

# Chan Mi Gong

Oder: was ist so besonders an diesem alten, aus Tibet stammenden Qigong?

von Dr. Zuzana Sebková-Thaller

In den 80er Jahren war Qigong ein „Geheimtip“. Zwei eigensinnige Damen, Josefine Zöller und Christel Proksch, brachten Qigong und Taiji nach Deutschland, veröffentlichten, was sie in China gelernt hatten, scharten kleine Gruppen von Begeisterten – darunter auch mich – um sich und ihr Geist prägte mit den Geist der „Gründergeneration“ der ersten Qigong Organisationen - der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. und des Netzwerks Taijiquan und Qigong Deutschland. In den 90er Jahren explodierte die Ausbreitung von Qigong förmlich. Die Krankenkassen erkannten es an als Methode zur Förderung von Entspannung und Stressbewältigung. Qualitätsmaßstäbe mussten nun festgelegt werden, ein Dachverband für Qigong und Taijiquan (DDQT) wurde 2003 gegründet, dem bis heute rund 50 Organisationen und Ausbildungsinstitute beigetreten sind.

## Chan Mi Gong – eine besondere Form von Qigong

Niemand wusste hierzulande in den 80er Jahren etwas von Chan Mi Gong. Erst als Qigong schon auf der Erfolgswelle schwamm, fasste Chan Mi Gong 1993, zunächst völlig unauffällig, im deutschen Sprachraum Fuß. Heute wird Chan Mi Gong immer populärer. Auch in der DQGG wird Chan Mi Gong an einigen Orten als Teil der allgemeinen Qigong Ausbildung unterrichtet. Aber es gibt auch eine Spezialausbildung allein in Chan Mi Gong. Diese wird im Namen der Chan Mi Gong Gesellschaft an vier Orten Deutschlands angeboten. Chan Mi Gong wird immer bekannter – trotz seiner völlig unspektakulären Art.

## Ursula Stummvoll – die Chan Mi Gong-Pionierin in Europa

Der verborgene Anfang scheint geradezu das Wesen von Chan Mi Gong auszu-

drücken. Und es war erneut eine Frau, die dritte im Bunde der Qigong-Botschafterinnen, die auf eine aufopfernde Weise dafür sorgte, dass in den darauffolgenden Jahren der Großmeister Liu Han Wen, die Meisterin Ma Hui Wen und der Meister Wang Yu nach Deutschland kamen: Ursula Stummvoll. Sie übersetzte auch die meisten von Liu Han Wens Schriften. Die Gesellschaft, die 1995 gegründet wurde, hieß damals „Fördergemeinschaft“. Und so fühlten sich auch ihre Mitglieder, die oft auf privater Ebene die Kurse deutschlandweit mitorganisierten. Der Großmeister Liu Han Wen starb 2004. Auch Ursula Stummvoll lebt nicht mehr. Ihr Erbe aber lebt.

## Chan Mi Gong – sein Ursprung und die Bedeutung des Begriffs

Chan Mi Gong stammt ursprünglich aus dem tibetischen Bergen. Es ist eine sehr alte Art von Qigong, deren Aspekte von schamanischen Wurzeln erzählen, und auch vom Einfluss des tibetischen Buddhismus.

Chan ist das chinesische Wort für Zen, und bedeutet so viel wie „Meditation“. Das Wort ist eine Übertragung des Sanskrit-Wortes Dhyana ins Chinesische. Chan praktizierten chinesische Daoisten. Sie verstanden den Menschen als einen Teil der Natur, deren Kreislauf sein Leben folgte; und wie Tiere und Pflanzen geht er auf und vergeht wieder, ein paar Knochen und ein bisschen Fleisch hinterlassend, die bald zu Erde werden. Die neuere Forschung sagt, dass ein Teil der Chan-Daoisten sehr früh den von Indien her kommenden Buddhismus assimilierte und damit auch den „Erlösungsgedanken, aufnahm, den sie bislang nicht hatten - diesen aber präsentisch verstanden: als Erlösung im Augenblick. Dadurch blieben sie in der Gegenwart. Der Hang zur stufenweisen Lösung der karmischen Belastung durch

die systematische Arbeit an sich selbst, der den meisten buddhistischen Lehren anhaftet, blieb ihnen vollkommen fremd. Sie frönten dem Leben und verachteten jede Art von Festhalten durch Schriften. Sie lebten im Jetzt, und waren überzeugt, dass die Erlösung jederzeit kommen kann, und vor allem da, wo sie nicht erwartet wird. Sie liebten die Überraschung, die des Öfteren die Erleuchtung initiieren konnte. Sie waren oft unterwegs und trafen sich in den damaligen „Motels“ - den Gaststätten entlang der Wege - und dichteten dort aus dem Augenblick heraus. Es ist bekannt, dass sie viel tranken und lachten, und sich auch manchmal prügelten, denn auch solche Begebenheiten konnten zur Erleuchtung führen - der Zen-Schlag auf die Schulter erinnert bloss an ihr damaliges Treiben. Dass wir all das noch heute über sie wissen, verdanken wir nicht den wahren Chan-buddhistischen Meistern, die nie eine Feder in die Hand genommen hätten. Es waren ihre Schüler, die die Kunst ihrer Lehrer für die Nachkommenschaft behalten wollten. Ich berichte so ausführlich darüber, weil das heutige Chan Mi Gong nicht nur dem Lachen einen hohen energetischen Wert beimisst, sondern auch viel von der explosiven schöpferischen Kraft des Chan-Buddhismus in sich birgt, auch wenn es in den Basisübungen zunächst überhaupt nicht zur Sprache kommt

Das Wort „Mi“ bedeutet geheim. Es weist auf „Mijiao“, die Bezeichnung der esoterischen und tantrischen Schulen des Buddhismus, die zwischen dem 7. und 8. Jahrhundert von Indien nach China gelangten und Gemeinsamkeiten mit dem tibetischen Vajrayana aufweisen. Diese Schulen arbeiten sehr viel mit Visualisierungen von Licht und Farben, ebenso wie mit Mudras (Handhaltungen), Mantras (Tönen – Keimsilben) und Yantras (Zeichen), Methoden, denen wir auch in den höheren Übungen des Chan

Mi Gong begegnen.

Die Bezeichnung „Chan Mi Gong“ stammt aber erst aus dem Anfang der 80er Jahre – so die Aussage von Meister Li Zhi Nan, einem großen Kenner der Qigong-Bewegung in China und nahem Freund des Großmeisters Liu Han Wen. In einem Interview, das ich 2004 mit Meister Li Zhi Nan in Weilheim führte, berichtete er, dass Liu Han Wen und er die Bezeichnung wählten, als die Methode offiziell der chinesischen Öffentlichkeit präsentiert und bei den Behörden angemeldet werden sollte. Die ursprüngliche Bezeichnung „diamantenes Qigong“ hätte nach Aussagen von Meister Li Zhi Nan keine Chance auf offizielle Anerkennung durch die Regierung gehabt; und später, in den 90er Jahren, sei diese Bezeichnung durch eine Vertreterin des diamantenen Qigong in China bereits belegt gewesen – deshalb blieb die Bezeichnung „Chan Mi Gong“.

Die Tatsache, dass Chan Mi Gong in seinem Wesen viel von dem Chan-buddhistischen Geist offenbart, eine auffallende Ähnlichkeit mit dem Diamantenen Qigong wie auch mit der MiJiao-Schule des tantrischen Buddhismus aufweist, zeugt vom Werdegang der uralten Methode, die durch viele historische Perioden und geographische Territorien geprägt worden ist.

### Chan Mi Gong als Übungssystem

Als eigenständiges Qigong System wurde Chan Mi Gong von Großmeister Liu Han Wen 1984 zum ersten Mal öffentlich unterrichtet. Er gab damit ein altes Wissen preis, das seine Vorfahren seit vielen Jahrhunderten in China geheim tradierten. Wir wissen, dass er es systematisierte und von religiösen Inhalten befreite, um es der chinesischen Öffentlichkeit vorstellen zu können. Niemand wird je erfahren, wie viel tatsächlich sein per-

sönlicher Anteil an den Übungen ist. Die archaischen Formen der höheren Übungen deuten stark darauf hin, dass sie nur durch Liu Han Wen in Worte gefasst worden sind, und zwar rein auf der energetischen Ebene, ohne religiöse Inhalte. Nur das Wort „Buddha“ – im Sinne von „Gott“ oder „Ganzheit“ – kommt vereinzelt vor. Die Übungen sind unglaublich klar formuliert, entziehen sich aber vollkommen dem Erlernen aus Schriften, weil sie stets nicht nur die Beherrschung, sondern auch das tiefe Verständnis der Basisübungen voraussetzen.

### „Logisch“ aufgebaute Basisübungen

Die Basisübungen sind in ihrem gedanklichen Entwurf auch für unser abendländisch-orthopädisch geschultes Denken sehr logisch aufgebaut, sodass man versucht ist, die Aufteilung dem Großmeister zuzuschreiben, zumal er sie als reine Technik, die Wirbelsäule zu bewegen, weitergab. Auf dieselbe Weise wird die Methode auch immer noch weiter gegeben. Der Aufbau folgt aber gleichzeitig den natürlichen Gegebenheiten der Physiologie des menschlichen Körpers und führt unausgesprochen in die tiefsten Geheimnisse des Lebens ein – ein Zug, der wiederum auf den alten Ursprung der Basisübungen hinweist. Nur in den ersten Anfängen und am Ende einer Kultur ist es so möglich, das Ganze im Einzelnen zu erfassen und dem Einzelnen den Raum und den Platz, der ihm im Ganzen gebührt, zu geben.

Liu Han Wen selber hat nie seine Übungen näher erklärt, sondern nur so angesagt, dass sie folgerichtig durchgeführt werden konnten. Seine Äußerungen zum historischen, philosophischen oder religiösen Hintergrund blieben bis ans Ende rar, und so blieb die Bedeutung – wenn sie überhaupt als Theorie je früher unterrichtet wurde, denn im fernen Osten

hat man die Weitergabe oft ungefragt als Form tradiert – unausgesprochen und offen. Da jede Form aber durch ihren Inhalt geprägt ist und diesen in sich verschlüsselt wahr, ist es auch möglich, dessen Fülle wieder zu entschlüsseln.

Dafür ist es notwendig, sich auf die Form einzulassen, und zwar anders als auf die – in Deutschland wesentlich mehr bekannten – körperlich gut nachvollziehbaren daoistischen Übungen. In Chan Mi Gong Basisübungen passiert – außer der Wirbelsäulenwelle, die sich monoton wiederholt – nichts. Auf dieses „Nichts“ muss man bereit sein, sich einzulassen – Tag für Tag, Jahr für Jahr. Und dabei nichts zu wollen. Gerade im Gegenteil: alles Wollen loszulassen, nur anwesend zu sein.

### Die besondere Haltung im Chan Mi Gong

Chan Mi Gong unterscheidet sich auffallend von anderen Qigong Arten in China. Es scheint faktisch näher den indischen Yoga-Systemen zu stehen als den chinesischen Qigong-Arten, die aus China stammen. Es arbeitet auch nicht mit den Meridianen der TCM, jedoch mit dem Yin- und Yang-Prinzip und den vier bekanntesten Sondermeridianen. In den höheren Übungen hat der Zentralkanal, der durch die Mitte des Körpers führt, eine zentrale Bedeutung.

Die Grundhaltung des Chan Mi Gong unterscheidet sich grundsätzlich von der Grundhaltung des üblichen chinesischen Qigong. Die Füße sind nach außen gewendet – das öffnet das Becken, und gegenüber der gleichmäßigen Gewichtsverteilung im chinesischen Qigong liegen sieben Zehntel des Gewichts auf den Fersen. Das Becken, das in Chan Mi Gong als Michu – der geheime sakrale Ort – genannt wird, wird entspannt und mit Hilfe der Vorstellung zum „Blühen“



gebracht. Im daoistischen Qigong gibt man dem Beckenboden eine gewisse Festigkeit, indem man den After leicht nach oben zieht, um die Energie nicht nach unten zu verlieren, sondern sie in den Umlauf des entlang der Wirbelsäule verlaufenden Kleinen Himmlischen Kreislauf, zu unterstützen.

Während der daoistische Stand eine stabile und leicht statische Haltung ist, in der der Übende „wie ein Baum“ verweilen kann, ist der Chan Mi Gong -Stand stets leicht bewegt, da es nichts gibt, was die statische Haltung unterstützen würde. Die Wirbelsäule ist entspannt und kein Gelenk ist fixiert, sondern alle Gelenke sind locker und durchlässig – vergleichbar mit Kugellagern, die auch die geringste Bewegung weiterleiten. All das unterstützt die fließende Bewegung der Wirbelsäule.

### **Chan Mi Gong – das sogenannte „Wirbelsäulen-Qigong“**

Chan Mi Gong ist bekannt als „Wirbelsäulen-Qigong“. Die Basisübungen lehren sanfte, schlangenartige Bewegungen der Wirbelsäule, die durch Gelenke an den ganzen Körper weiter vermittelt werden. Dadurch kommt der ganze Körper in Fluss. Spannungen im Körper geben nach und der Übende versinkt in einen tief entspannten Zustand. Blockaden lösen sich, Rückenschmerzen weichen und die Energie beginnt unbehindert durch den Körper zu fließen. Das ist die auffallende, aber nur vordergründige Wirkung von Chan Mi Gong. Die Tibeter haben früher Chan Mi Gong nicht deshalb gelernt, damit sie ihre Rückenschmerzen beseitigen, sondern damit sie ihre Lebenskraft schöpfen um im Kampf mit den Elementen zu überleben. Der geschmeidige Rücken war also eine Art „Nebenprodukt“.

Es gibt 4 Basisübungen. Die erste

– Yongdong genannt - besteht aus wellenartigen Bewegungen der Wirbelsäule zwischen vorne und hinten. Diese Bewegungen erinnern an die Bewegung einer Raupe. Die zweite Basisübung läßt die Wirbelsäule seitlich schwingen. Sie heißt Baidong, und erinnert je nach dem Leitbild, dem sie folgt, entweder einer Schlange oder einem Pendel. Die dritte Basisübung, die Niudong heißt, hat zwei Formen. Die eine ist eine reine Drehbewegung, die andere beschreibt eine aufsteigende Spirale. Die vierte Basisübung ist eine freie Kombination aller drei anderen Basisübungen. So einfach dies auch klingt, der Übende braucht recht lange, um diese Übungen zu erlernen, und vor allem, um sie zu verinnerlichen.

### **Chan Mi: die „Frau des Qigong“**

Je gelassener die Basisübungen geübt werden, desto stärker und vor allem umfassender ist ihre Wirkung. Es gibt auch daoistische Übungen, die die Wirbelsäule zum Thema haben – nahezu in jedem Zyklus finden wir Übungen, die für die Geschmeidigkeit der Wirbelsäule sorgen, wie zum Beispiel die Übung „über den See rudern oder „Die Welle schieben“ aus den 18 Formen des Taiji-Qigong, die der 1. Basisübung des Chan Mi Gong gleicht, oder die Übung „Der schwimmende Drache“, der die seitliche Wellenbewegung zum Thema hat. Der Unterschied liegt im Verhältnis von „Führen“ - und „sein lassen“ - dem Yang- und Yin-Aspekt.

Während die daoistischen Übungen die Bewegungsfolgen klar strukturieren und die Bewegung führen, gründen die Chan Mi Gong -Basisübungen auf dem „sein lassen“. Während im Daoistischen Qigong der Yang-Aspekt im Vordergrund steht und das Yin sich oft auf die Lösung der Gelenke in den Übergangsphasen von zwei Bewegungsrichtungen

beschränkt, ist die Yin-Phase im Chan Mi Gong die tragende und das Yang kommt nur in den Übergängen vor, in denen der neue Wellenimpuls gesetzt wird. Salopp ausgedrückt ist Chan Mi Gong die „Frau des Qigong“. Dieser Aspekt führt uns zu den weiteren Eigentümlichkeiten des Chan Mi Gong.

### Durch Vorstellungskraft zu umfassendem Wohlbefinden

Es geht nämlich nicht nur um eine wellenähnliche Bewegung der Wirbelsäule, sondern auch um einen inneren Vorgang mit Hilfe der Vorstellungskraft. Während des Übens steigt und sinkt der Übende mit dem inneren Blick durch die Wirbelsäule und widmet dadurch seine Aufmerksamkeit einem jedem Wirbel.

Dem alten chinesischen Satz entsprechend - „Wo die Aufmerksamkeit ist, da ist Energie, wo die Energie ist, da ist Heilung“, werden die einzelnen Wirbel und Bandscheiben, und mit ihnen auch die Nerven- und Energiebahnen, die der Wirbelsäule folgen, mit heilender Energie versorgt. Es geschieht aber richtig erst, wenn die Vorstellung und die Bewegung eins werden. Dann wird auch das Rückenmark energetisch versorgt, was in der Chan Mi Gong – Fachsprache das „Waschen des Rückenmarks“ genannt wird. Die wohltuende Wirkung lässt nicht lange auf sich warten.

Chan Mi Gong-Basisübungen haben viele Menschen vor WS-Operationen bewahrt, anderen unmittelbar nach der Operation in der Zeit der Rekonvaleszenz geholfen. Sie haben sich auch bei Nacken- und Kopfschmerzen, bei rheumatischen Beschwerden und allen Arten von Gelenkproblemen bewährt und allgemein zu einem größeren Wohlbefinden und gesteigerter Lebensqualität geführt. Da die Bewegung durch den ganzen Körper führt, gibt es kaum eine

Stelle, die von der wohltuenden Wirkung ausgenommen ist. Da liegt die vielleicht größte Bedeutung von Chan Mi Gong.

### Der Atem und die Wirbelsäule

Bislang wurde Chan Mi Gong stets als Technik der Bewegungsabfolge unterrichtet. Nirgends in der Literatur ist bislang – abgesehen von meinen eigenen Fachartikeln – darauf hingewiesen worden, dass die erste Basisübung eigentlich nur etwas veranschaulicht, was sowieso geschieht – nämlich die Atemwelle. Bereits die Chan Mi Gong Haltung unterstützt die Sichtbarmachung: Die offene Fußstellung und das offene Becken, die lockere Wirbelsäule, die durchlässigen Gelenke und das Ungleichgewicht der Gewichtsverlagerung destabilisieren gewaltig den Stand. Wird die Aufmerksamkeit auf den Atem gelenkt, vertieft sich der Atem, was zu einer größeren Ausdehnung des Brustkorbs in alle Richtungen führt. Auf die Weise entsteht eine komplexe Brustkorbbewegung. Öffnet sich der Brustkorb beim Einatmen zu den Seiten, überträgt es das Körpergewicht nach vorne; schließt sich der Brustkorb und formt er dadurch einen leichten „Katzenbuckel“, wird das Gewicht nach hinten übertragen. Auf die Weise schaukelt der Körper zwischen vorne und hinten hin und her. Die Atembewegung beim Einatmen hat aber auch noch eine aufsteigende, sich nach oben entfaltende Komponente, und beim Ausatmen eine sinkende. Da alle Bewegungen des Körpers durch die Wirbelsäule weitergeleitet werden, gerät die Wirbelsäule auf diese Weise in Schwingung.

Chan Mi Gong macht uns darauf aufmerksam, dass neben der Aufgabe der Wirbelsäule, uns aufrecht zu halten, die Wirbelsäule auch dazu da ist, uns „im Schwung zu halten“, oder, präziser ausgedrückt: uns zum Schwingen zu

bringen. Mit jedem Einatem erhebt sich die Welle vom Steißbein aus und durchfließt und entfaltet und nährt den ganzen Körper und schließt die Verbindung zum Himmel. Mit jedem Ausatmen kehrt sie – gemäß ihrem Kreislauf über die Vorderseite des Körpers in den Michu – den sakralen Raum des Beckens („Mi“ bedeutet geheim, hier im Sinne von „sakral“, „Chu“ - Ort), um in seiner Schale und auch über sie alles zu erden und sich wiederum mit dem neuen Einatem-Impuls des Steißbeins zu einer neuen Welle zu erheben.

Diese Schwingung gehört zu unserem Leben wie der Atem. Im Alltag nehmen wir sie leider noch weniger als den Atem wahr und nur selten erlauben wir diesen Schwingungen wirklich, sich in uns richtig zu entfalten, weil wir meist unter vielfachen Verspannungen auf unterschiedlichen Ebenen leiden. Deshalb nimmt die Entspannung in Chan Mi Gong einen solch großen Raum ein. Die Übenden lernen mit Hilfe der Vorstellung, bis auf die Zellebene ihre Wahrnehmung zu entfalten und mit ihrer Hilfe zu entspannen. Hilfreich sind dabei die Bilder des Lächelns und des Erblühens, denn sie helfen zu lösen, zu öffnen und aufzunehmen.

### Der Atem ist Leben, Leben ist Schwingung

Nimmt man den Atem dann auch wahr als das, was er ist – nämlich als ein wohl portioniertes Lebensgeschenk, das sich ohne unser Zutun einfach vollzieht und uns am Leben erhält -, dann ändert sich auch unsere Einstellung zu ihm. Dann erfasst uns auch das Gefühl der Dankbarkeit und wir nehmen einen tieferen Atemzug ein und halten inne, werden uns seiner bewusst, wie er unsere Körperräume öffnet, weitet und wie sie dadurch schön werden. Es wird uns klar, dass zum Atem unser Herz auch gehört, das einfach den Atem willkommen heißt und

„danke“ sagt. Sobald dies geschieht, entfaltet sich die Wellenkraft, weil wir das wesentliche Prinzip des Lebens begriffen haben: die Resonanz. Zunächst müssen wir freilich in den Genuss der Atemwelle kommen.

So wie kleine Kinder das Schaukeln einer Schaukel zunächst stundenlang zuschauend genießen können. Aus dem Genuss entwickelt sich Freude und aus der Freude, die Lust mitzumachen – da kommt das Kind darauf, im richtigen Augenblick einen kleinen Impuls zu geben – und die Schaukelbewegung vergrößert sich. Chan Mi Gong lehrt dies Schritt für Schritt: Sobald der ganze Körper entspannt ist und sich die innere Freude entfaltet, wird die Wahrnehmung auf die untere Spitze der Wirbelsäule verlagert – den untersten Steißbeinwirbel. Die Wirbelsäule schwingt und der unterste Steißbeinwirbel setzt nun bewusst im richtigen Augenblick einen Impuls und lässt wieder los. Das geübte innere Auge schaukelt und sieht und fühlt, wie sich die Wellen in die verschiedenen Körperhöhlen und Organe ergießen, sich dort ausbreiten, wie Meereswellen an die Wände stoßen, und in den Innenräumen verschieden geformt werden – je nach der Form und Dichte eines jeden Organs und Körperteils, bevor sie fallend wieder nach unten fließen, wo sich alles im Becken sammelt, um mit dem nächsten Einatmen wieder aufzusteigen - unaufhörlich, lebenslang.

Auf diese Weise kann jeder Mensch mit der Wirbelsäulenschwingung in Resonanz gehen. Die Voraussetzung ist, dass er lernt, ihre Rhythmik wahrzunehmen und zu respektieren und vor allem: sich schwingend tragen zu lassen. Seine Aufgabe beruht darin, die Schwingung durch bejahende Impulse zu steigern – und damit auch den Lebensenergiefluss. Sobald er jedoch versucht, selber zu führen, wird der Energiefluss gehindert –

wie bei einer Schiffschaukel.

Seit mehr als 100 Jahren wissen wir, dass „alles Schwingung ist“. Das berührt viele aber kaum. Das Wissen, das wir uns durch unsere westliche Wissenschaft angeeignet haben, ist das Wissen unseres kühl objektivierenden Geistes. Unsere Wissenschaft hat ein unglaubliches Wissen angesammelt. Nur: gewusst ist nicht erlebt. Erst indem dieses Wissen zu einer ganzheitlichen Erkenntnis wird, vom Kopf zum Herzen und vom Herzen zum Becken – wie bei Mariens Verkündigung - sinkt, und dort greifbar, in der Materie unseres Körpers fühlbar wird, dann berührt es uns und erfasst es uns als Erfahrung.

Chan Mi Gong philosophiert nicht. Schweigend in die Übung versunken, erfahren die Übenden, wie sie durch den Atem zu Klangkörpern werden, und wie er in ihnen und mit ihnen schwingt. Chan Mi Gong schlägt damit nicht nur die Brücke zwischen Geschichte und Gegenwart, zwischen Ost und West, sondern auch zwischen unserem Geist und unserem Körper, zwischen dem Verstand und dem Herzen.