

Unterschiede zwischen Chan Mi Gong und daoistischem Qigong

Kursleiter-Facharbeit

von Dr. Karin Widmann, Juli 2022

im Rahmen der Kursleiter–Ausbildung in Chan Mi Gong / daoistischem QiGong

bei Dr. Zuzana Sebková-Thaller

2021 / 2022

Unterschiede zwischen Chan Mi Gong und daoistischem Qigong

Einleitung

Durch meine doppelte Kursleiterausbildung in daoistischem Qigong und Chan Mi Gong bei Zuzana hatte sich meine Aufmerksamkeit ohnehin stärker als in den Jahrzehnten davor auf die Unterschiede zwischen diesen beiden Übungssystemen fokussiert. Jedoch erst eine Bemerkung von Zuzana, dass das Chan Mi Gong in manchen Aspekten mehr dem Yoga ähnelt als dem daoistischen Qigong, hatte meine Neugierde so richtig geweckt und dazu geführt, dass ich die wesentlichen Unterschiede dieser beiden Unterrichtsmethoden, die ich bisher zu diesem Thema, meist von Zuzana, erhalten und gesammelt hatte, für diese Kursleiter-Abschlussarbeit in einer Tabelle aufgeführt und jeweils die mir am wichtigsten erscheinenden Aspekte einander gegenüber gestellt habe.

- Chan:** Die Chan-Schule unterrichtet(e) Zen-Meditation, Sammlung des Geistes, Versunkenheit.
- Mi (= geheim):** Die Mi-Schule ist durch den tibetischen Buddhismus geprägt, welcher sich ursprünglich von Indien aus nach Tibet ausbreitete und von dort aus China erreichte. Geprägt ist er durch starke Vorstellungskraft, sowie tantrische und verborgene esoterische Anteile.
- Chan Mi Gong:** Außerordentliche Balance zwischen Körper und Geist, Steigerung der Anpassungsfähigkeit an extreme Bedingungen, darin vergleichbar dem Leben in Tibet.
- Bön-Religion:** Die außerordentliche Ähnlichkeit mit der tibetischen Bön-Religion verweist auf den **Ursprung:** Bön bezieht sich auf die elementaren Kräfte der Natur und setzt schamanische Methoden mit Trancezuständen ein.
- Buddhismus:** Die Entwicklung des Buddhismus als Religion v.a. in Indien, später auch in China, erfolgte erst später.
- Liu Han Wen:** Großmeister, hat das geheime Chan Mi Gong über die Familientradition gelernt. Er hat diese viele Übungen systematisiert und dann ab der 60er Jahre in China öffentlich gelehrt. Ursula Stummvoll hat seine Veröffentlichungen ins Deutsche übersetzen dürfen und Liu Han Wen zum Unterrichten nach Deutschland eingeladen.

Unterschiede von Chan Mi Gong und daoistischem Qigong

	Chan Mi Gong	Daoistisches Qigong
Herkunft	<p>Chan Mi Gong ist sehr sehr alt, aus dem schwierigen Leben in Tibet entstanden. Chan Mi Gong ist älter als Qigong, zeigt matriarchale Züge auf, weist schamanische Merkmale auf.</p> <p>Chan-Schule: Chan-Meditation Mi-Schule: Tibetisch-buddhistisch, auch tantrische, esoterische Anteile; Bön-Religion: vor-buddhistisch, den elementaren Kräften der Natur verbunden.</p> <p>Buddhismus (Lehren des Siddhartha Gautama): ist im 5. oder 6. Jahrh. v. Chr. in Indien entstanden und hat sich erst später (2. Jahrh. n. Chr.) bis nach China ausgedehnt.</p>	<p>Die Wurzeln des Qigong in China reichen weit in die Vergangenheit zurück bis zu den Praktiken der Schamanen.</p> <p>In China sind verschiedene Qigong Reihen entstanden v.a. in Klöstern, auch als geheime Familientraditionen, zum Zweck der Selbstverteidigung und v.a. auch zur Gesunderhaltung.</p> <p>Daoismus: ist im 4. Jahrhundert v. Chr. in China entstanden; siehe v.a. Daodejing (in älteren Umschriften Tao te king) des Laozi.</p> <p>Philosophische Daoisten wollten die Auflösung des Ich vor dem Tod erreichen.</p>
Stand	<p>Wurzel des Standes im Himmel.</p> <p>Füße schulterbreit, aber nach vorne leicht geöffnet, 70 % Gewicht auf den Fersen; Becken gelöst, Hüftgelenke öffnen sich, geben nach, so dass das „Sitzen auf dem 3. Bein“ nicht stattfinden kann; bewegter Stand durch die Atemwellen.</p> <p>Der höchste Punkt des Kopfes, Baihui, ist hoch im Himmel aufgehängt; die Wirbelsäule und das MingMen lösen; den Michü –Bereich entspannen, dann öffnet das 3. Auge; das innere Lächeln entspannt den Körper und das Gemüt.</p>	<p>Wurzel des Standes in der Erde.</p> <p>Füße schulterbreit und parallel, stabiler Stand, strukturiert aufgebaut</p> <p>Vom Himmel an Seidenfaden hängend sich senkrecht nach unten loslassen, dadurch die Wirbelsäule lösen und begradigen; trotzdem keine gebeugte Knie.</p> <p>Verwurzelung im Boden, Gewicht auf den Fersen und durch die Vorstellung der Verlängerung des Steißbeins, dieses als 3. Bein zwischen den Fersen hängend.</p>
Folge davon	<p>Der offene Stand beim Chan Mi Gong erlaubt mehr Beweglichkeit im Becken; man gibt dadurch auch Yin-Energie ab, gewinnt jedoch erheblich mehr wieder dazu; erhöhte Durchlässigkeit aller Gelenke des Körpers, erhöhte Flexibilität der Wirbelsäule, wie Bambus beweglicher, das MingMen wird durchlässiger: insgesamt weiblicher.</p>	<p>Daoistisches Qigong arbeitet aus der Verwurzelung, beginnend mit dem Aufbau des Standes von unten; man gewinnt maßvoll Yin-Energie dazu, aber dies erfordert stetige Pflege. Bewegungen können aber auch mit der Atemwelle flexibel kombiniert werden; Übungen werden gezielter gesteuert mit der Yang-Energie: insgesamt männlicher.</p>

	Chan Mi Gong	Daoistisches Qigong
Unterschiede im Energiefluss	<p>Energiefluss am stärksten an den Körperseiten; Energie spannt sich wie ein Kokon um den Körper.</p> <p>Alles nur Durchgang, keine Verdichtung, die Mutter ist der Raum.</p> <p>Entfaltung, Ausdehnung, energetischer Austausch mit Außen, Zerfließen und dankbare Einheit mit dem Universum.</p> <p>Parallele Wahrnehmung möglich (innen und außen passiert dasselbe).</p>	<p>Energiefluss an Vorder- und Rückseite des Körpers stark spürbar.</p> <p>Energiefluss nur im Innern, Ausstrahlung nach außen nur wenn absichtlich gewollt.</p> <p>Energiefeld näher am eigenen Körper, von der Mitte im Dantian gehalten wie Kugel, die nach innen komprimiert werden kann.</p> <p>Krieger des Lichts: Wehrhaftigkeit nach außen, Standfestigkeit nach innen.</p>
Assoziation	Traum; im Fluss ruhend eins sein mit der Welle, fließen zwischen zwei Polen (oben und unten)	Wachheit, Gezieltheit, Ruhen im Augenblick der Ewigkeit; aus der Mitte heraus sich ausdehnen.
Anzahl und Art der Elemente	<p>Tibetische Lehre: 5 Elemente, als spirituelles/tantrisches und zentrales Element ist der Raum/Ether (Buddha) in der Mitte (kein Metall wie in TCM), Luft und Himmelsrichtungen entscheidend:</p> <p>Wasser (= Osten, Vajra, blau), Feuer (= Westen, Padma, rot), Erde (= Süden, Radna, gelb) Raum/Ether (= Mitte, weiß), Luft (= Norden, Karma, grün)</p>	<p>Chinesische Lehre: nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM): die Organuhr mit den 5 Elementen, denen zugeordnete Uhrzeiten, Himmelsrichtungen, Jahreszeiten und Farben:</p> <p>Holz (= Osten, grün), Feuer (= Süden, rot), Erde (ursprünglich Mitte, gelb), Metall (= Westen, weiß), Wasser (= Norden, blau)</p>
Energetische Arbeit in Energiezentren bzw. Meridianen	<p>Chan Mi Gong arbeitet nicht mit der Vorstellung der Energieleitung in den Meridianen, sondern hierin ähnlicher dem Yoga mit den 3 Dantian-Energiezentren des Körpers: unteres, mittleres, oberes Dantian und den</p> <p>5 Herzzentren:</p> <p>TianDing / Baihui (höchster Punkt am Kopf), Handherzen (Lao Gong), HuiYin (Mitte des Damms), bzw. Michü (erweitertes Becken), Fußherzen (Yong Quan, Sprudelnde Quellen)</p>	<p>Daoistisches Qigong arbeitet mit allen 8 Sondermeridianen, v.a. aber den 4 wichtigsten (Mai = Speicher):</p> <p>Lenkergefäß (hinten): DuMai Dienergefäß (vorne): RenMai Gürtelmeridian: DaiMai Zentralkanal: ChongMai</p> <p>Außerdem mit den laut TCM-Lehre 12 Doppel-Meridianen des Körpers:</p> <p>6 Yang-Meridiane (Fu, Hohl- Organe): Magen, Gallenblase, Blase, Dünndarm, Dickdarm, Dreifacher Erwärmer;</p> <p>6 Yin-Meridiane (Zong, Voll- Organe): Milz, Leber, Nieren, Herz, Lunge, Perikard.</p>

	Chan Mi Gong	Daoistisches Qigong
Weitere energetische Unterschiede	<p>Beim Chan Mi Gong ist die Öffnung des Herzens der Ausgangspunkt. Die Herzensenergie verschenkt sich; dies macht das Becken durchlässig und öffnet auch das 3. Auge.</p> <p>Nur durch das sich Verschenken ist es Körper und Geist möglich, in vollständiger Durchlässigkeit üben zu können. Das Becken wird zum Urbecken der Erfahrung: Polarität entsteht zum einen durch das Aufsteigen der Energie in der Wirbelsäule aus dem Becken, entspricht der Aufrichtung während der Evolution, ermöglicht die Erfahrung der Urkraft, zum andern durch das Zurücksinken dieser Energie durch die Wirbelsäule ins Becken.</p>	<p>Daoistische Übungen sind energetisch fest verwurzelt im unteren Dantian, werden in einer festen Abfolge von Übungen durchgeführt.</p> <p>Die älteren Übungsreihen sind sehr stark von der TCM und deren Meridianlehre durchdrungen, z.B. die Dantian-Übungen, und daher spürbar wirksamer als modernere daoistische Qigong-Übungsreihen.</p> <p>Nur wenige daoistische Übungsreihen, wie die einem Gebet ähnelnde Übung „Öffnen-Schließen-Heben-Senken“, lassen noch durch ihre energetische Wirkung die uralten schamanischen, alchemistischen Wurzeln erahnen.</p>
Yin/Yang-Anteile	<p>Yang-Anteil nur kurzer Impuls am Anfang;</p> <p>Yin-Anteil im Schweben, der Hingabe an die Bewegung.</p>	<p>Yang-Anteile bestimmend;</p> <p>Yin-Anteile geschehen nur kurz in den Schwebemomenten zwischen Ein- und Ausatmen.</p>
Unterricht für Anfänger gestalten	<p>Chan Mi Basisübungen sind zunächst nicht über den Atlas hinausgehend!</p> <p>Erst wenn diese Basis sicher gelernt und beherrscht wird, können höhere Übungen dazu genommen werden, die den Austausch mit der umgebenden Energie, mit dem Universum ermöglichen! „Absichtslos“ Wirken, Herz öffnen, aber kein Helfersyndrom leben; im spielerischen Gleichgewicht bleiben; den „Garten“ mit Liebe pflegen und wenn die Zeit gekommen ist, wird „es“ in Resonanz gehen.</p>	<p>Von Anfängern nicht zu viel erwarten; zunächst nur die reine „Form“ erlernen lassen.</p> <p>Wenn die Anfänger die jeweilige Form gelernt haben kann die Qualität der Übungen durch entsprechend detaillierte Korrekturen verbessert werden.</p> <p>Das innerliche Lösen gelingt besser, wenn die Form dem Körper schon gut bekannt ist, weil dann kein Nachdenken mehr notwendig ist.</p> <p>Erfahrung lässt sich nicht überspringen!</p>

	Chan Mi Gong	Daoistisches Qigong
Vergleich einzelner Übungsreihen	<p>Die Basisübungen: Öffnung und Durchlässigkeit des Herzens üben, die Voraussetzung aller Chan Mi Übungen.</p> <p>Höhere Chan Mi-Übungen: Innerer und äußerer Kosmos verfließen ineinander, tauschen sich energetisch aus.</p> <p>Manche Chan Mi-Übungen sind spezifisch ausgerichtet auf einen bestimmten heilenden Effekt: Augenübung, Blutdruckübung, etc.</p>	<p>Die Dantian Übungen harmonisieren die 3 Energiezentren (obere, mittlere, untere)</p> <p>Die 5 Organe-Übungen: sehr eng an TCM angelehnt, sehr funktionell.</p> <p>Das Innen nährnde Qigong: Thema Fülle und Leere, Durchlässigkeit der Wirbel und Gelenke.</p> <p>Die Meisterübung: Wechsel von starken Energiebewegungen (Yang-Anteil) und Schwebemomenten zwischendurch (Yin).</p>
Heilkraft	<p>Innenschau, Herzensschau, den Atem wahrnehmen, innere Ordnungen, Seelenräume, Kosmos wahrnehmen.</p> <p>Nachspüren, lernen sich Zeit zu lassen; Energiefluss ohne Verlust;</p> <p>Trancezustände mit Delta- und Teta-Wellen sorgen für Tiefenentspannung beim Üben, Zugang zum Unterbewusstsein.</p>	<p>Meridiane werden geöffnet, Blockaden beseitigt und das Abwehr-Chi gestärkt; Ausgleich der Energien (Fülle/Mangel) im Körper durch Öffnen/Schließen ermöglichen; Nierenenergie stärken als Basis.</p> <p>Der Geist wird beruhigt und das Gehirn kommt in den entspannten Alpha-Zustand.</p>
Abschluss	<p>ChanMi-Siegel: die Finger ineinander verschränken und die Hände auf dem Dantian ablegen;</p> <p>Die Hände lösen, den Erdkreis umarmen und die Energie zurück in den Unterbauch bringen und die Finger wieder verschränken; die Energie im Unterbauch in einen Punkt zentrieren, lösen und verteilen.</p>	<p>Das Chi beruhigen: Arme an den Seiten anheben, Handgelenke vor dem Körper kreuzen und die Mittellinie hinunterfahren, mehrfach wiederholen.</p> <p>Frauen: rechte Hand auf den Bauch legen, linke darüber; bei den Männern anders herum; dies hat eine Schutzfunktion;</p> <p>Die Energie im Unterbauch sammeln, konzentrieren und verteilen.</p>

Generelle Hinweise zur Unterrichtsgestaltung für alle Übungsreihen:

- sich vorher in den Übungsraum einfühlen
- mit ruhiger, rhythmischer, gelassener Stimme anleiten
- inneres Lächeln selbst üben und immer wieder mal ansagen
- mit Bildern arbeiten, Resonanz erzeugen
- Perspektiven immer mal wieder wechseln
- nachspüren lassen, wie fühlt es sich jetzt an
- später auch bewusste Atmung dazu nehmen
- nicht persönlich korrigieren
- wenn „etwas“ hochkommt, weiter fließen lassen,
- es darf sich zeigen, wenn die Zeit reif dafür ist.

Abschluss und Danksagung

Mein herzlicher Dank gilt einer ganzen Reihe von Lehrern und Lehrerinnen, bei denen ich über die letzten Jahrzehnte TaiChi und Qigong lernen und an deren Wissen ich teilhaben durfte:

Beginnend mit P.L. Tjoa und seinen Meisterschülern in Stuttgart und Tübingen in TaiChi- und Qigong-Kursen in den 80er und 90er Jahren, danach in München bei Jumin Chen aus Salzburg, sowie regelmäßig meist in Wochenendkursen mal bei Árpád Romándy, dann bei Dieter Hölle und Zhou Yi, und nicht zu vergessen bei Sifu Share K. Lew, haben alle diese Lehrer und Lehrerinnen meine eigene Übungspraxis bereichert und mir ein ständiges Lernen und besseres Verständnis ermöglicht.

Am innigsten aber ist mein persönlicher Zugang seit Jahrzehnten zu Zuzana als Lehrerin und zu vielen Mitübenden v.a. aus unserer langjährigen Chan Mi Gong-Urlaubsgruppe, welche mir immer wieder von Neuem ein Auftanken und inneres Stabilisieren im körperlichen wie auch im mentalen Bereich ermöglichte, sowie mich auch in die sonst in meinem Lebensalltag so vernachlässigten inneren, mystischen Bilder und Dimensionen entführte. Diese Konstante möchte ich nicht mehr missen in meinem Leben.

Durch die jetzt bald abgeschlossene umfassende Kursleiter-Ausbildung in daoistischem Qigong und in Chan Mi Gong hat sich dieses besondere Band zu Zuzana nochmals verstärkt und das Wissen über Qigong und Chan Mi geradezu unglaublich vertieft. Daher fühle ich mich enorm bestärkt in meiner Absicht, tatsächlich in baldiger Zukunft mit eigenen Kursen zu starten und diese freudig und erfolgreich durchzuführen.

Referenzen:

Ursula Stummvoll, CHAN MI GONG, BASIS-Übungen, Eine Methode um Qi im Körper schnell anzuregen und zu vermehren; Autor Liu Han Wen, Beijing, 1994 ins Deutsche übertragen von Ursula Stummvoll mit freundlicher Unterstützung von Prof. Ye

Ursula Stummvoll, CHAN MI GONG, YIN Yang He Qi Fa (Himmel- und Erde-Teil), Autor Liu Han Wen, Beijing, 1988 ins Deutsche übertragen von Wang Li, Ursula Stummvoll

Petra Hinterthür, Chan Mi Qigong als Hilfe für Frauen, DAO-Heft 1/1998, Seite 16-19

Josephine Zöller, Das Tao der Selbstheilung, Ullstein Sachbuch, 1992

Uli Olivedi, Das Stille Qigong nach Meister Zhi-Chang Li, Otto Wilhelm Barth Verlag, 1994

Zuzana Sebková-Thaller, Chan Mi Gong – Elementarer Zugang zum Leben, Taijiquan & Qigong Journal 4-2021, Seite 27-34

Zuzana Sebková-Thaller, Chan Mi Gong – Die Einheit der Gegensätze, Taijiquan & Qigong Journal 1-2022, Seite 34-41