

# ***Das Wissen um die Wirbelsäule bezogen auf Chan Mi***

**Verfasser:**

Andrea Reinhardt

Raiffeisenstr. 11, 82346 Andechs

Tel: 08152/3049332

E-Mail: [Reinhardt.Andrea@web.de](mailto:Reinhardt.Andrea@web.de)

vorgelegt bei

**Dr. Zuzana Sebková-Thaller**

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr. 8

86150 Augsburg

# Inhaltsverzeichnis:

|   |    |
|---|----|
| Einleitung  | 3  |
| 1. Die Wirbelsäule in der Evolution   | 4  |
| 2. Die Wirbelsäule und ihre Gehirnareale  | 4  |
| 3. Die Wirbelsäule in der embryonalen Entwicklung bis zur Pubertät  | 5  |
| 4. Die Wirbelsäule in der wissenschaftlichen Medizin  | 6  |
| 5. Die Wirbelsäule in der Cranio-Sakral Therapie  | 7  |
| 6. Die Wirbelsäule - ihre Emotionalität und möglichen Krankheitsursachen nach Dieter Dorn                 | 7  |
| 7. Die Wirbelsäule und die Akupunkturpunkte   | 7  |
| 8. Die Wirbelsäule und die Atemwelle  | 8  |
| 9. Die Wirbelsäule in der Fußreflexzonenmassage   | 9  |
| 10. Die Wirbelsäule, die darauf „befindlichen“ Chakren mit ihrer Verbindung zu unseren Drüsen und Organen | 9  |
| 11. Die Wirbelsäule als Schlange / Kundalini  | 10 |
| Literaturverzeichnis  | 11 |

## Einleitung

**"Die Wirbelsäule trägt Ursache und Wirkung in Eins."**

**"Erlanget Wissen über das Rückgrat, denn von diesem gehen viele Krankheiten aus."**

**Hippokrates**

„Da machte Gott den Menschen aus Erde und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen“, heißt es im alten Testament. Und in diesem Augenblick, im JETZT, entsteht Leben.

Erst der Atem bringt Leben in den Körper. Er belebt und beseelt uns. Er bringt uns immer wieder in Verbindung mit uns selbst – *und durch unsere Emotionen* – erleben wir die Umgebung und fühlen uns EINS oder GETRENNT mit der ganzen Schöpfung. Damit wir dies bewusst erleben können ist die Wirbelsäule in uns verankert. Die Mitte des Ganzen, der Mittler des Ganzen. Sie lässt uns mit allem in Verbindung treten oder auch wieder herausfallen.

Die WS hat ihren Sitz, ihren Schwerpunkt im Becken und verbindet uns mit dem Kopf. Unsere Lebenskraft sitzt im Becken und in der Zusammenführung mit der korrekten Aufrichtung bringt es uns in unsere Energie und in die Verbindung. Dadurch können wir wachsen.

Wenn wir verstehen, die Wirbelsäule in ihrer Senkrechten im richtigen Maße auf-/auszurichten, werden wir still. Wir erhalten dann die Möglichkeit, wieder die Ganzheit, von der wir uns getrennt fühlen, zu spüren. Wir verlieren unser Ego und gelangen zum Buddha-Bewusstsein.

Chan Mi hilft uns, dass unsere Wirbelsäule geschmeidig bleibt, die Spannungen löst, damit wir wieder Zugang zum höheren Wissen haben können. Sie ist die zentrale Achse des physischen Körpers. Durch sie laufen die Nerven, die endokrinen Drüsen sind in ihrer Nähe gelagert und durch den Blutkreislauf mit ihr verbunden und die Hormone der Drüsen steuern die Abläufe. Wichtige Akupunkturpunkte befinden sich auf ihr und 5 der 7 Hauptchakren haben hier ihren Sitz. Die Reflexpunkte für alle Organe befinden sich an ihrer Seite und Himmel und Erde werden durch sie verbunden. Sie erlaubt uns, mit dem Mikro- und Makrokosmos in Schwingung zu gehen.

Wenn wir in die Chan Mi Übungen gehen, machen wir das, was viele Naturvölker jahrhundertlang in ihren Zeremonien machen. Und wir folgen dieser Tradition. So wie die Schamanen ihren Raum anrufen und ihn begrenzen durch die Anrufung der vier Himmelsrichtungen, der Mutter Erde und dem Vater Geist - machen auch wir uns die verschiedenen Himmelsrichtungen bewusst, indem wir uns hier klar ausrichten nach oben und unten, vorne und hinten, rechts und links. Unser Geist dehnt sich aus, damit wir einen geschützten Raum erhalten, in dem wir agieren können. Und so entsteht aus dem Punkt, unserer Mitte - der Einheit - ein Raum. Und durch diesen Raum wird Bewegung und Begegnung möglich, denn das Eintauchen in die Atemwelle lässt uns in die Polarität wechseln. Aber wir bleiben immer mit der Einheit in uns in Verbindung.

Wir nehmen unseren Faden auf und weben ihn in das Ur-Muster durch unsere Entscheidung, uns zu materialisieren. Dadurch können wir uns als Einzelindividuum wahrnehmen und zugleich ein Teil der Ganzheit sein.

Diese Wahrnehmung bzw. Rückbesinnung erhalten wir jedes mal, wenn wir in die Chan Mi – Übungen gehen. Wir stehen für uns und sind doch immer Teil der Ganzheit. Diese Spannung macht uns lebendig. Zwischen diesen Polen schwingen wir, getrieben durch unsere Atmung. Die Wirbelsäule kann nicht anders, als sich diesem Rhythmus hinzugeben und in die Lebensschwingung einzutauchen. Und um so gelöster wir sind, um so entspannter die Muskeln sind, umso mehr kommen wir in Einklang. Alles in uns kann sich wieder in seine Ordnung begeben. Wir werden synchronisiert mit dem Ur-Wissen, mit der Ur-Schwingung. Und wenn dies geschieht, erfahren wir eine Ruhe, ein Eins-Sein. Wir sind angekommen.

## 1. Die Wirbelsäule in der Evolution

In der Erdgeschichte befand sich das Ordovizium in einem Zeitraum von 488,3 Millionen Jahren und endete vor ca. 443,7 Millionen Jahren. (Zahlenangaben: Wikipedia). Hier wurde der erste Nachweis von Fischen mit Wirbeln gefunden. In der Erforschung der Entwicklung der Fauna wurden extreme Unterschiede in der Anzahl der Wirbelkörper gefunden. Dies resultiert daraus, dass durch diese Unterschiede sich eine Vielfalt in der Tierwelt entwickeln konnten. Die Anzahl schwankte von 18 bis 300 Wirbeln.

Bei den Säugetieren entwickelte sich diese Vielfalt nicht, was dadurch zu einem sehr einheitlichen Aufbau der Wirbelsäule führte und in ihrer Art nicht diese Vielfalt zuließ. In der Kreidezeit vor rund 80 bis 90 Millionen Jahren wurden dann die ersten Primaten gefunden. Diese wiesen in der Anzahl auf Höhe der HWS keine Änderungen zu heute auf. Es blieb bei den heutigen 7 Halswirbeln.

Dies bedeutet für uns, wenn wir anfangen, im Chan Mi zu schwingen, können wir unsere Wirbelsäule als einen Ausdruck der Ewigkeit ansehen. Sie ist die Versteinerung bzw. Verknöcherung uralten Wissens, gespeichert im Steißbein. Und durch die Bewusstmachung – unsere Bejahung zum Leben – die Erzeugung des 1. Impulses durch das Steißbein kommen wir wieder in die Erinnerung mit unserem Anfang.

## 2. Die Wirbelsäule und ihre Gehirnnareale

Auch in der Verlängerung der Wirbelsäule befinden wir uns weiter in der Evolution.

### Das Stamm-/Mittelhirn:

der älteste Gehirnteil, auch Reptiliengehirn genannt, sorgt für das elementare Funktionieren unseres Körpers (z.B. Atmung, Herz-Kreislauf-System, Reflexe) und ist (fast) nicht lernfähig. Deshalb reagieren wir heute noch bei Stress mit Flucht oder Angriff. Unser sympathisches Nervensystem übernimmt die Kontrolle und regelt automatisch die internen Abläufe, ohne dass wir diese groß willentlich noch beeinflussen können.

### Das Zwischenhirn:

Dies ist der „mittelalterliche“ Teil des Gehirns. Es gibt ihn seit dem Auftauchen der ersten Säugetiere. Diesem Teil des Gedächtnisses verdanken wir die Möglichkeit des Lernen und die Erfahrung von Gefühlen. Es liegt zwischen Großhirn und Hirnstamm. Im Zwischenhirn befinden sich Hypothalamus und Thalamus.

Alles, was wir riechen, fühlen, schmecken, sehen wird hier gesammelt und verarbeitet und wird ans Großhirn weitergeleitet.

Der Hypothalamus vermittelt zwischen Nerven- und Hormonsystem. Er kontrolliert und regelt die Hormonausschüttung für viele Körperfunktionen.

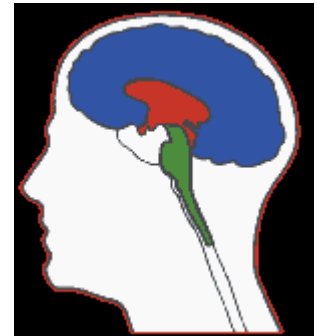
### Das Großhirn:

Der „jüngste“ Gehirnteil, das „Denkhirn“, versetzt uns in die Lage, zu organisieren, zu verstehen, zu kommunizieren und kreativ zu sein. Mit dem Übergang zum Homo sapiens teilt sich das Großhirn in einen rechten und linken Teil. Der rechte Teil übernimmt den Raum / das Sehen, während der linke Teil für die Zeit / das Hören verantwortlich ist.

Beides vereint die Sprache als Fähigkeit der Artikulation.

Die Gehirnhälften stehen in ständiger Verbindung zueinander, damit komplexe Aufgaben bewältigt werden können. Sie sind über den Balken verbunden, welcher für den Informationsaustausch zwischen den beiden Gehirnhälften verantwortlich ist.

Erst aus dem Zusammenwirken des instinktiv-gefühlsmäßigen Stammhirns (grün), des impuls-emotionalen Zwischenhirns (rot) und des kühl-rationalen Großhirns (blau) entsteht menschliches Verhalten.<sup>1)</sup>



Hieraus erklärt sich, wie wir durch Üben mit Chan Mi das zentrale Nervensystem ansprechen. Indem wir uns in den verschiedenen Basisübungen den unterschiedlichen Achsen hingeben, werden auch die Nervenstränge, die ihren Anfang im Gehirn nehmen und an den unterschiedlichen Stellen an der WS austreten, angesprochen. Dies versetzt das gesamte Körpersystem in ein harmonisches Schwingen, welche die ganzen Abläufe wieder synchronisiert. Richtig ausgeführt, erleben wir durch die Basisübungen einen entspannten, meditativen Zustand, welcher uns zur Ruhe und Ausgeglichenheit führt. Wir erreichen ein höheres Bewusstsein und bringen in der täglichen Auseinandersetzung mit dem Alltag mehr Achtsamkeit und Gelassenheit mit, d.h. wir sind unabhängiger von dem, was täglich um uns herum geschieht und bleiben mehr in unserer Mitte.

## 3. Die Wirbelsäule in der embryonalen Entwicklung bis zur Pubertät

### Die Wirbelsäule des Kindes

Der Rücken ist ein perfekt aufeinander abgestimmtes Konstrukt aus Wirbeln, Bandscheiben, Muskeln und Bändern. Dabei ist sie im Laufe eines Lebens immer neuen Anforderungen ausgesetzt, und es versucht ständig, sich an sie anzupassen.<sup>2)</sup>

### Entwicklung im Mutterleib

Gerade einmal sechs Zentimeter ist das ungeborene Kind lang, wenn Wirbelsäule, Bänder und Muskeln des Rückens entstehen. Die Verknöcherung der Wirbelsäule beginnt in der sechsten Schwangerschaftswoche. Die zunächst knorpeligen und weichen Anlagen der Wirbelkörper werden zunehmend härter - die Wirbelsäule entsteht. Dieser Vorgang beginnt in der BWS und schreitet dann Richtung Kopf und Becken fort. Wirklich abgeschlossen ist sie erst im 14. Lebensjahr, wenn die letzten Wirbel verknöchert sind. Ab dem 4. Schwangerschaftsmonat sind in der Wirbelsäule auch Bandscheiben nachweisbar.<sup>2)</sup>



### Von grade nach krumm – die Wirbelsäule kommt langsam in Form

Wenn das Kind den Kopf heben kann und krabbelt, wird die Halswirbelsäule gekrümmt.

Beim Neugeborenen ist die sanfte s-förmig geschwungene Krümmung zwar vorhanden, aber nicht so stark ausgeprägt. Insbesondere Hals- und Lendenwirbelsäule sind beim Säugling noch fast gerade. Erst wenn das Kind im ersten Lebensjahr lernt, den Kopf zu heben und zu halten, entwickeln sich auch die Muskeln am Hals stärker und üben über die Bänder Zug auf die Halswirbel aus. Diese biegen sich unter diesem Zug und kommen so langsam in die richtige Form: die Halswirbelsäule wölbt sich Richtung Brust, und die BWS entsteht.<sup>2)</sup>



### Bewegung formt den Rücken

Wenn das Kind aufrecht laufen kann, entsteht die Krümmung der Lendenwirbelsäule. Je mehr sich das Kind selbstständig bewegen kann, desto stärker wirken neue Kräfte auf die Wirbelsäule. Das gilt besonders für das Laufen lernen ab etwa dem ersten Lebensjahr: Die Beine strecken sich, damit dreht sich der Hüftkopf im Hüftgelenk. Das Becken kippt dadurch nach vorne und die Lendenwirbelsäule gleicht dies mit einer weiteren Krümmung nach außen aus, der so genannten Lendenlordose. Jetzt hat die Wirbelsäule ihre endgültige doppelte S-Form erreicht. Sie verändert sich danach nur noch wenig. Während der eigentlichen Wachstumsphasen wachsen Beine und Arme sehr viel schneller als die Wirbelsäule. Hierdurch verschiebt sich der Körpermittelpunkt, der beim Baby noch in Nabelhöhe liegt, beim Erwachsenen aber auf Höhe des Schambeins liegt.<sup>2)</sup>



## 4. Die Wirbelsäule in der wissenschaftlichen Medizin

Die WS ist die knöcherne Mitte des Körpers und besteht aus verschiedenen Abschnitten (Steißbein, Kreuzbein, LWS, BWS und HWS). Mit Wirbeln und Bandscheiben ausgestattet, ermöglicht sie uns eine große Beweglichkeit und verbindet das ganze Skelett miteinander.

Alles ist mit allem verbunden. An ihr sind Muskeln und Sehnen befestigt, welche bei jeder Bewegung der WS das ganze Skelett mit einstimmen lässt. In ihr befindet sich das Rückenmark. Alles, was uns bewegt, geht über diesen zentralen Kanal ins Gehirn und die Antwort kommt auf diesem Wege wieder zurück.

Unsere Wirbelsäule wird in der Medizin auch als ein Achsenorgan bezeichnet.

Durch die S-Form ist es uns möglich, zu gehen, hüpfen und tanzen. Umso gesünder wir / die WS ist, um so eleganter unser Bewegungsablauf, umso vielfältiger unser Bewegungsmuster und um so mehr stehen wir mit allem in Einklang.

## **5. Die Wirbelsäule in der Cranio-Sakral Therapie**

Die Cranio-Sakral Therapie arbeitet mit der Verbindung von Schädel und Kreuzbein. Eine Schlauchartige Membran umhüllt Gehirn und Rückenmark und in ihr ist die Hirnflüssigkeit enthalten. Die Flüssigkeit heißt Liquor und wird in der Gehirnkammer gebildet. Diese erzeugt eine Druckwelle, welche sich vom Gehirn bis zu unserem Kreuzbein fortsetzt. Dies funktioniert ähnlich wie der Herzschlag in unserem Blutkreislauf. In der Cranio-Sacral-Therapie kann man mit einer Schädel-/Kreuzbeinpumpe arbeiten. Wir geben dem System wieder den Rhythmus, der alles wieder in Einklang bringt. Die vertebralen Gelenke gelockert und die gegenseitige Beeinflussung von Schädel und Rücken können hier zum positiven genutzt werden.

Nachdem wir hier in Chan Mi die Atemwelle praktizieren, beeinflussen wir ebenfalls dieses System. Ähnlich wie Cranio-Sakral bewegen wir Steißbein und Gehirn in unserem Atemrhythmus und harmonisieren damit.

## **6. Die Wirbelsäule - ihre Emotionalität und möglichen Krankheitsursachen nach Dieter Dorn**

Dieter Dorn erkannte, durch eigene Rückenschmerzen gequält, welche emotionalen und psychischen Blockaden sich hinter den verschiedenen Wirbeln verstecken können und über Manipulation von außen konnte er sehr erfolgreich die Blockaden lösen und der WS wieder ihre Beweglichkeit teilweise oder sogar ganz zurückzugeben.

Chan Mi setzt der Dorn-Methode einen anderen „Therapieansatz“ entgegen. Hier wird nicht über die teils schmerzhafteste Therapie von außen manipuliert, sondern wir gehen nach innen. Ganz eng an das Muster, welches uns behindert. Durch die Chan Mi Basisübungen können wir gezielt Einfluss nehmen. Da wir hier in alle Richtungen arbeiten, können wir uns unsere Muster bewusst machen. Wir beobachten, welche Stellen schmerzen bzw. sich nicht bewegen können und gehen hier mit aller Aufmerksamkeit und Bewusstheit hinein. Mit der Zeit erleben wir körperlich und emotional, wie sich Blockierungen lösen, Sichtweisen ändern. Wir kommen wieder in Kontakt mit uns und unserer Ganzheit.

## **7. Die Wirbelsäule und die Akupunkturpunkte**

Auf unserem Rumpf befindet sich der kleine Energiekreislauf. Auf diesem finden wir wichtige Akupunkturpunkte.

Dieser verläuft auf der Rückseite der Wirbelsäule. Man spricht hier auch vom Lenkergefäß. Es ist die zentrale Yang-Energieleitbahn, das Meer des Yang. „Der Anfangspunkt LG1 entspringt am Steißbein und enthält die Ur-Energie, die Erb-Energie des Menschen. Dieser Punkt trägt in der Übersetzung den Namen „Zuwachs an Kraft und Lebenslust“. Dieser Begriff deutet darauf hin, dass es um die Ur-Lebenskraft geht, die sich in der physischen Sexualität ebenso wie in der Freude am Leben ausdrückt.“<sup>3)</sup>

Das heißt für unser Üben, dass wir jedes Mal bewusst in unsere Lebensfreude eintreten und diese mit hinauf nehmen. Auf dem Weg zum Scheitelpunkt gehen wir über das Herzzentrum am Rücken zu unserem höheren Bewusstsein.

Auf der Vorderseite gehen wir hinunter, wieder über das Herzzentrum, bis wir den Kreis schließen am Punkt LG1. Vorne gehen wir über das Konzeptionsgefäß, dem Meer des Yin. Die Energien werden ausgeglichen, das System wird harmonisiert.

Diese Wissen schwingt mit, wenn wir in die Basisübungen gehen. Da wir die Energie vom Steißbein hochschwingen und wieder hinunter, tangieren wir auch den kleinen Energiekreislauf.

## **8. Die Wirbelsäule und die Atemwelle**

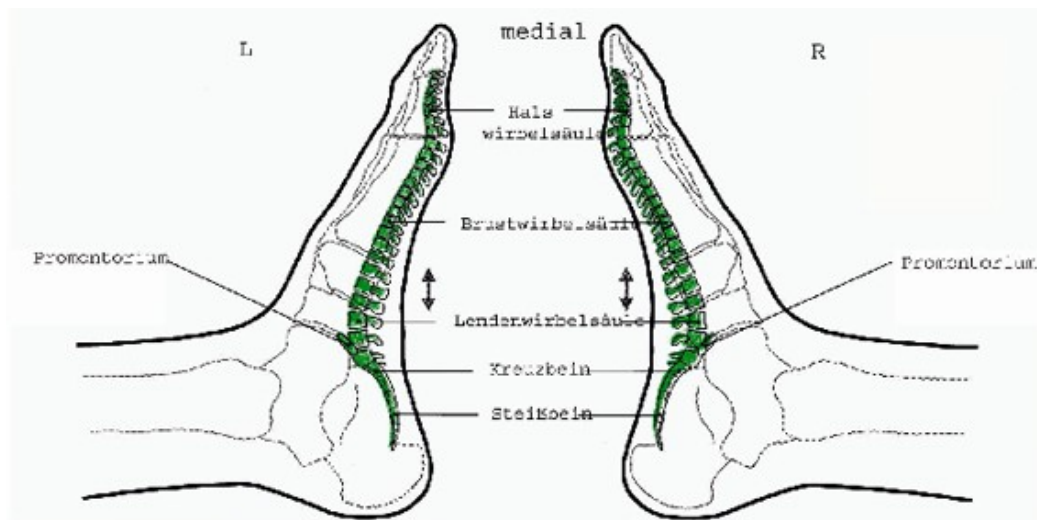
***Ibn Al Arabi - Ruhe und Bewegung  
„Der Ursprung des Daseins ist die Bewegung.  
Folglich kann es darin keine Bewegungslosigkeit geben,  
denn wäre das Dasein bewegungslos,  
so würde es zu seinem Ursprung zurückkehren,  
und der ist das Nichts.  
Deshalb nimmt das Reisen nie ein Ende,  
nicht in der höheren und auch nicht  
in der niederen Welt“.***

Wir haben verschiedene Möglichkeiten, die Atemräume zu nutzen. Wir können in die Brustatmung gehen oder auch in die Bauchatmung. Wir sprechen hier vom oberen und unterem Atem. Bei der Bauchatmung sind wir mit uns Selbst verbunden, bei der Brustatmung sind wir mit dem höheren Selbst verbunden bzw. muss man in der heutigen Zeit sagen, dass meistens die, die die Brustatmung „pflegen“, stark zum Egoismus neigen. Aber wenn wir mit einem spirituellen Hintergrund die Brustatmung pflegen, dann sind wir im höheren Bewusstsein unterwegs. Die Schnittmenge aus den beiden Atemtechniken ist das Herz.

***„Was aus dem Herzen hervorkommt, ist Atem.  
Sowie das Herz sich regt, entsteht Atemkraft.  
Die Atemkraft ist ursprünglich verwandelte Herztätigkeit.“  
Wilhelm, Jung: Geheimnis der goldenen Blüte***

Durch die Atemwelle im Chan Mi gehen wir abwechseln über das Herz in den Mikro- und Makrokosmos.

## 9. Die Wirbelsäule in der Fussreflexzonenmassage



Bildnachweis <sup>4)</sup>

***Ich habe meine Träume unter deinen Füßen ausgebreitet; tritt vorsichtig auf,  
denn du trittst auf meine Träume.***

***William Butler Yeats***

An der Fußzonenreflexmassage sehen wir, wie alles miteinander verbunden ist. Wir stehen im Chan Mi zu 70% auf den Fersen. Hier befindet sich bei den Reflexzonen der Füße das Steißbein. Wie wir weiter oben schon gelesen haben, ist das Steißbein für die Ur-Energie und Lebensfreude verantwortlich. Wenn wir nun noch einen Blick in die Körpertherapie - zum Shiatsu - werfen, kommen wir zum Zen-Shiatsu von Masunaga. Masunaga erweiterte das Meridiansystem, indem er die Hand- und Fußmeridiane über den ganzen Körper laufen ließ. Der Herzmeridian hat also nicht nur einen Verlauf am Arm, sondern auch am Bein. Und der Endpunkt des Herzmeridians an der Ferse liegt auf der Steißbeinzone der Fußreflexzone. Hierdurch wird nochmals die Verbindung zur Herzenergie verstärkt, die alles belebt.

## 10. Die Wirbelsäule, die darauf „befindlichen“ Chakren mit ihrer Verbindung zu unseren Drüsen und Organen

Der Ätherkörper, auch Bio-Plasma- oder elektro-magnetischer Körper genannt umgibt die Physis. Der Ätherkörper ist mit unzähligen Kanälen/skr. Nadis durchzogen. Das materielle Gegenstück sind die Nervenfasern. Genauso verhält es sich bei den Chakras. Diese haben ihr Komplementär in der Körperdrüse und steuern über die Hormone unsere Organe.

Die Chakras sind unsere Verbindungspunkte zu der fein-stofflichen Welt. Hier findet der Austausch zwischen der materiellen und immateriellen Welt statt. Alles, was in unseren Gedanken erscheint, kann dann dadurch auf die materielle Ebene gebracht werden. Es geht immer von der fein-stofflichen Ebene hin zur grob-stofflichen. Alles, was den umgekehrten Weg gehen will, d. h. in die fein-stoffliche Ebene Eingang findet, muss durch erleben, transformieren, Bewusstmachung erarbeitet werden. Erst durch diesen Prozess können wir immer näher an unser Ur-Muster herankommen. Blockaden auflösen und in Einklang kommen. <sup>5)</sup>

Im Chan Mi üben wir den Weg durch die verschiedenen Bewusstseinsstufen der Chakras. Indem wir den Weg immer wieder beschreiten - wir gehen die WS nach oben, ändern unseren Blickwinkel und kehren wieder zurück - geschieht auch eine Beeinflussung der verschiedenen Schwingungen auf den unterschiedlichen Ebenen.

## 11. Die Wirbelsäule als Schlange / Kundalini

An der Basis der Wirbelsäule schlummert sie – die Zusammengerollte, die Schlange mit ihrer Kraft. Es ist das Symbol für die weibliche Energie. Wir haben die Möglichkeit, diese zu wecken durch verschiedene Methoden. Eine davon ist Chan Mi.

Da unser Becken der Yin-Energie angehört - symbolisiert auch durch die Materie . können wir dies als einen dunklen, schweren, kalten Ort in der Analogie beschreiben. Die Schlange, ein Kaltblüter, liegt hier ruhig und still. Um die Schlangenenergie zu wecken, braucht es Energie in Form von Schwingung.

Indem wir uns in die Schwingung im Chan Mi bringen, wecken wir diese Kraft, hauchen ihr Leben ein und steigen mit ihr Wirbel für Wirbel, Chakra für Chakra auf. Auf diesem Weg werden wir evtl. Blockierungen wahrnehmen und diese auflösen. Wir steigen bis ins Kronen Chakra, welches sich ganz oben, am Scheitelpunkt befindet. Hier verbinden wir uns mit der kosmischen, männlichen Energie. Hier findet die himmlische Hochzeit zwischen dem weiblichen und männlichen statt. Dadurch erfahren wir Eins-Werdung mit unserem Gemahl. In unserem Gehirn entsteht dadurch ein gleichförmiges Muster von Hirnwellen, welches uns zur Ruhe bringt, den Geist ordnet und unseren Körper wieder in seine Gesundheit zurückführen kann. Die Muster, die wir weben, erleben wieder die Schwingung der höheren Ordnung und führen uns in die Einheit. Mit diesem Wissen gehen wir die Wirbelsäule wieder hinunter und bringen die Kraft der Einheit auf die materielle Ebene. Das tägliche Praktizieren nimmt aus immer mehr aus der Polarität heraus. Die Illusion von zwei Weltkonstrukten (gut – böse / innen – außen) verlässt uns allmählich. Wir kommen innerlich immer mehr zur Ruhe und nehmen das, was hinter den Dingen steht, wahr.

...und es gibt noch viel spannendes über die Wirbelsäule zu entdecken.

Wenn wir lernen, die Energie wieder frei fließen zu lassen in unserer Wirbelsäule, erhalten wir ein riesiges Energie- und Regenerationspotential unserer Lebenskräfte und dann erkennen wir:

***Die Wirbelsäule trägt das Geschenk der Gesundheit  
- und damit der Einheit -  
in sich.***

***Qigong, ein Weg des Herzens.***

Liebe Zuzana, Evelyn, Bertha, Christine und Eva,  
ich möchte euch danken mit einem Zitat von Carlos Castaneda:

**"Stelle dir selbst - und nur dir selbst - eine einzige Frage:**

**Hat dieser Weg ein Herz?**

**Alle Wege sind gleich - sie führen ins Nirgendwo.**

**Es sind Wege, die durch das Dickicht und in das Dickicht führen...**

**Hat dieser Weg ein Herz?**

**Wenn ja, ist es ein guter Weg. Wenn nein ist er nutzlos."**

*alles Liebe, Andrea*

### **Literaturverzeichnis:**

- 1) <http://www.erfolgstraining-dietz.de/gehirn>
- 2) [http://www.kiss-kiddsyndrom.de/html/wirbelsaule\\_\\_entwicklung.html](http://www.kiss-kiddsyndrom.de/html/wirbelsaule__entwicklung.html)
- 3) Gliedmaßensystem, Seite 116, Rosina Sonnenschmidt
- 4) [http://www.reflexrihs.ch/fileadmin/pdf/Ausbildungsprogramm\\_Standart09.pdf](http://www.reflexrihs.ch/fileadmin/pdf/Ausbildungsprogramm_Standart09.pdf)
- 5) Drüsen und Chakras, S. 15 ff, Harald Knaus