

# Die Wirbelsäule als Zentrum und die Haltung als Voraussetzung für Chan Mi Qigong

---



Eva Seidl

A - 8833 Teufenbach 191

Tel.N.: 0043 664 6452029

eva.seidl@ainet.at

vorgelegt bei

**Dr. Zuzana Sebkova-Thaller**

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigong Qigongweg

Schrannerstr. 8

86150 Augsburg

Wenn das Leben seinem Wesen nach ganz und unteilbar ist, so ist es ein natürliches Bestreben der Lebenskräfte, uns in das Erleben von Unteilbarkeit und Ganzheit hinein zu führen.

In unserer Kultur, ist dieser Zustand im Bild des Paradieses beschrieben, aus dem wir stammen und in das wir zum Schluss wieder zurückfinden. Im Paradies gibt es keine Unterscheidung von gut und böse. Erst als die Menschen den Apfel vom Baum der Erkenntnis von gut und bösem gegessen haben, sie aus dem Erleben der Einheit in das der Dualität gefallen waren, entstand Spannung, Spannung zwischen Gut und Böse, Mann und Frau, Himmel und Erde, Leben und Tod usw.

In diesen Spannungsfeldern leben wir, sie machen unser Leben aus.

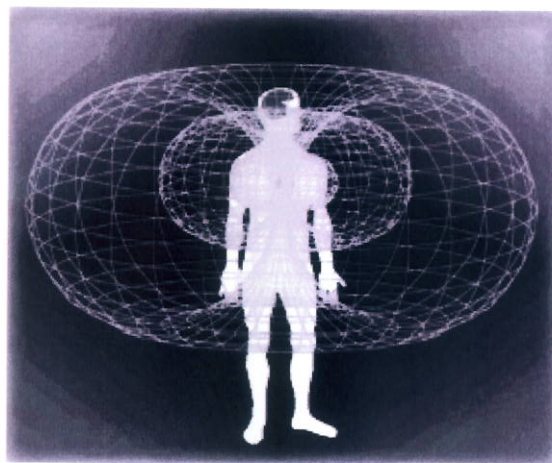
Spannung ist die Voraussetzung für das Fließen von Energien. Ohne, dass in einer Batterie oder Steckdose eine Spannung wurde, fließt kein Strom, mit dem wir etwas antreiben, bewegen oder beleuchten könnten. Die Welt der Dualität, in der wir Menschen leben, ist die Welt von Ladung und Entladung, von Zurückhaltung und Fließen lassen.

Unsere Fähigkeit, mit Spannungen und Spannungsfeldern umzugehen, in ihnen nicht erstarren und zu zerbrechen, sondern es - nicht zu früh und nicht zu spät - fließen zu lassen, macht uns zum Lebenskünstler, also zu jemanden, der die Kunst des Lebens versteht. Die Frage ist, in wie weit Chan Mi Qigong in der Lage ist, Menschen bei der Entwicklung eine solche Lebenskunst zu unterstützen. Wir kennen Qigong als Therapie, als Element der Gesundheitsvorsorge usw., warum nicht Qigong als Lebenskunst?

Ich möchte bei der Wirbelsäule beginnen, die Hauptenergiebahn des Menschen ist. In ihr verläuft der Hauptkraftstrom, die sogenannte „Lebensader“, welche in Chan Mi Qigong als der Mittelpunkt des Übens da steht.

Die energetische Wirbelsäule hat verschiedene Frequenzabschnitte und Bereiche und ist somit auch eine Steuerzentrale für die Energieversorgung des Menschen, so ähnlich wie das Nervensystem. So lässt sich auch erklären, wie man durch Korrekturen an der Wirbelsäule auf einmal auch besser Denken oder Rechnen kann. Energie ist aber nicht nur Kraft und Vitalität, sondern immer auch Information. Man kann sich das wie beim Radio vorstellen. Die Radiowellen spüren wir nicht, aber sie sind da und messbar. Es sind Energiewellen mit verschiedener Frequenz. Wenn wir einen Empfänger mit Lautsprecher haben, hören wir erst einmal nur Geräusche und Knacken. Aber wenn wir den Empfänger auf die richtige Frequenz einstellen, dann hören wir Sprache und wenn wir dann noch diese Sprache verstehen, ist es Information.

Energie ist nicht nur Energie, sie ist Intelligenz und Bewusstsein.





Der nächste wichtige Aspekt des Chan Mi Qigongs ist die Vorstellungskraft.

Man kann durch die Vorstellung schon Unglaubliches tun und sich sehr damit helfen, seine Leistung zu steigern. Die Vorstellungskraft ist wie ein Muskel, der trainiert werden muss. Auch der Glaube und die Vorstellung von Schöpfung und ihre allumfassende große Intelligenz und unendliche Liebe ist eine Verbindung, die ständig wächst und die gesteigert werden kann.

## **Der Stand, die Haltung als Voraussetzung aller Übungen**

Eine gute Haltung ist jedoch die,  
die mit einem Minimum an Kraft,  
ein Maximum an Aufrichtung,  
über eine beliebige Zeit durchgeführt,  
ohne dass ein Unwohlgefühl auftritt.

Die Haltung des Chan Mi Qigongs erfüllt gerade diese Bedingungen.

Eine wichtige Voraussetzung, um Qi ins Fließen zu bringen, ist die Entspannung des Körpers. Das sowohl im Stand als auch bei allen anderen Haltungen für das Chan Mi Qigong. Wobei die entspannende Haltung nicht ein „Hängen“ meint, sondern eine Ausdehnung beinhaltet, die mit einer Aufrichtung zu tun hat.

## Die Haltung

- \* **Die Füße stehen schulterbreit auf dem Boden**  
Durch den breiteren Stand vergrößert sich die Unterstützungsfläche des Körpers.
- \* **Die Zehenspitzen weisen leicht nach außen**  
Durch das nach außen drehen der Zehen kann sich die Beckenbodenmuskulatur entspannen, die Spannung der Gelenksbänder des Hüftgelenkes wird gemildert.
- \* **Die Knie sind locker gestreckt**  
Locker gestreckte Knie ermöglichen eine erhöhte Flexibilität der Haltung, Bänder und Sehnen des Kniegelenkes werden weicher und sind weniger Spannung ausgesetzt.
- \* **Die Hüftgelenke und das Gesäß sind locker entspannt**  
Durch die Entspannung der Gesäßmuskulatur kann das Steißbein sinken, so dass sich das Hohlkreuz entspannt und der Nierenbereich entlastet wird.
- \* **Das Steißbein ist nach unten hin losgelassen**  
Die Lendenwirbelsäule entspannt sich und richtet sich auf, das Hohlkreuz wird ausgeglichen, die Bandscheiben werden entlastet.
- \* **Der Scheitel ist an einem seidenen Faden aufgehängt**  
Durch diese Vorstellung wird das Kinn etwas an den Hals herangezogen, die Halswirbelsäule streckt sich und mit ihr die ganze Wirbelsäule.
- \* **Die gesamte Wirbelsäule ist entspannt**  
Alle Austrittsstellen von Nervenwurzeln entlang der Wirbelsäule werden entlastet, ebenso alle Bandscheiben,

die beiden Muskelstränge links und rechts der Wirbelsäule können sich entspannen, die Rippen sinken nach unten, hierdurch wird der gesamte Brustkorb entlastet, das Zwerchfell kann abwärts sinken und die Atmung kann sich vertiefen.

\* **„Sieben zu Drei Gewichtsverteilung“**

Das Gewicht verlagert sich zu siebzig Prozent auf die Fersen, zu dreißig Prozent auf die Vorfüße. Diese Verteilung gewährleistet, dass die Brunnen-Punkte auf der Fußsohle frei und durchlässig werden.

\* **„Drei Punkte liegen übereinander“**

Der Scheitelpunkt, der Mittelpunkt am Damm und der Mittelpunkt auf der gedachten Verbindungslinie zwischen den Fersen liegen übereinander. Der Körper steht wieder gerade und für die Aufrechthaltung benötigte Muskelspannung des Rumpfes kann sich auf das geringste mögliche Maß reduzieren.

\* **Entspannen von dem dritten Auge**

Die Spannung der Stirnmuskulatur sinkt, die Ringmuskulatur der Augen und der Muskel des Nasenrückens entspannt sich, es entsteht eine gewisse Leere im Inneren des Kopfes und eine Verbindung durch den gesamten Körper nach unten ist spürbar.

\* **Entspannen von Mi Chu**

Es wird der gesamte Bauchbereich entspannt- die angespannte Bauchdecke, tiefe Verspannungen im bindegewebigen Halteapparat des Darmes und der Bauchorgane und die vegetativen Funktionen werden freigesetzt.



\* **Ein sanftes Lächeln breitet sich aus**

Dieses Lächeln taucht aus der Tiefe des Herzens auf, durchdringt den Körper und legt sich über den Übenden wie eine schützende Hülle.

**Viele der angeführten Punkte bedingen sich gegenseitig:**

- \* Wenn der Scheitelpunkt wirklich wie an einem seidenen Faden aufgehängt ist, ist die Lendenwirbelsäule auf alle Fälle entspannt
- \* Wenn die drei Punkte wirklich übereinander sind, ist automatisch das Gewicht 7/3 verteilt
- \* Wenn die Wirbelsäule wirklich entspannt ist, liegen die drei Punkte übereinander, das Gewicht ist richtig verteilt und der Kopf schwebt über den Halswirbeln, als wäre er am Scheitelpunkt aufgehängt

Hat man den richtigen Stand als Ausgangsbasis eingenommen, fährt man mit der Vorbereitung fort: Man richtet den Blick der hinteren Augen auf den obersten Halswirbel. Dabei stellt man sich vor, man hätte auf der Rückseite der Augenäpfel Pupillen, die den Blick nach innen richtet. Der Blick wandert die Wirbelsäule abwärts, Wirbel für Wirbel, bis wir über das Kreuzbein beim Steiß angekommen sind. Jetzt ist man bereit für den Beginn mit den Übungen.

Die Basisübungen eins bis drei sind in ihrer Grundform  
Bewegungen der Wirbelsäule.

Erst wenn die Wirbelsäule in allen Richtungen frei schwingen  
und sich bewegen kann, kann das Qi frei zu fließen beginnen.  
So ist die Bewegung und die Beweglichkeit der Wirbelsäule bei  
allen Chan Mi Gong Übungen Voraussetzung und muss als  
Grundlage gut beherrscht werden.

Die Bewegungen der Wirbelsäule und ihrer kleinen und großen  
Gelenke üben ein Zug - Druck - Wirkung auf die Bandscheiben  
aus. Das hat einen positiven Effekt auf die Elastizität der  
Knorpelscheiben, die sich durch den Bewegungsreiz wieder mit  
Flüssigkeit vollsaugen können. Sind sie elastisch, können sie ihre  
Stoßpuffer - Funktion wieder besser erfüllen.

**Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem  
ersten Schritt.**

Daodejing

**Setze nur den Fuß auf diesen Pfad,  
und du wirst es überall sehen.**

Hermes Trismegistos



Liebe Zuzana, Evelyn, Bertha und Christine,

ich möchte mich bedanken für eure Herzlichkeit, Geduld, Freude beim Unterrichten, Verständnis, Inspiration und Motivation, die mich während der ganzen Qigong-Ausbildung begleitet haben und natürlich für das große Wissen, das ihr uns versucht habt weiter zu vermitteln .

Ich habe mich bemüht womöglich viel zu speichern und bin auf dem Weg sehr viel davon umzusetzen. Sowie der Spruch von Liu Han Wen am Anfang des Buches von Ursula Stummvoll besagt.

**Will man die Wahrheit erfahren,  
die sich hinter Qigong verbirgt,  
sollte man es praktizieren.**

Dafür noch einmal ein herzliches Dankeschön.

Eva