

# Chan Mi Gong – Die Einheit von Gegensätzen

Von Zuzana Sebkova-Thaller

Chan Mi Gong ist eine eigenständige Schule im Qigong, die eine ganz eigene Methode verfolgt. In der letzten Ausgabe stellte Zuzana Sebkova-Thaller seine Besonderheiten und die Basisübungen vor, durch die sich die Übenden in wellen- und spiralförmigen Bewegungen mit den Urformen der Existenz verbinden. Darauf aufbauend wird in den höheren Übungen des Chan-Mi-Systems die Herzenskraft weiter entfaltet, das Verständnis für die Einheit der Polaritäten vertieft und schrittweise eine immer weiter reichende Verbindung zur Umgebung bis in die kosmischen Weiten hergestellt.

## ABSTRACT

### Chan Mi Gong – The Unity of Opposites By Zuzana Sebkova-Thaller

Chan Mi Gong is an independent school in Qigong with its own highly individual approach. In the previous issue Zuzana Sebkova-Thaller presented its special aspects and the basic exercises through which the practitioner, by means of the exercises with wavelike and spiralling movements, connects with the primary forms of existence. Building on this, the more advanced exercises of the Chan Mi system further develop the power of the heart, deepen understanding of the unity of the polarities and, step by step, create an increasingly far-reaching connection with one's environment through to the depths of the cosmos.

*»Die eigene Kraft und die Kraft des Himmels haben eine gemeinsame Wurzel und bedingen einander. Man muss die Methode aus dem Herzen erkennen und mit dem Geist anwenden, dann ist sie unerschöpflich ...« (S. 280)*

Der Satz von Liu Han Wen fasst Chan Mi Gong zusammen. Er spricht von der mystischen Einheit von eins und zwei, die das Geheimnis des Lebens birgt. Sie kann nur vom Herzen aus erschlossen werden. Dann sind *»Nichtsein und Sein vereint«* (S. 208).

Das Herz ist Alpha und Omega. Es kann sich unendlich weiten und auch den ganzen Kosmos in sich aufnehmen. *»Man zweifelt an der Existenz solcher Methoden ... Diese Zweifel und Gedanken werden durch die Praxis beseitigt. Durch sie können wir Erfahrungen sammeln und durch die Erfahrungen können wir Vertrauen gewinnen.«* (S. 332)

Mit diesen Zitaten von Liu Han Wen nehme ich Bezug auf die Essenz des ersten Teils meines

Artikels. Im System des Chan Mi Gong können wir uns mit unserer Herzenswahrnehmung schrittweise den ganzen Kosmos erschließen: zunächst unseren Innenraum, dann die nächste Umgebung und allmählich – immer größere Kreise ziehend – auch die kosmischen Dimensionen.

Das Erlernen der Basisübungen ist mit der Erschließung einer Sprache vergleichbar. Wir erlernen mit den Basisübungen den Grundwortschatz und die Grundgrammatik der universellen Sprache des Lebens. Wer nun meint, diese Basis nur als Einstieg für die »höheren« Übungen zu verstehen, hat nicht viel von Chan Mi Gong verstanden. Es stimmt zwar, dass kaum eine der »höheren« Übungen ohne eine profunde Kenntnis der Basisübungen auskommt, denn alle höheren Übungen bauen darauf. Je länger wir aber die Basisübungen praktizieren, umso tiefer erleben und erkennen wir uns selbst. Und je mehr wir uns selbst erkennen, umso mehr beginnen wir zu erleben



und von innen heraus zu verstehen, dass wir in uns einen ganzen Kosmos haben – oder besser ausgedrückt: dass wir selbst ein ganzer Kosmos sind, der sich im Kern von dem uns umgebenden Kosmos nicht unterscheidet. Zunächst erkennen wir noch nicht viel. Wir erlernen die Technik, und parallel dazu folgen wir einem bestimmten Weg durch unseren Körper hindurch. Am Anfang ist es schwer, dem Weg zu folgen. Im Unterricht heißt es: »Schau nach innen, sinke in den Michu mit deiner Wahrnehmung, lasse dich durch die Wirbelsäule mit der Schwingung Wirbel um Wirbel hochtragen und schau dir alles an. Wasche dein Rückenmark. Schlüpfe in die inneren Organe hinein. Horche. Sei im ganzen Körperraum anwesend. Fühle die Verschmelzung mit dem All. Mache dich auf den Rückweg durch die Wirbelsäule von oben nach unten. Empfange die Ernte im Michu.«

Leicht gesagt, aber wie? Die Vorstellung hilft zu Beginn! Sie verbindet die Kraft des Geistes, gespeichertes Wissen und die Erinnerung an frühere Sinneserfahrungen. Es ist aber nicht leicht und es kostet viel Kraft dabei-zubleiben. Doch langsam fühlen wir doch etwas da und dort, »sehen« mit Hilfe der Vorstellung das eine oder andere und fühlen uns von dem einen oder anderen Wirbel »angesprochen«. Diese ersten Erlebnisse sind wichtig. Sie geben Hoffnung, dass wir mehr entdecken. Unsere Wahrnehmung verfeinert und differenziert sich allmählich.

Der ganze »Entdeckungsprozess« ist mit der Gartenpflege vergleichbar. Wenn wir davon keine Ahnung haben, ist der Garten für uns »terra incognita« – ein unbekanntes Land, das vernachlässigt ist, weil es bisher niemand gepflegt hat. Wir folgen den Anweisungen der lange erprobten Pflegemethode des Chan Mi Gong. Sie hat System. Wir folgen täglich denselben Wegen durch den Körpergarten und »gießen« und »düngen« und »pflegen«, indem wir unsere Aufmerksamkeit verteilen. Zunächst schauen wir alle Wirbel und Organe mit demselben Blick an und gleich lange, ähnlich wie wir allen Blumen im Garten dieselbe Wasser- und Düngermenge geben. Bald merken wir aber, dass einige Stellen mehr als andere zu sagen haben und dass der eine Wirbel zart, ein anderer kraftvoll »berührt« werden will. Während wir einigen Körperstellen bald entsprechen, müssen wir uns mit anderen lange befassen. Langsam merken

wir es aber, wenn wir »gerufen« werden. Unsere Wahrnehmung beginnt sich zu schärfen. Je einfühlsamer wir sind, umso mehr blüht sowohl der Garten wie der Körpergarten. Je mehr wir die Pflanzen und Organe innerlich wie äußerlich berühren, umso mehr werden wir selbst »berührt«. Je differenzierter wir wahrnehmen, umso mehr gedeihen die Gärten und umso mehr Freude haben wir daran. Es ergibt sich ganz natürlich, dass wir dem Garten auch mehr Zeit schenken. Das geht Hand in Hand. Je mehr Hingabe, umso mehr sinnlicher Genuss und die tiefe Erkenntnis, dass durch dieses liebevolle Gespräch beide Seiten blühen und gedeihen. Aus einem Brachland wird mit der Zeit ein prächtiger Garten, der das Potenzial in sich birgt, sich weiter zu entfalten und zu einem ganzen Kosmos zu werden.



Die Chan-Mi-Gong-Pflege besteht aus dem Üben. Sie ist zunächst sehr schlicht und unscheinbar. Sie lässt die Wirbelsäule schwingen in den Ausrichtungen unseres Körpers, während unsere Wahrnehmung immer denselben Weg durch den Körpergarten folgt. Die Methode bietet keine äußere Form an, an die man sich halten könnte. Jahrelang bleibt man mit den Basisübungen im Innenraum und geht nie über die Körpergrenzen hinaus! Das geht nicht ohne Disziplin und Pflichtbewusstsein. »Zum Gelingen sind Entschlossenheit und Ausdauer notwendig.« (S. 328)

Es wird einem bald klar, dass es nicht um ein paar genussvolle Momente im Garten des eigenen Selbst geht, wenngleich wir immer wieder sehr wohl mehrfach belohnt werden. Es bedeutet, treu zu bleiben, auch wenn gerade keine Früchte reifen. Es geht um ein klares Bekenntnis und Selbstbekenntnis. Je länger,

Wenn nicht anders angegeben, beziehen sich die Seitenangaben auf das Standardwerk zum Chan Mi Gong von Liu Han Wen: »Chinesisches Chan Mi Gong: Das ganze Buch«, Lotus-Press 2020.

Xi Xin Fa – bei dieser Kreislaufübung kreist ein horizontaler, dynamischer Strom auf Höhe des Brustkorbs durch Arme, Hände, Finger und den ganzen Brustkorb. Er reinigt und stärkt das Herz. Im Bild rechts wird der Kreislauf nach außen geöffnet. Er kann dann durch kosmische Weiten führen oder aber durch eine Pflanze oder eine Person in unmittelbarer Nähe.

Fotos: Archiv Z. Sebkova-Thaller



desto mehr verliebt man sich in die Pflege so sehr, dass es kaum jemandem auffällt, dass man sich jahrelang nur im Innenraum befand. Wenn es aber Zeit ist, über die Körpergrenzen hinauszugehen, hat jeder seine Liebesfähigkeit entfaltet und viele Stufen und Schattierungen der Liebe erfahren.

## Mit hingebungsvoller Pflege entfaltet sich die Liebe

Es wird uns bewusst, dass wir durch die stete Pflege unseres kleinen begrenzten Innenraums eine neue – die eigene – Welt entdeckt haben, von der wir früher gar nichts wussten.



Tu Na Qi Fa – »Übung zur Aufnahme und Abgabe von Qi« – mit dem Einatmen wird Energie aus den Weiten herangeholt, in der Atempause durch den Körper hindurchgeleitet und dabei verwandelt und mit dem Ausatmen in die Erde abgeleitet.

Gleichzeitig mit der Erschließung haben wir uns selbst verwandelt und verschiedene Stufen der Liebe erfahren – die Neugierde, die Zuneigung, die Freude, aber auch das Mitgefühl, Sorge und Trauer mit den Körperstellen, denen es nicht gut geht. Mit der Zeit stellt sich ein tiefes Gefühl der Dankbarkeit dafür ein, dass es den Garten unseres Körpers gibt, den wir pflegen dürfen – mit allen Erfolgen und Misserfolgen. Wir haben uns verwoben und sind zusammengewachsen. Wir sind langsam in Liebe entbrannt und sind dankbar für all das, was wir erleben dürfen. Um diese Qualität geht es im Chan Mi Gong. »Anschließend vergisst man den Gegensatz zwischen Sein und Leere und dabei entsteht Dankbarkeit.« (S.375) Liu Han Wen wurde nie müde zu wiederholen,

dass die Pflege auf vielen Ebenen geschehen muss. Es geht um die Kultivierung unserer Gedanken, unseres Handelns und unseres Charakters. Das geht Hand in Hand mit einer wachsenden Geschmeidigkeit und Durchlässigkeit unseres Körpers. Alle Komponenten bedingen einander und üben auch Kontrolle über einander aus. Ausgewogenheit, Klarheit und Kraft des eigenen Mikrokosmos sind die Voraussetzung für ein sinnvolles Wirken im Außen. Was wir in unserem Mikrokosmos nicht gelöst haben, macht sich nach außen bemerkbar.

In der Übung »Hui Gong« zum Beispiel schwebt unsere außerkörperliche Wahrnehmung durch die großen Dimensionen, während unsere Arme einen Halbkreis in der Höhe der Schultern bilden. Die Übung kann gut eine, manchmal aber zwei bis drei Stunden dauern. Wie fühlen sich da die Schultern an? Die Beine, die Füße? Ist alles gelöst, fließt der Atem frei und »das Qi [kann] gleich einem starken Feuer werden, es kann äußerst lebendig und kraftvoll wirken und einem fliegenden Drachen oder einem tanzenden Phönix gleichen. Es kann losgelassen werden, um sich mit dem kosmischen Qi zu verbinden.« (S. 207)

Oft aber sind nach einer Weile die Schultern verspannt, zuweilen drohen die Arme gar abzufallen. Meist ist dann auch die Stirn verspannt und das dritte Auge geschlossen. Das verspannt auch den Michu – und wenn das passiert, fließt weder das Qi noch können wir die Qualitäten der kosmischen Dimensionen erspüren. Die Pole bedingen einander. Wo beginnen wir dann zu lösen? Manchmal reicht es, die Sorgen, die sich eingeschlichen haben, liebevoll wegzuschicken oder einfach die runzelnde Stirn zum Lächeln zu bringen, ein anderes Mal können wir den Michu durch das Öffnen der Hüftgelenke lösen. Noch ein anderes Mal hilft es, in die Herzenskammer einzukehren und von dort aus die Wärme über den ganzen Körper zu ergießen. Sobald das geschieht und die Atemwelle durch die Wirbelsäule wieder fließt, können wir die Qualitäten der Dimensionen wieder »schmecken«. Alles hängt mit allem zusammen – innerhalb des eigenen Körpers, aber genauso zwischen Innenraum und dem Außen.

## »Aus Einem werden Zwei und aus Zweien wird Eins«

Der zentrale Aspekt »ist jene Bewegung, welche aus den gegensätzlichen Prinzipien des



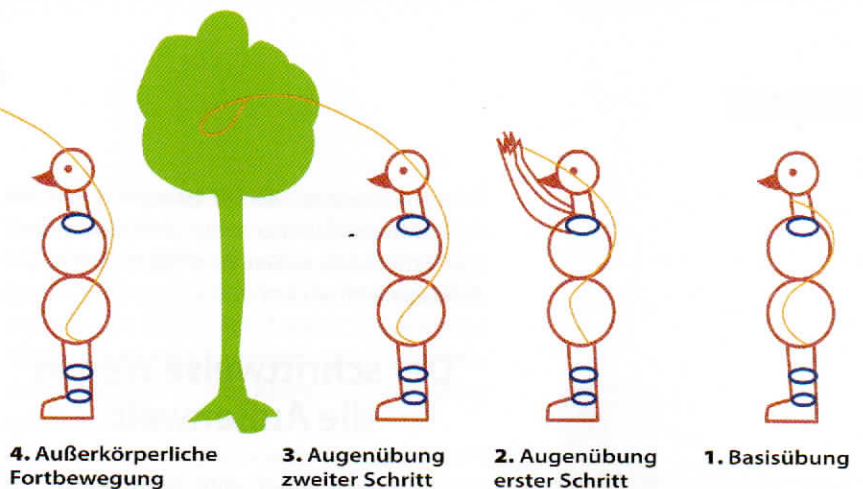
menschlichen Körpers resultiert, wie z. B. Yin und Yang, außen und innen, oben und unten, ... bewegt und still. Wenn man solche Paare als dualistische Gegensätze unterscheidet, so ergeben sich zwei Eigenschaften. Wenn man aber die Gegensatzpaare jeweils als ein Geschehen betrachtet, so werden die Möglichkeiten der Vorstellung bereichernd und grenzenlos. Aus Einem werden Zwei und aus Zweien wird Eins.« (S. 53)

Ist es nicht, was eigentlich jede Ganzheit auszeichnet? Hat es nicht mit uns selbst zu tun? Was macht den Uroboros, was macht uns und jede »Heimat«/Ganzheit aus? Ist es das Umgrenzende, das, was objektiv von außen zu sehen ist – der fassbare Körper, die Haut, die alles umschließt, das Behältnis? Oder das von außen Unsichtbare, durch das Hautbehältnis umhüllte Innere? Die Haut setzt unserem Körper eine klare Grenze – ist Yang. Sie umhüllt das Innere – das Yin. Gerade aus dieser polaren Spannung erzeugt Chan Mi Gong eine unglaubliche dynamische Kraft, indem die Aufmerksamkeit zwischen Körperoberfläche und dem Körperinnenraum, der Haut und den inneren Organen, der fließenden und der gespannten Wirbelsäule, den fließenden und geschlossenen Gelenken abwechselt.

Die ersten Teile der Übungen Xi Xin Fa und Ren Bu machen dies zum Thema. Es geht da nicht nur um das zeitliche Abwechseln der Gegensatzpaare, sondern die Gegensätze geschehen auch gleichzeitig, indem die Aufmerksamkeit geteilt ist und zugleich in den fließenden, sich reibenden Handgelenken und gleichzeitig in den inneren Organen anwesend ist. Oder in den sich reibenden Fingerkuppen und zugleich in den Hautzellen und Poren. In dem einen Fall fließt die Wirbelsäule, in dem anderen ist sie gespannt.

Die »Zwei« erzeugen »ein« Kraftfeld. Polarität und Einheit geschehen gleichzeitig. Während das Herz wie eine Sonne um sich herum strahlt – eines und alles gleichzeitig ist, folgt der Atem dem polaren Weg. Zeitlosigkeit und Zeitlichkeit ereignen sich parallel. Materie und Geist sind vereint.

Dank dieser mystischen Einheit der Pole gibt es mich. Ich bin das lebendig schwingende Spannungsfeld von Gegensatzpaaren, die sich gegenseitig und mich als ihre Einheit hervorbringen. Die Sonne schöpft ihre Existenz für uns aus dem Bezug zu unserem unsichtbaren inneren Licht. Unser Sehen ist die schöpferische Verbindung dieser beiden Lichtquellen. Ohne die Wahrnehmung des Herzens gäbe es schlicht keine Einsicht und keine Erkenntnis.



#### 4. Außerkörperliche Fortbewegung

Außerkörperliche Wahrnehmung: Was eine Atemwelle nicht schafft, schaffen mehrere aneinander gereichte Wellen.

#### 3. Augenübung zweiter Schritt

Der obere Teil der Welle wird noch länger. Die Wahrnehmung wird bis zu einem realen Gegenstand getragen.

#### 2. Augenübung erster Schritt

Die Wahrnehmung verlässt den Innenraum und landet in den eigenen Handherzen. Der untere Teil der Atemwelle wird verkürzt, damit der obere Teil über den Atlas hinaus steigt und über die Augen den Körper verlässt.

#### 1. Basisübung

Wahrnehmung im Innenraum: Die beiden Hälften der Atemwelle sind gleich lang.

*»Wär nicht das Auge sonnenhaft,  
die Sonne könnt es nie erblicken.  
Läg nicht in uns des Gottes eigne Kraft,  
wie könnt uns Göttliches entzücken?«*

(Johann Wolfgang von Goethe)

Oder in der Chan-Mi-Gong-Sprache:

*»Unsere Vorfahren sagten, man müsse im  
Leuchtenden sein, um erleuchtet zu werden.«*  
(S. 266).

Unser Herz könnte keine innere Kraft entfalten, wenn es nicht das große »Herz des Universums« gäbe, mit dem es in einer fortwährenden Beziehung steht. Unser Atem entspricht anderen Atemrhythmen und dem großen kosmischen Atem; sie alle nähren einander und alle zusammen den »Beziehungsraum«, in dem wir uns ereignen. *»Man kennt den Weg und lernt, mit dem Kosmos zusammen zu atmen und mit dem Kosmos zusammen zu verschmelzen ...«* (S. 275)

Die Chan-Mi-Gong-Methode verliert nie ihr Ziel aus den Augen. Die Herzensarbeit, die Selbstkultivierung auf allen Ebenen ist kein Selbstzweck. Wir tun es, um zum Wohl anderer Menschen und schließlich aller Wesen wirken zu können. Die Chan-Mi-Gong-Methode sorgt für uns wie fürsorgliche Eltern, die wissen, dass das, was Kinder zu Hause erleben und erlernen, die Basis für das ganze Leben gibt. Durch die Kultivierung der eigenen Ganzheit bereiten wir uns auf die Pflege umfangreicher Gebiete im Außenbereich vor. All die Erkenntnisse, die wir durch die Pflege unseres Mikrokosmos gewonnen haben, sind die

Bei der schrittweisen Erweiterung der eigenen Wahrnehmung und der eigenen Welt-Heimat gehen wir nur so weit, wie wir pflegen können. Die Ausatmung trägt stets aus dem Körper und von ihm weg, die Einatmung zum Körper hin und in ihn hinein.



Voraussetzungen, die wir brauchen, um mit den höheren Übungen die Aufmerksamkeit und Kraft nach außen zu richten und in der Außenwelt zu wirken.

## Der schrittweise Weg in die Außenwelt

Der Weg nach außen geht schrittweise. Die Augenübung öffnet die Pforte. Der Blick macht die erste Erfahrung mit der nächsten konkreten beziehungsweise auch einer vorgestellten Wirklichkeit. Hui Gong weitet anschließend den Erfahrungsradius bis in die kosmischen

den und heilenden Informationen. All diese Formen von Kommunikation führen schließlich zur Erfahrung des Einsseins von Makro- und Mikrokosmos, von Zeitlosigkeit und Zeitlichkeit.

### Die Augenübung

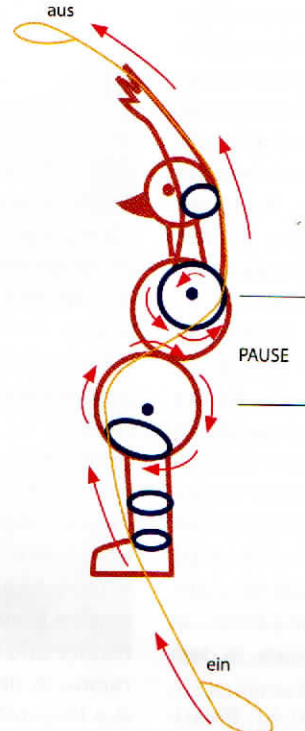
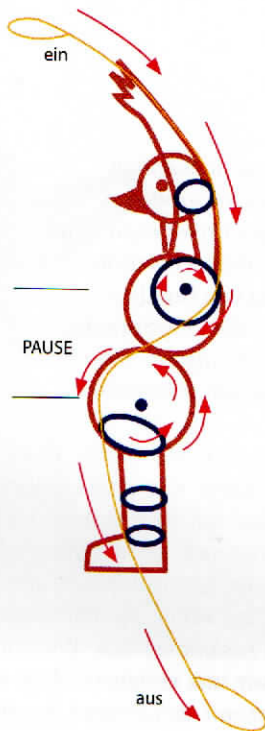
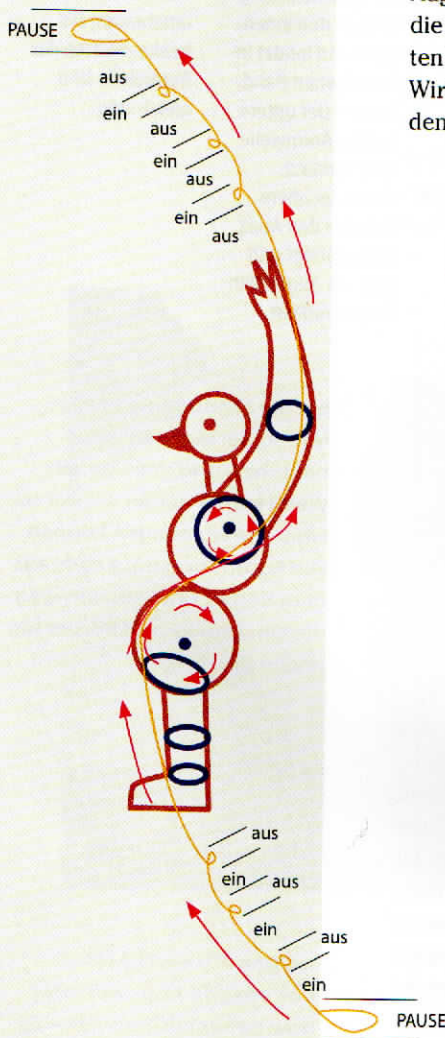
Die Augenübung öffnet den Blick nach außen. Mit ihr wird uns bewusst, dass es um die »Sicht der Dinge« geht, um die Weise, wie unser Blick die Dinge berührt, und was das mit den Dingen und mit uns macht. Wir begreifen dabei, dass Sehen Kommunikation ist und dass diese Kommunikation von größter Bedeutung ist, weil sie sowohl die Dinge wie

uns selbst verwandelt. Mit der Augenübung kultivieren wir unser Sehen und lernen mit unserer Wahrnehmung die Wirklichkeit zu pflegen, wobei zur Wirklichkeit sowohl das Gesehene, der Sehende und das, was zwischen ihnen passiert, gehören. Ob die Erde blühendes Paradies oder geplündeter, vermüllter Planet ist, entscheidet sich hier.

Der Ferne Osten weiß, dass theoretisches abstraktes Wissen keine wesentlichen Änderungen bringt. Liu Han Wen betont, dass die uralte Methode auf Erfahrung baut. »Im Vertrauen auf die Methode« gewissenhaft übend kultivieren wir Schritt für Schritt unsere Sicht. Wir lernen uns zu erinnern, dass der Blick ein Zuhause hat und alles, was er außen erlebt, erst Sinn macht, wenn er die Erlebnisse nach Hause

bringt – sie verinnerlicht.

Der Herzensblick wird stets erst im Michu verwurzelt und gestärkt. Ohne eine solide Verwurzelung wird das Zuhause des eigenen Körpers nicht verlassen. Der Blick bleibt entspannt. Er muss nichts als sich der Wahrnehmung widmen. Er wird durch die Atemwelle getragen. Sie trägt ihn durch den Körper und die Augen hinaus und auf demselben Weg bis ins Becken wieder zurück. Bei allen Basisübungen war der Atlas immer der höchste Punkt.



Welle und Kreislauf – die verborgene Mechanik. Der Bauchraum mit seiner Mitte und die Schultergelenke eignen sich dabei als »Spulen«, die die Atemwelle zum Körper kurbeln oder aus dem Körper herauslassen. Die Atemwelle gleicht einer Schnur, die »abgewickelt« und wieder »aufgewickelt« wird. So kann die an den Atem gebundene Wahrnehmung nie »abheben«.

Dimensionen, um deren verschiedenen Qualitäten kennenzulernen. Sie nutzt die Schwingungstechniken der Basisübungen, vor allem der freien Basisübung.

Die nächste Stufe lehrt, sich gezielt im Außenbereich zu bewegen. Dabei ist es zum einen wichtig, verschiedene Arten der Kommunikation mit dem Kosmos zu erlernen, zum anderen geht es darum, sich bestimmte Fortbewegungstechniken anzueignen. Diese dienen später der Übermittlung von lebenspenden-



Es ist zum ersten Mal, dass die Atemwelle die Wahrnehmung über den Atlas hinausträgt. Der Funke springt über von der Wirbelsäule zum Kopf. Der Geist wird geweckt. Ein Licht geht uns auf. Die Atemwelle steigt durch das Jadekissen, das sich hinter unserem Sehzentrum befindet, das Gehirn und die Zirbeldrüse und verlässt durch die Augen und die Stirn unseren Innenraum.

Die Augenübung umfasst drei Schritte. Im ersten Schritt trifft unser Herzensblick auf energiegeladene Handflächen vor dem Gesicht. Sie empfangen ihn mit der Kraft des Herzens. Er gewinnt Vertrauen und geht in Resonanz. Im zweiten Schritt trifft er auf konkrete Gegenstände. Er baut auf dem ersten Schritt auf, begegnet ihnen mit Liebe und Vertrauen, lässt sich auf sie ein, geht in Resonanz, die beide nährt, und kehrt bereichert und beglückt, auf der Welle reitend zurück. Im dritten Schritt begegnet der Herzensblick einer unsichtbaren Wirklichkeit, die nur durch ihn wahrgenommen werden kann. Zusammen entfalten sie die Kraft der Resonanz, die wiederum beide nährt.

In allen Schritten fährt der Blick auf der Welle zwischen unserem Becken und den Dingen draußen. Als wäre der Blick ein lichter Ball, der mit einem Gummiband am Becken befestigt ist und von dort aus durch den Körper hinaus- und zurückgeworfen wird. Er hat eine klare Verwurzelung und kann draußen nicht verloren gehen. Mit seinem leuchtenden Strahl leuchtet er den ganzen Weg aus und macht ihn durchlässig. Er lernt dabei mit den »vorderen« und »hinteren Augäpfeln« zu schauen, lässt sich tragen und bleibt gelassen und absichtslos. Der Zentralkanal wird gereinigt, das dritte Auge aktiviert.

All die Erfahrung wird in den weiteren Übungen gebraucht. Die Spannweite der Erfahrungsräume wird sich bei den nächsten Übungen im Vergleich zur Augenübung gewaltig vergrößern. In der Übung Hui Gong werden bereits Höhen des Himmels gekostet und die Erdtiefen erlebt.

### Hui Gong

Der Hui-Gong-Übung wird nachgesagt, dass sie zu Weisheit führt. »Hui« bedeutet »Weisheit«. Die Übung baut auf den Erfahrungen der Augenübung auf. Sie folgt demselben Weg. Von der Welle getragen steigt die Herzenswahrnehmung durch den Körper hinauf. »Das 3. Auge ist wie ein Fenster, durch welches das spirituelle Licht (Qi) ausgesandt wird.« (S. 190) Dieses Fenster wird aufgetan und die Herzenswahrnehmung verlässt den Körper und lässt

sich nacheinander durch die kosmischen Dimensionen der Weiten, der Erdtiefen und der himmlischen Höhen tragen. Im vierten Schritt breitet sich die Herzenswahrnehmung von innen zu allen Seiten aus. Unsere Körperzellen »erblühen« dadurch und das sich ausbreitende Qi trägt sie in den Kosmos hinaus. Alles schwebt, blüht und lacht.

»Beherrscht man diese Übung, ist es so, als hätte man einem Tiger Flügel verliehen.« (S. 203) Der Mensch badet im Qi und das Qi füllt den Menschen. »Wenn der Geist allmählich unabhängig von den konkreten Gegenständen wird, wandert er nach einer gewissen Ambivalenz-Phase zwischen dem Konkreten und der Leere schließlich hin zur völligen Leere. Dabei wandelt sich das Ego in Abstraktion und Leere. Kosmos und Mensch verschmelzen miteinander. In der weiteren Umwandlung des Bewusstseins gelingt ein Zustand des völligen Loslassens.« (S. 58)

Materie und Geist, eigene Tiefen und äußere Weiten, Mikro- und Makrokosmos sind verbunden durch das Fluidum der Liebe, das sie in einem trennt und eint und das schöpferische Spannungsfeld alles Lebendigen schafft. All das muss man erleben. »Es geht hier nicht um Verstehen oder Logik, sondern um Vor- oder Unbewusstes, etwas Surreales, ein spontan entstehendes Dasein.« (S. 204)

### Welle und Kreislauf

Als nächstes werden zwei grundsätzliche Arten der Kommunikation mit dem Kosmos erschlossen: die Welle und der Kreislauf. Welle und Kreis sind die elementarsten Ausdrucksformen des Seins. Aus ihnen bestehen sowohl die Schlange Uroboros wie das Taiji-Zeichen, die beide als »Schlüssel zum Geheimnis des Lebens« gelten. Je nach dem, was sie thematisieren, gehören sie zur Gruppe der Kreislaufübungen oder zur Gruppe der Übungen, die als »Übungen zur Aufnahme und Abgabe des Qi« – Tu Na Qi Fa bekannt sind. In beiden Fällen ist der Mensch der Initiator, Generator und Transformator der Energie. Ihre Dynamik und ihre Gesamtqualität sind aber sehr unterschiedlich. Die Grundlage beider Gruppen ist die mystische Einheit der polaren Gegensätze. Die Kreisläufe fokussieren die Einheit, die Tu-Na-Qi-Fa-Übungen die Zweierheit.

Übungen beider Gruppen berücksichtigen alle Ausrichtungen unseres Körpers, beginnen innen im Körper und dehnen den Kreisradius oder die polaren Abstände so weit aus, wie unser Bewusstsein reicht – bis zur Wurzel der Erde wie des Himmels und in die Weiten des Kosmos.

## 密处

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





Es gilt nun, Techniken zu erlernen, wie diese Formen miteinander kombiniert und umgeformt werden können. Damit geht auch ein neuer Umgang mit dem Atem einher, der sowohl bei den Basisübungen wie bei Hui Gong frei und absichtslos wie bei einem Neugeborenen fließt. Sobald es aber um eine gezielte Fortbewegung geht, ändert sich das Verhältnis der Atemphasen zueinander sowohl der Länge als auch der Intensität nach.

Allgemein gilt: mit dem Ausatmen verlassen wir den Körper und bewegen uns vom Körper weg, mit dem Einatmen nähern wir uns dem Körper und treten in ihn ein.

Bereits die Augenübung und die Übung Hui

Gong verkürzten leicht die untere Phase der Welle, um mit dem oberen längeren Teil über den Atlas hinaus durch den Kopfbereich zu steigen und durch die Augen und das Dritte Auge nach außen zu gelangen. Jetzt aber muss die Welle noch wesentlich weiter tragen. Das geht mit einer weiteren Verkürzung des Ein- und gleichzeitiger Verlängerung des Ausatmens. Alle höheren Übungen arbeiten mit diesem Wissen und verlängern oder verkürzen die Atemphasen und formen dadurch die Schwingungs-

formen um. Je kürzer der eine Teil der Welle, umso weiter trägt der andere.

Was nicht eine Atemwelle schafft, schaffen mehrere Wellen, aneinandergereiht, wenn man lernt, sie mit Kreisläufen zu verbinden. Dadurch kann man unbegrenzt tief, hoch oder weit »reisen«, wie es zum Beispiel die Übung Yin Yang He Qi Fa vermittelt. Die Techniken des außerkörperlichen Reisens gehören gewissenhaft gelernt, wie das Autofahren in der Fahrschule, damit man das Ziel erreicht und sicher zu Hause wieder ankommt.

Welle und Kreislauf sind zusammen der Schlüssel und das Schloss, die sowohl für die Erschließung der Technik wie auch für das innere Verständnis der Übungen notwendig sind. Die Geheimnisse werden im Buch genannt, die Übungen werden beschrieben, die Technik kann dennoch nicht aus dem Buch, sondern nur »von Herz zu Herz« (S. 266) erlernt werden. Das ist typisch für die Unterrichtsweise der Inneren Alchemie, Schlüssel und

Schloss getrennt und unabhängig voneinander zu übergeben und es dem Adepten selbst zu überlassen, diese zusammenzuführen.

### Kreislaufübungen

Im Kreislauf fließt die Energie ohne Anfang und ohne Ende – immer in derselben Bahn. Dort kommt es vor allem auf den pausenlosen Fluss an; die Pausen sind deshalb möglichst kurz – nur um nach Luft zu schnappen. Die Welle ist die dynamische Kraft des Kreislaufs. Ohne Welle kreist keine Energie. Die Welle der schwingenden Wirbelsäule wird im Hintergrund wahrgenommen, aber die Aufmerksamkeit ist im Kreis.

Es gibt waagrechte und senkrechte Kreisläufe. Zu den waagrecht gehört die Übung Xi Xin Fa. Die Arme in Schulterhöhe bilden zusammen mit dem Brustkorb einen Kreis, in dem die Energie durch die schwingende Wirbelsäule in Verbindung mit Atem, Vorstellung und Herzenswahrnehmung kreist.

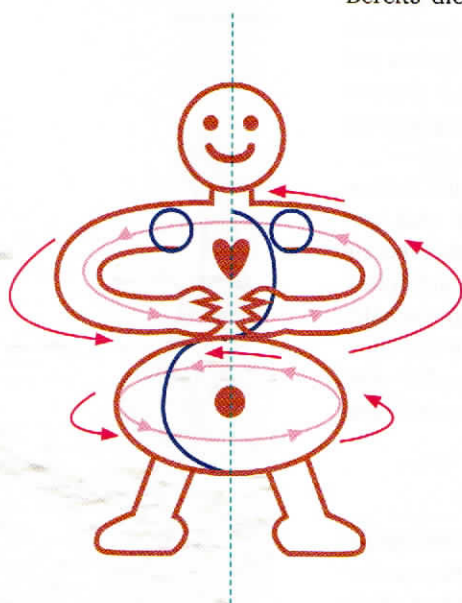
Es gibt aber auch senkrechte Kreisläufe, die durch die eine Körperhälfte nach unten fahren und durch die andere hinauf oder die durch die Körpervorderseite nach unten und die Körperrückseite nach oben steigen, wie in der Übung Yin Yang He Qi Fa. Alle Kreisläufe können sich öffnen, so dass sie andere Wesen oder die ganze Umgebung mit integrieren.

In der waagrecht Ebene können Bäume, Tiere, Menschen in den Kreis aufgenommen werden, in der senkrechten wird der Kreislauf bis in die Tiefen der Erde und in die Höhen des Himmels erweitert. Der Lebensbrunnen in unserem Brustkorb ist der Generator und Durchlauferhitzer der Kraft.

Zu den senkrechten gehört auch jene Übung, die »Liebesvereinigung mit dem Universum« genannt wird. Dort werden unser Körper und der Körper einer polaren kosmischen göttlichen Gestalt durch den energetischen Kreislauf verbunden.

Die Energie im Kreislauf wird durch den gelassenen Atem getragen. Seine Phasen fließen nahezu pausenlos ineinander. In den kurzen Atempausen werden die bejahenden Impulse gesetzt, wodurch die Kraft immer stärker dynamisiert wird. Das Feuer des Herzens reinigt, nährt, wärmt und erneuert zusammen mit der Lunge den Lebens- und Liebesstrom. Alles nimmt an dem Kreislauf der Lebens- und Liebeskraft teil – alle Organe und Zellen innerhalb des Körpers sowie die im Kreis begriffenen anderen Wesen.

Es ist empfehlenswert, den waagrecht Kreislauf zusammen mit anderen Menschen



Xi Xin Fa – während die Energie im Brustkorb und dem ganzen Körper waagrecht kreist, schwingt die Wirbelsäule spiralförmig und dynamisiert die kreisende Kraft.



im Kreis zu praktizieren. Alle im Kreis schaukeln miteinander die gemeinsame Kraft. Mit Hilfe der Vorstellung können sie stellvertretend für die Völker der Erde rund um die ganze Erde stehen und die gemeinsame Energie pflegen. Das zu spüren, wie das Feuer der Herzen brennt, wie jeder genährt und getragen wird und gleichzeitig alle anderen mitnährt und mitträgt, mündet meist in ein Gefühl, das nur mit dem chinesischen Wort »Miao« ausgedrückt werden kann, das als »das unendliche Glück der spontanen Verwirklichung« übersetzt wird.

### Übungen zur Aufnahme und Abgabe von Qi

Anders arbeiten mit dem Atem Übungen, die unter dem Namen »Übungen zur Aufnahme und Abgabe von Qi« – Tu Na Qi Fa zusammengefasst werden. Bei ihnen ist der Wellenfluss im Vordergrund. Er fließt in einer Richtung und verbindet unterschiedliche Dimensionen durch uns hindurch. Es gibt Übungen, die in der senkrechten Achse zwischen Himmel und Erde in beiden Richtungen, zwischen vorne und hinten, links und rechts und auch diagonal vermitteln; es gibt auch solche, die die Energie von einer Achse in eine andere umleiten. Wir sind dabei Transformatoren, die die Energie einer Dimension in sich aufnehmen, sie im Durchfluss verwandeln, sich davon selbst ernähren, und sie in eine andere Dimension weiterleiten. Das Faszinierende ist, dass dabei die Energie nicht abnimmt, sondern sich vermehrt.

Mit dem »Ein« wird die Energie aufgenommen, mit dem »Aus« abgegeben. Die Pausen sind am wichtigsten. In ihnen geschieht die Umwandlung, und zwar in jeder mit Herzenskraft durchdrungenen Körperzelle. Unser ganzer Körper ist ein Umwandlungskanal. Verwandelt wird nicht nur der Strom, sondern auch wir selbst werden verwandelt. Und die Kraft wird nicht weniger, sondern mehr.

Je weiter die Pole auseinandergetrieben werden, umso länger wird die Bahn und umso reiner und kraftvoller die Energie. Denn wir alle wissen: je höher der Schornstein, desto besser der Zug!

## Eine Antwort auf die Krise unserer Zeit

Je fortgeschrittener die Übung, umso weniger sichtbare Bewegung. Die Kreisläufe werden immer dichter, der große kosmische Kreis des Uroboros-Körpers und seine Mitte rücken an-

einander/kommen sich immer näher. Unser Herz wird weit wie das Herz des Universums und das Herz des Universums so dicht, dass es in unserem Herz Platz hat.

Auch die Wellenamplituden verflachen, die polaren Wellenkräfte rücken näher zur Achse. Ihre Energie wird immer gedrungener. Die Kraft im Zentralkanal wird dadurch immer mächtiger. Wird diese Kraft zusätzlich noch mit lautlosen Mantrien verstärkt, wie in der Übung Ren Bu, werden wir zu einem einzigen Kanal jener Kraft, die aus den polaren Gegensätzen von Materie und Geist *ein* lebendiges Kraftfeld schafft, aus dem alles entsteht. Wir erleben, wie wir selbst aus dem Kraftfeld von Himmel und Erde gezeugt und geboren werden und mit unserem Becken, Herz und Geist alles bis zu den kosmischen Himmelskörpern im All mitzeugen und mitgebären. Einsicht und Weitsicht sind in einem einzigen Erlebnis vereint, alles in sich zu haben und mit allem eins zu sein.

*»Die Übung Große Vollkommenheit ist der Weg der Selbstbefreiung, die Menschen ihr wahres, nicht duales Selbst erkennen lässt. Die wahre menschliche Natur ist klar, leuchtend und bewusst ... In der großen Vollkommenheit können das Bewusstsein, die Empfindungen, die Sinne endlos erweitert werden und nur noch grenzenloser Genuss und das Aufnehmen von Qi zu spüren sein. Man fühlt sich ohne Einschränkung und vom Kosmos, von Sternen, Sonne, Mond und Licht umgeben.«* (S. 279) Die Methode ist *»das Geheime im Geheimen«* des Chan Mi Gong. *Das Geheimnis ist im Menschen und im Himmel vereint.«* (S. 282) Liu Han Wen hofft, *»dass es von mehr und mehr Menschen geübt wird.«* Seinen folgenden Worten schließe ich meine persönlichen Wünsche an: *»Lassen Sie es uns gemeinsam größer werden lassen, wir haben die Möglichkeit, es zu verbreiten und es bekannter zu machen.«* (ebenda)

*»Verbreitet man die Übungen, gibt man den Menschen ein Geschenk, nutzt man das Geschenk, hilft man der ganzen Welt.«* (S. 328) In der Tat bietet sich die Methode als Modell der Krisenbewältigung der heutigen Zeit an. Mit ihr schaffen wir die kopernikanische Wende von der Ratio-zentrischen Gesellschaft mit ihrer Subjekt-Objekt-Spaltung zu einer Gesellschaft, die vom Herzen aus die Welt erschließt und integrativ wirkt.

秒

Miào

Videos zu den Basisübungen einerseits und zu den Übungen Xi Xin Fa und Tu Na Qi Fa sind auf dem Videokanal des TQJ zu finden: [www.tqj.de/alle-videos](http://www.tqj.de/alle-videos)



**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 Spezialgebiete sind Kinder-Qigong, Qigong in der Schwangerschaft und zur Geburt, Qigong bei MS und bei Krebs sowie Schamanigong.  
[www.qigongweg.de](http://www.qigongweg.de)  
[www.zuzanaszauberwelt.de](http://www.zuzanaszauberwelt.de)