

Chan Mi Gong Oder: Was ist so besonders an diesem alten, aus Tibet stammenden Qigong?

Chan Mi Gong ist eine uralte aus Tibet stammenden Methode, die ursprünglich zum Überleben in der rauen Natur der Bergwelt diente. Anfang der 80er Jahre stellte sie Großmeister Liu Han Wen der chinesischen Öffentlichkeit vor und zehn Jahre später auch der deutschen. Seither gewinnt die Methode als „Wirbelsäulen-Qigong“ kontinuierlich an Bedeutung. Sie erweist sich nicht nur bei den bei uns so weit verbreiteten Wirbelsäulenbeschwerden als sehr erfolgreich. Chan Mi Gong dient in vielfältiger Weise der Gesundheit. Es wird ihm heilende und schmerzlindernde Wirkung bei rheumatischen Erkrankungen zugeschrieben, ebenso bei Krebs, MS und anderen chronischen Krankheiten. Es kann aber auch psychische Blockaden lösen und bei Depressionen, Anorexie und Bulimie helfen. Es klärt den Geist, unterstützt seine schöpferischen Fähigkeiten und hebt den Energiepegel im Alltag an.

Die Wirksamkeit von Chan Mi Gong liegt vielleicht darin, dass es intensiv mit der Wirbelsäule arbeitet, dem Zentralorgan für die Energiefaltung und -verteilung im Körper. Man kann es noch nicht genau sagen. Tatsache aber ist, dass sich in einer Serie von Messungen am Institut für Kommunikation und Gehirnforschung in Stuttgart seine ganz spezifische Wirkung auf das Gehirn nachweisen ließ. Anders als die daoistischen Übungen und andere Entspannungsmethoden konnte Chan Mi Gong außer den üblichen Alpha-Wellen auch vermehrt die tieffrequenten Delta- und Theta-Wellen hervorrufen. Die Delta-Wellen (1 bis 3 Hz) treten sonst meist im Tiefschlaf auf. Die Theta-Wellen (4 bis 7 Hz) kennzeichnen bestimmte Schlafphasen und

Zustände tiefer Meditation. Sie werden mit gesteigerter Kreativität in Verbindung gebracht. Bei der Verstärkung der Theta-Wellen treten vermehrt Einfälle und Geistesblitze auf. Die Aufnahmefähigkeit des Gehirns steigt. So lernten Sprachschüler mit Theta-Stimulation doppelt so viele Vokabeln wie die Kontrollgruppe. Dieses Wissen nutzen auch die aus Japan und den USA bekannten Brain-Machines, die durch bestimmte Ton-Lichtimpulse verstärkt Theta-Wellen hervorrufen. Manager nutzen sie, um sich schnell und effektiv zu erholen. Was die Hirn-Maschinen machen, schafft Chan Mi Gong auch. Nur handelt es sich nicht um eine Manipulation von außen, sondern um die spezifisch menschliche Fähigkeit, die Theta-Wellen bewusst hervorzurufen. Die Chan Mi Gong-Übungen bieten einen allgemeinen „Reset“. Der Körper erholt sich schnell auf allen Ebenen, und der Energiepegel wird angehoben. Alles ist im Fluss.

Was sind die weiteren Besonderheiten des Chan Mi Gong? Wodurch unterscheidet es sich von anderen Qigong-Übungen? Vor allem durch das „Nicht-Tun“. Während daoistische Übungen aus langsamen, strukturierten Bewegungen bestehen, bestehen alle Chan Mi Gong Basisübungen allein aus einem kontinuierlichen unscheinbaren Schwingen der Wirbelsäule. Auf diese Weise werden die Gelenke durchlässig. Sie funktionieren wie Kugellager, die die Schwingung an den Rest des Körpers weiterleiten. Spannungen im Körper geben nach, Blockaden lösen sich, die Energie beginnt ungehindert zu fließen, Schmerzen weichen. Das Entscheidende bei Chan Mi Gong geschieht innen. Geschult wird die innere Wahr-

nehmung – bis auf die Zellebene hinunter. Die Entfaltung des inneren Lächelns spielt dabei eine große Rolle, weil das innere Lächeln die Herzqualität entfaltet. Ein offenes Herz verwandelt alles – außen wie innen. Das Gewebe wird durch die liebevolle Aufmerksamkeit „geöffnet“ und energetisch zugänglich gemacht, damit das „innere Auge“ den Schwingungen folgen kann – durch die einzelnen Wirbelsäulensegmente hindurch bis zu den inneren Organen, Höhlen und Hohlorganen, in die Muskulatur hinein und schließlich zu allen Zellen und Poren.

Die Übenden lernen, dieses vielfältige elementare Schwingen als eine angeborene Fähigkeit der Wirbelsäule in sich wahrzunehmen, mit ihm – wie ein Kind in der Schaukel – in Resonanz zu gehen und es zu entfalten. Alles gerät dadurch in Schwingung – von der Wirbelsäule über Gelenke, Organe und Muskelgewebe – bis hin zu den letzten Zellen und Poren. Der Übende wird zu einem mächtigen Resonanzkörper, vorausgesetzt, dass er nicht versucht, eigenen Mustern zu folgen, die den natürlichen Fluss abbremsen würden, wie es das Schwingen einer Schiffschaukel abbremsen. Chan Mi Gong philosophiert nicht. Ohne Theorie, schweigend, erfahren die Übenden ganzheitlich das Grundprinzip des Lebens und seine Kraft: die Resonanz. Resonanz entfaltet Kräfte nicht durch Addition, sondern explosionsartig. Wir sind Kraftwerke und tragen zu der Energie des Lebens mehr bei, als wir meinen.

*Dr. Zuzana Šebková-Thaller
ChanMi Gong – Qigong Institut
Ausbildung und Forschung
Schrannenstr. 8, 86150 Augsburg
Tel.: (0 8 21) 45 40 922
www.qigongweg.de*