Innen gibt es Erkenntnis, Einsicht und auch Glücksgefühle, in denen man sozusagen baden und neue Kraft gewinnen kann.

Das Schöne an Chan Mi Gong ist, dass man damit in jedem Alter und unabhängig von Fitness und Kondition jederzeit beginnen kann. Die Übungen verlieren auch nichts von ihrer Wirkung, wenn man sie beispielsweise im Sitzen oder Liegen ausübt.

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Šebková - Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

6. ZUSAMMENFASSUNG

In den beiden von mir beschriebenen Bewegungsformen des Qi Gong und des Chan Mi Gong ist mir folgende Erkenntnis zu Teil geworden:

Daoistisches Qi Gong

Das Daoistische Qi Gong (die 8 wertvollen Brokate) war für mich der Einstieg in eine neue/andere Welt meines Bewusstseins. Die asiatische Sichtweise zum Leben (DAO) unterschied sich für mich doch mehr als ich gedacht bzw. als ich es mir aus meiner westlichen (intellektuell & analytisch) geprägten Sichtweise vorgestellt hatte.

Da ich ja aus dem Taekwondo-Kampfsport Bereich komme, war für mich das Qi Gong doch eine umfassende neue Erfahrung. Hier wurde mir das Zusammenspiel des universellen Yin & Yang Prinzips und deren Umsetzung sowohl in körperlicher als auch in mentaler Sicht mittels unterschiedlicher Techniken & Übungsformen sehr kompetent und nachdrücklich eingepflanzt.

Das Daoistische Qi Gong war mit seiner klaren Struktur und seinen geordneten Abläufen ein sehr gutes Mittel für mich, meine Erkenntnisse und mein Wissen effizient weiterentwickeln zu können.

Das bewusst machen der zum Teil unterschiedlichen Interessen von Körper & Geist und das nötige Zusammenführen zu einer Einheit, die sich ja letztendlich gegenseitig bedingt, war für mich eine zum Teil ergreifende Erfahrung und war mir bis dato nicht so erkennbar bzw. in meinem Bewusstsein verankert.

Die inhaltliche Breite und Tiefe des Daoistischen Qi Gong war für mich die erhoffte Bereicherung für meine persönlichen/sportlichen Anforderungen und Wünsche.

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Šebková - Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

Chan Mi Gong

Im Rahmen meiner weiteren Ausbildung zum Qi Gong Lehrer, hatte ich das Glück, dass in meinem Ausbildungsplan diese für mich völlig unbekannte, neue Ausbildungskomponente mit eingeplant war.

Am Anfang und im Prinzip auch jetzt und vermutlich auch in Zukunft, wurde mein Interesse sozusagen in eine „sanft schwingende“ physische und psychische Bewegungsform geleitet.

Aufbauend und vergleichend machte ich mich, dank meiner Ausbilderinnen auf, einen weiteren Pfad meiner Ausbildung zu beschreiten, um ihn weiter zu vertiefen, anzureichern bzw. zu erweitern.

Beginnend mit den 4 Basisübungen eröffnete sich für mich am Anfang unbewusst die Möglichkeit, weitere wertvolle Erkenntnisse und Erfahrungen zu erlernen.

Im Laufe der weiteren Ausbildungszeit erfuhr, erspürte und verinnerlichte ich noch verschiedene höhere Chan Mi Gong Übungen z.B. Yin Yang He Qi Fa Ren Bu oder auch Tu Na Qi Fa 1-2.

Mit Chan Mi Qi Gong ist mir tatsächlich ein weiterer, sanfter, schwingender Weg zur Stärkung des Körpers und der Wirbelsäule, zur Entspannung/Entschleunigung des Geistes und ein wirklich spiritueller Toröffner zu höheren Schwingungen und Energien geschenkt worden. Die daraus resultierend Transzendenz und Transformation war und ist wirklich eine tolle/unerwartete Erfahrung für mich.

All dieses ermöglichte mir eine Rückbesinnung, auf das ich als Mensch erkenne, dass ich nicht nur ein körperliches, sondern viel mehr ein geistiges Wesen bin, schon war und auch immer sein werde.

Möge diese Erkenntnis/ Einsicht nicht nur mir gewährt werden.

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Šebková - Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

RESÜMEE / FAZIT

Wenn man beide Qi Gong Varianten betrachtet, so kann ich im Moment wie folgt für mich zusammenfassen:

Beide Formen haben ihren spezifischen Gesundheitsnutzen, sie erzeugen ein körperliches und mentales Wohlbefinden und befinden sich im miteinander und im Einklang für Jedermann/Jederfrau mit dem Innen und dem Außen. (Mikro- & Makrokosmos)

Die Bewegungsvarianten betreffen sowohl körperliche, als auch mentale Übungsformen und das (spirituelle) Bewusstsein dazu/dabei ist ein elementarer Bestandteil des Ganzen.

Im daoistischen Qi Gong ist die Fokussierung etwas mehr auf die Person in seiner strukturierten Gesamtheit konzentriert und im Chan Mi Gong wird diese Fokussierung zusätzlich transformiert und die quasi in die völlige Los- bzw. Auflösung der persönlichen Gesamtheit mit allen seinen festen und lichten Formen mit einbezogen.

Somit könnte man das daoistische Qi Gong mit etwas mehr YIN-Bezug (im Inneren) sehen und das Chan Mi Gong mit etwas mehr YANG-Bezug (im Äußeren) betrachten. Wobei natürlich beide Formen meines Erachtens nach, nicht als Singularitätssysteme per se betrachtet werden dürfen.

Letztendlich würde ich beide Varianten im Prinzip als eine wechselseitig betonte Übungsform des eigenen „Yin und Yang Qi“ betrachten und beide bilden damit in ihrer ergänzenden Bezogenheit („Polarität“) eine Gesamtheit und somit einen ewigen Kreislauf in sich und deshalb auch für mich.

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Šebková - Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

Dank der erfahrenen Dozenten und des zum Teil für mich sehr anstrengenden Lehrplanes, war es mir gegönnt in eine klare, sanftere, ja frei schwingendere Bewegungswelt eintauchen zu können.

Dieser gesamte Ausbildungsweg war noch einmal ein großer Schritt für mich nach vorn und das kennenlernen von zwei Qi Gong Formen war wirklich eine wertvolle und segensreiche Erfahrung.

Somit war meine Entscheidung für die Lehrerausbildung goldrichtig und mir wurde damit die Möglichkeit gegeben einen noch intensiveren/höheren Ausbildungslevel zu erreichen und dafür bin ich allen sehr dankbar.

Zum Schluss noch eine persönliche Betrachtungsweise / Definition und ein Bild der zwei Formen, die sich mir besonders eingeprägt haben:

Q I G O N G & C H A N M I G O N G

k ö n n e n d a s

L e b e n und die **M u s i k**

Körper

Rhythmus

Geist

Melodie

Seele

Schwingung

f ü r d e n M e n s c h e n s e i n .



vorgelegt bei

Dr. Zuzana Šebková - Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

7. DANKSAGUNG

Mein persönlicher Dank gilt meinen lieben Kolleginnen und Kollegen, die jederzeit ein offenes Ohr für mich hatten und mich prima ge- und unterstützt haben.

Ebenso bedanken darf ich mich bei Frau Lian Lei-Schruff, Dr. Petra Gerheuser, Dr. Sabine Kost-Laska und Horst-Rainer Rust, die mir mit ihrem Wissen und Können zur Seite standen und mich begleiteten.

Mein ganz besonderer Dank aber gilt meinen verehrten Ausbilderinnen

Dr. Zuzana Šebková - Thaller

Berta Müller / Evelyn Beham

Ohne ihr Verständnis, ihre Unterstützung und die liebevolle Geduld / Nachsicht mit mir, hätte ich nicht diesen Ausbildungslevel erreicht.

Ich weiß, dass das bis jetzt Erlernte bzw. Verinnerlichte sicherlich ein sehr gutes persönliches Plateau ermöglicht, aber ich bin mit Sicherheit noch nicht am Ende bzw. am Ziel meines Weges angelangt.

Mein Wunsch ist es auf diesem Weg zusammen mit euch einfach immer nur weiterzugehen und mich weiterzuentwickeln.

Ich freue mich auf die kommenden gemeinsamen Seminare, Veranstaltungen und auf das Üben & Lernen mit Euch.

.....

Herzlichst ERNST

vorgelegt bei

Dr. Zuzana Šebková - Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

8. Quellenverzeichnis

Dr. Zuzana Šebková - Thaller *www.qigongweg.de*

Lian Lei-Schruff *www.qigong-sob.de*

Horst-Rainer Rust *www.qigongdresden.de*

Dr. Sabine Kost-Laska *www.drkostlaska.de*

Wikipedia *www.wikipedia.org*