

# Chan Mi Gong Symposium »Alles ist Schwingung – Chan Mi Gong und die Ökologie des Daseins«

9. bis 11. Mai 2014 in Augsburg (D)

Die Chan Mi Gong Gesellschaft (CMGG) hatte zusammen mit ihren Kooperationspartnern, dem DDQT, dem EU-Chi und dem Taijiquan & Qigong Journal zum Symposium nach Augsburg geladen. Etwa ein Dutzend DozentInnen und 150 TeilnehmerInnen folgten der Einladung zu Vorträgen, Workshops, Austauschforen sowie zur festlichen Abendveranstaltung und teilweise auch dem Angebot eines zusätzlichen Workshops mit dem aus China angereisten Wang Jian. Einen würdigen äußeren Rahmen fand man in den Anfang des 17. Jahrhunderts vom Architekten Elias Holl gebauten und vor etwa 15 Jahren renovierten Gebäuden des Annahofes an der Fuggerstraße. Harry Groening war beeindruckt von so viel positiver Schwingung.

Das Symposium fand zu Ehren des vor zehn Jahren verstorbenen Großmeisters Liu Han Wen statt und bestätigte sich als eine »Feier der Resonanz« – eine Resonanz hinein in die Grundschwingung des Daseins. Denn wir alle sind Teile des großen, schwingenden Ganzen, wie die Organisatorin und Ideengeberin dieser Veranstaltung Dr. Zuzana Sebkova-Thaller in ihrer gelungenen Moderation betonte.

Liu Han Wen wurde 1921 in der Provinz Shandong geboren. Er wuchs in einer Familie auf, in der neben der chinesischen Chan- und der tibetischen Mi-Tradition auch daoistische Übungen lebendig waren. Das über Generationen erhaltene Wissen seiner Familie systematisierte Liu Han Wen und entwickelte daraus seine Methode, die er unter dem Namen Chan Mi Gong seit 1984 öffentlich unterrichtete. In klarer, einfacher Form gelang es Liu Han Wen, diese hochstehenden Übungen zugänglich und dabei den tiefen spirituellen Hintergrund erfahrbar zu machen.

Die Erinnerung an Liu Han Wen, der, wie die 1. Vorsitzende der Chan Mi Gong Gesellschaft Eva Rehle betonte, ein außergewöhnlicher und gütiger Mensch war, wurde mit einem Film, der ihn mit

den Ausführungen der Chan-Mi-Gong-Basisbewegungen zeigt, untermalt. Die Mitgliederversammlung beschloss, diesen Film um die Geschichte des Chan Mi Gong in Deutschland zu erweitern und allen zugänglich zu machen.

Liu Han Wen und Ursula Stummvoll – wohl die erste Deutsche, die mit dieser bis dato unbekannten Methode in Berührung kam – brachten das Chan Mi Gong Anfang der 90er Jahre nach Deutschland. Seit zwanzig Jahren besteht nun die Chan Mi Gong Gesellschaft e. V., so dass auch dieses Ereignis mit dem interdisziplinären Symposium gewürdigt wurde.

Lässt sich die entspannende Wirkung von Qigong-Übungen wissenschaftlich nachweisen? Wie kann man Körperschwingungen durch innere und äußere Einflüsse verändern? Was verbindet Schamanismus und moderne Wissenschaft? Wie hängen Atem, Stimme, Körperhaltung zusammen? Wie lassen sich Störungen von außen beheben? Und was hat dies alles mit Ökologie zu tun?

Die Gesellschaft und die Organisatorin hatten sich die Aufgabe nicht leicht gemacht; denn man versuchte, westliche Wissenschaft und die Gedanken chinesischer Qigong-Meister zusammen-



zubringen – der Versuch eines Brückenschlages zwischen Ost und West. Zuzana Sebkova Thaler versuchte in ihrem Einführungsvortrag den Zuhörern die Unterschiede zwischen Ost und West sowohl im Sprachverständnis als auch im Denken und Handeln aufzuzeigen. Die Brücke zwischen beiden Pfeilern kann die gemeinsame Schwingung sein, so wie sie sich durch das »Nicht Tun« – hier die kontinuierlichen unscheinbaren Schwingungen der Wirbelsäule im Chan Mi Gong – von selbst ergibt.

Die Denkweisen in Ost und West sind eigentlich gar nicht so unterschiedlich; zwar steht altes, ganzheitliches Wissen gegen neues, theoretisches Wissen und Praktizierende gegen theoretisierende Fachleute, aber – um die Quantenphysik zu bemühen – wir sind doch alle als Individuen – als Teilchen – miteinander verschränkt. Verschränkte Teilchen können nicht mehr als einzelne Teilchen mit definierten Zuständen beschrieben werden, sondern es kann nur noch das Gesamtsystem als solches gesehen werden. Im Universum weiß jedes Teilchen, was das andere tut, wir jedoch brauchen dafür ein Symposiun, um uns auszutauschen. Es wird uns sicherlich gelingen, wenn wir unseren westlichen Geist ausschalten und von unserem hohen Ross herunterkommen.

Im Mittelpunkt des Symposiums standen zweifellos die drei chinesischen Meister Li Zhi Chang, Jiang Xuelin und Wang Jian. Alle drei hielten ihre Vorträge teilweise mit Workshop-Charakter als gemeinsame Veranstaltung für alle TeilnehmerInnen.

Li Zhi Chang, der älteste der drei, kam als Freund des verstorbenen Liu Han Wen. Nachdem er 21 Jahre lang als Akupunkturarzt in Beijing gearbeitet hatte, kam er 1988 nach Deutschland, lebt jetzt in München und leitet dort seit 24 Jahren sein Qigong-Zentrum.

Li Zhi Chang erläuterte die Methode zur Vorbereitung für die Selbstkultivierung, die zur Entspannung und zu einem frischen Geist führt: »Neunfache-Entspannung des Körpers und die dreifache Entspannung des Geistes«. Denn egal welche Qigong-Methode man übt, man braucht Entspannung, um sie erfolgreich durchführen zu können, man braucht Entspannung, um in Schwingungen zu geraten. Akribisch ging Li Zhi Chang, präzise unterstützt von seinem Dolmetscher Philipp Schiederer, durch die neun Punkte des Körpers – von der Stirn über Augen und Mund zum Hals-Brust-Bereich, über Bauch und den »Kauernden Hasen« zu den Beinen und den »zerstreuten« Zehen. Die drei Bereiche des Geistes kamen zeitlich etwas knapp; aber die Zeit reichte einfach nicht aus, um auf diesen besonders schwierigen Punkt aus dem »Abschneiden der sechs Wurzeln« näher einzugehen. Dafür wurden erfreulich viele der Bereiche praktisch angegangen, so dass jeder selbst die mögliche Entspannung erspüren konnte.

Jiang Xuelin erhielt sein Meisterzertifikat von Liu Han Wen. Nachdem er lange in China unterrichtete, lehrt er seit 1998 in Deutschland. Er lebt und lehrt in Weinheim und arbeitet dort auch therapeutisch mit Qigong. Er ist Präsident der Deutschen Vertretung der chinesischen Gesellschaft für Qigong-Forschung. Für ihn ist und bleibt die wichtigste Übung die »Übung der vier Basisbewegungen«. Deshalb wurden diese unter seiner Anleitung im Freien, auf dem Annahof, von seiner Frau Monika routiniert übersetzt, von allen Teilnehmern geübt und von ihm mit sanfter Hand korrigiert. Zuvor hatte Jiang Xuelin über einige Besonderheiten des Chan Mi Gong referiert: Unsere Chan-Mi-Übungen sind im Grunde einfach, sagte er. Auch wenn wir in der Akupunktur etwa 600 Punkte kennen und im Qigong von 108 Toren

links: Jiang Xuelin führte im Annahof durch die Chan-Mi-Basisübungen, übersetzt von seiner Frau Monika Jiang. rechts: Wang Jian erklärte den Aufbau unseres Bewusstseins, hier mit seiner Übersetzerin Yi Junlin.

»Der kauernde Hase« ist eine Körperhaltung in der Entspannungsübung »Neun Bereiche des Körpers und die drei Bereiche des Geistes entspannen« und zwar im Bereich Unterbauch: »Rücken entspannen, insbesondere Taille, Unterbauch und Bauch loslassen, dann kann man die Hüfte loslassen, zusätzlich (wichtig) jedoch die Oberschenkel entspannen«. Man steht dabei wie ein Hase, der sich zum Sprung hingekauert hat.



## EVENT

Christian Bollmann und Jutta Reichardt begleiteten mit ihrer schwingungsintensiven Musik die gesamte Veranstaltung.



Chan Mi Gong ist eine eigenständige Methode – ein uraltes und zugleich modernes energetisches System. Die Ursprünge reichen bis zur geheimen Mi-Schule zurück, die zu den ältesten im Himalaja zählt. Ein weiterer Ursprung liegt im Chan-Buddhismus, aus dem sich später in Japan der Zen-Buddhismus entwickelte.

Die Chan Mi Gong Gesellschaft ist Mitglied im DDQT und orientiert sich an dessen Ausbildungsrichtlinien. Die Gesellschaft bietet einen Rahmen für Praktizierende, um Übungs- und Lehrerfahrung auszutauschen, dabei die Vielzahl der Übungen didaktisch weiterzuentwickeln, Wirkungen zu erforschen und das überlieferte Wissen in seiner Ursprungsform zu erhalten sowie weiter zu ergründen. [www.chanmigong.de](http://www.chanmigong.de)

sprechen, die wir für Bewegung und Entspannung nutzen können, dann brauchen wir im Chan Mi Gong nur fünf Tore, die fünf Herzen, nämlich Dambereich (Michu), Handherzen, Fußherzen, Scheitel und Drittes Auge. Hat man sein Qi geweckt und die fünf Tore geöffnet, wird das Qi im ganzen Körper bewegt und man kann sein eigenes Qi mit dem Äußeren verbinden.

Der dritte und Jüngste im Bunde war Wang Jian, der seit 2004 den Einladungen der Chan Mi Gong Gesellschaft folgt. Seit 1989 war er Schüler von Liu Han Wen und seit dessen Tod vertritt er die Methode Chan Mi Gong in China und entwickelt sie weiter. Er ist Buchautor und Vorsitzender verschiedener Qigong-Vereinigungen in China.

Wang Jian brachte den Teilnehmern das aus drei Grundtönen bestehende Ur-Mantra »Om Ah Hung« theoretisch und praktisch näher: Mantras sind Schwingung. Denn, wie er sagte, vom Lehrer direkt lernen ist etwas anderes als aus dem Internet oder von einer CD zu lernen. Nur so kann Energie vom Lehrenden auf den Schüler übertragen und die Methode mit Hilfe spürbarer Schwingungen erlernt werden. Da er von seinem Rinpoche diese Lehrerlaubnis hat, bemühte er sich mit ganzem Herzen. Man spürte das offene Gefühl, mit dem er unterrichtete, und wie es liebevoll von Yi Jiunlin für uns verständlich übersetzt wurde. Die anderthalb bis zwei Stunden waren mit Üben, Üben und nochmals Üben gut ausgefüllt. Einen noch tieferen Einblick in das Mi-Bu gewährte Wang Jian in dem ergänzenden neunstündigen Seminar von Freitagabend über Sonntagnachmittag und am Montagmorgen für die Fortgeschrittenen.

Um diese gemeinsamen Veranstaltungen rankte sich eine Vielzahl von Vorträgen und Workshops verteilt auf drei kleinere Seminarräume (mit Platz für etwa 35 Teilnehmer), die leider manchmal

etwas überfüllt waren. Über »Lichträume in der Wirbelsäule« und die »Schwingung als Stabilisierungsfaktor des Menschen« reichte das Angebot bis zu den praktischen heilenden Schwingungen der Musik, der Sprache des Universums, es ging um Singen und Obertonsingen und um die »Befreite Stimme«. Zwei weitere Angebote machten besonders neugierig:

Das eine kann man so formulieren: Gibt es eine Möglichkeit, die spürbaren Schwingungen auch wissenschaftlich nachzuweisen? Ein Zugeständnis an unsere westliche Denkweise, alles messen zu wollen, was nicht unbedingt negativ zu verstehen ist. Das andere Angebot spannte den Bogen von der Ur-Schlange über den Schamanismus, das Chan Mi Gong bis hin zur Wissenschaft.

Dr. Norbert Genser aus Österreich nahm sich der wissenschaftlichen Betrachtungsweise an und verwies auf den Vortrag der Experimentalphysikerin Dr. Anja Weiß, die eine physikalische Brücke zwischen Ost und West schlug, um die Wirkungsweise von Qigong aus Sicht der Physik zu erklären. Der Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde und Übungsleiter für Kinder-Qigong versuchte die Wirkungsweise über die Messung der Herzratenvariabilität aus medizinischer Sicht zu klären. Wichtig war zu erkennen, dass die Ergebnisse reproduzierbar sind und dass sich nach Monaten, Jahren des beständigen Übens eine verbesserte HRV nachweisen lässt. Wir können also mit Qigong, mit Chan Mi Gong unsere Anpassungsfähigkeit an die Lebensschwingung, den Lebensrhythmus verbessern. [siehe dazu auch den Artikel von Norbert Genser S. 22]

Der Podiumsdiskussion wollte es nicht recht gelingen, den Inhalt des Symposiums verbindend zu erfassen, auch wenn die Zusammensetzung der Teilnehmenden einem repräsentativen Querschnitt entsprach, vertreten waren Ost und West, Praxis und Theorie, Experimentalphysik und Musik. Die angestrebte Schöpfung aus dem Augenblick gelang nicht ganz – der Augenblick war sicherlich zu kurz oder es mangelte an der richtigen Schwingung. Dennoch, manche konnten erkennen, was sie schon können.

Eine feste Klammer wurde mit dem Vortrag von Zuzana Sebkova-Thaller gesetzt. Sie wurde dabei tatkräftig von den beiden Musikern Christian Bollmann und Jutta Reichardt unterstützt, die bereits die Pausen oder Übergänge im Verlaufe des Symposiums mit ihren beeindruckenden musikalischen Schwingungen gefüllt hatten. Vom Schamanismus, der Ekstase, schlugen sie den Bogen zur Entase des Qigong, vielleicht symbolisiert im ersten Zeichen der Welt, der Uroboro, der Schlange, die sich zum Kreis windet, so wie wir heute noch den Baum umarmen. Die gerundeten

Arme können unser Zuhause symbolisieren, den Schutzraum des Lebens, den Ursprung, die sich windende Schlange, die sich windende Wirbelsäule, Zuanas Rat an alle Übenden: die Schlange in uns erkennen, die Kompetenz des Herzens akzeptieren und den Verstand ausschalten. Es war für jeden etwas dabei, sogar für wirklich Anfänger. Die konnten einige in der Presse empfohlene Workshops für wenige Euro buchen, um sich an die Methode des Chan Mi Gong heranzufassen. Spezialisten landeten zu den reichsten Fachleuten und brachten im Frage-Antwortspiel das gesetzte Thema voran oder fügten neue Akzente hinzu. Zu begrüßen waren die sichtbar gemachten Schwingungen in den Basisbewegungen und die mittels Musik durch Christian Bollman und Jutta Reichardt erzeugten Schwingungen. Wer bereits einige Vorkenntnisse gesammelt hatte, konnte leicht neue Aspekte erkennen und die Idee von »Alles ist Schwingung« ausmachen.

Bemerkenswert war die auffallend harmonische Schwingung zwischen den chinesischen Lehrern und ihren Dolmetscherinnen und die klare und zur Zuhörerschaft schwingende Darstellung der heimischen Vortragenden. Da nicht alle Informationen/Schwingungen von den Teilnehmerinnen sofort aufgenommen und verarbeitet werden konnten, ist es gut, dass fast jedes Angebot auf DVD zu beziehen ist und so eine Nachbearbeitung erfolgen kann. Im Abschlussplenum wurde den Dozentinnen der verdiente Beifall gezollt, jeder wurde mit einer Blume beschenkt, die sogenannten »Urgestalten« der Gesellschaft wurden geehrt. Die Organisatorin erhielt ihren Blumenstrauß in den Farben des Om-Ah-Hung-Mantras in weiß, rot und blau. Wie in allen Kreisrunden üblich, hat uns auch dieses Seminar verändert. Der Abschied ist die Ankunft für den nächsten Kreislauf.

Harry Groening  
ist lizenzierter Taijiquan- und  
Qigong-Lehrer im Netzwerk  
für Taijiquan und Qigong  
Deutschland e.V. und Kursteilnehmer der Chan Mi Gong Gesellschaft e.V. und unterrichtet seit 15 Jahren in Sportvereinen und anderen Institutionen.