



Hinführen zur zweiten Basisübung des Chan Mi Gong

Ein mehrstufiges Vorgehen

Abschlussarbeit

Chan Mi Gong Kursleiterausbildung
Zyklus 2, 2008 – 2010 in Augsburg

von

Leonhard Stöckle

September 2010

Ausbildungsleiterin:

Dr. Zuzana Šebková-Thaller

Qigongweg – Ausbildungs- und Forschungsinstitut für
Qigong und ChanMi Gong

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Ziel dieser Arbeit	4
Das Konzept.....	5
Das Wahrnehmen üben	5
Vorbereitungsübungen.....	6
Gelenke lockern	6
Schüttelübung	6
Hüftgelenke lockern	7
Dehnen und Strecken seitlich.....	8
Vorbereitende Beckenübungen.....	8
Steißbein frontal kippen	8
Steißbein frontal pendeln	9
Die Aufgabe der Knie	10
Weit werden	11
Vorübung zum Fühlen von Weite	11
Öffnen und Schließen	12
Öffnen nach vorn = Schließen nach hinten	12
Schließen nach vorne = Öffnen nach hinten	13
Weite beim Öffnen	13
Weite beim frontalen Pendeln	13
Weite beim frontalen Pendeln im Sitzen.....	14
Bai Dong – Die zweite Basisübung	14
Meine Erfahrungen mit Chan Mi.....	16
Danksagung	17
Quellenverzeichnis	18

Vorwort

Der Schmetterling auf dem Deckblatt symbolisiert für mich die Leichtigkeit und Beweglichkeit im Chan Mi Gong.

Die zweite Basisübung stellte für mich die größte Herausforderung dar. Dieses seitliche, frontale Pendeln der Wirbelsäule habe ich vor dieser Ausbildung praktisch nie geübt. Eine solche seitliche Biegebewegung kommt im Alltag ja kaum vor. Deshalb war sie für mich die ungewohnteste Bewegung.

Beim Üben während der Ausbildung und auch zu Hause bin ich immer wieder in eine kontrapunktische Art des Bewegens gefallen.

Dabei hatte ich immer die S-Form einer Schlangenbewegung im Kopf. Der obere Wellenbauch bewegte sich gegenläufig – kontrapunktisch - zum unteren Wellenbauch. Das Ergebnis war eine sehr schöne dehnende und streckende seitliche Wellenbewegung, die ich sehr genoss.

Allerdings war diese Bewegung eine geführte und nicht das im Chan Mi Gong gewünschte Anstoßen der Bewegung z.B. im Steißbein und das Nachschwingen der restlichen Wirbelsäule.

Offensichtlich hat mein, durch sitzende Büroarbeit "gefolterter" Rücken diese dehnenden und streckenden Bewegungen immer wieder benötigt. Vielen anderen Menschen dürfte es genauso ergehen.

Diese Arbeit beschäftigt sich also damit, Menschen mit mehr oder weniger großen Steifigkeiten an die zweite Basisübung heranzuführen.

Ziel dieser Arbeit

Die Mehrheit der arbeitenden Bevölkerung hat heutzutage hauptsächlich sitzende Tätigkeiten im Büro auszuführen. Der Rücken wird dabei kaum bewegt und ein seitliches Biegen der Wirbelsäule findet quasi gar nicht statt. Auch während Alltagstätigkeiten sind seitliche Biegungen eher ungewöhnlich.

Die Folgen dieses bewegungsarmen Alltags, von Stress und Konflikten sind immer mehr verspannte Rückenmuskeln (Rückenschmerzen nehmen in der Bevölkerung immer weiter zu) und häufig auch mehr oder weniger blockierte Hüftgelenke.

Und so kommen die Leute nach der Arbeit mit einem relativ unbeweglichen und steifen Rücken zum Qigong üben. Wenn sie dann ohne Vorbereitung in die Basisübungen einsteigen sind Frustration und Misserfolg vorprogrammiert.

Ziel dieser Arbeit ist es, eine mögliche Methode des Herantastens an die zweite Basisübung – Bai Dong aufzuzeigen. Bai Dong ist die schwierigste aller Basisübungen, weswegen der Fokus dieser Arbeit nur auf diese Basisübung gerichtet ist.

Es wird Wert darauf gelegt, erst mal Gelenke und Muskeln, vor allem Hüftgelenke und Rücken, zu lockern. Denn nur mit einer weichen Wirbelsäule ist es möglich, die feinen Bai Dong - Bewegungen ohne Verkrampfungen auszuführen.

Auch muss die Wahrnehmungsfähigkeit geschult, verbessert oder überhaupt erst aktiviert werden. Seinen Körper wahrzunehmen ist Voraussetzung, um die eigenen Blockaden fühlen zu können und später dann das Bewegen einzelner Wirbel. Diesen Aspekt thematisiert die vorliegende Arbeit, indem eine Anleitung zu einer einfachen Übung zur Körperwahrnehmung vorgelegt wird.

Durch separates Üben der einzelnen Bewegungskomponenten werden diese überhaupt bewusst gemacht und verinnerlicht. Auf diese Weise werden die Teilnehmer Schritt für Schritt an Bai Dong herangeführt.

Das Konzept

Die Reihenfolge, in der die Übungen hier vorgestellt werden, ist nur ein Vorschlag. Die Übungsstunde muss nicht notwendigerweise genau so ablaufen.

Die im folgenden Kapitel beschriebene Wahrnehmungsübung wäre ein möglicher Einstieg. Damit kann man gut zur Ruhe kommen, den Stress ablegen, den Kopf leeren.

Man könnte auch erst in die Lockerungsübungen (siehe Kapitel "Gelenke lockern", "Dehnen und Strecken seitlich") einsteigen und dann erst die Wahrnehmungsübung ausführen. Hier würde dem Körper zu seinem Recht auf Dehnen und Strecken verholfen, was ebenfalls dem Stressabbau dient. Eventuell ist dann erst die meditative Wahrnehmungsübung ohne Unruhe und störendes Zwicken und Zwacken im Körper möglich.

Der genaue Ablauf ergibt sich meistens während der Übungsstunde. Aus diesem Grund werden hier auch keine Zeitangaben gemacht. Die Bedürfnisse der Gruppe, oder die Gruppenenergie werden dem/der Kursleiter/in die passenden Ideen eingeben.

Das Wahrnehmen üben

Man steht entspannt, die Füße schulterbreit auseinander, im ChanMi-Stand.

- Die Aufmerksamkeit in die rechte Hand leiten. Die Hand energetisch spüren, den Energiekörper der Hand von innen ausfüllen mit seiner Wahrnehmung. Spüren, ob Anspannungen da sind und diese lösen. Beobachten (und nichts bewerten!) was sich in der Hand tut: Wärme, Kribbeln, Pulsieren, etc. - einfach anwesend sein in der Hand.
- Die Aufmerksamkeit in die linke Hand bringen und auf die gleiche Weise hinein fühlen wie oben beschrieben.
- Dann die Aufmerksamkeit in beide Hände gleichzeitig bringen und fühlen.
- Nun die Aufmerksamkeit weiter ausdehnen in beide Handgelenke. Wir spüren gleichzeitig unsere Hände und unsere Handgelenke.
(Bei jedem weiteren Ausbreiten der Aufmerksamkeit bleibt die Wahrnehmung gleichzeitig auch in allen vorausgegangenen Körperteilen. Die Wahrnehmung wird also nicht verschoben. Sie wird ausgedehnt bis schließlich der ganze Körper gleichzeitig gefühlt wird.)

- Die Aufmerksamkeit weiter ausbreiten in...

...die Unterarme,
...die Ellenbogen,
...die Oberarme
...die Schultern,
...den oberen Rücken,
...den ganzen Rücken,
...die Rumpfsseiten von den Hüften bis
unter die Achseln,
...den ganzen Brustraum,
...den Bauchraum,
...das Becken,
...die Hüftgelenke,
...das Gesäß,
...die Oberschenkel,

...die Knie,
...die Unterschenkel,
...die Sprunggelenke,
...die Füße,
...den ganzen Körper von den Zehen
bis zu den Schultern,
...den Hals,
...das Gesicht,
...die Augäpfel,
...das dritte Auge,
...die Stirn,
...den Hinterkopf,
...das Schädeldach.

- Die Wahrnehmung umfasst jetzt den ganzen Körper von den Zehenspitzen bis zu den Haarspitzen.
- Zum Abschluss die Aufmerksamkeit in den Unterbauch bringen und dort verdichten.

Vorbereitungsübungen

Wie bereits erwähnt, führt es nur zu Frustration und Misserfolg, wenn die Leute mit unflexiblen Rücken und Hüften ohne Vorbereitung in die Basisübungen einsteigen. Zuerst müssen Verspannungen und Verkrampfungen gelöst und die Wirbelsäule zusammen mit ihren Muskeln und Bändern elastisch und weich gemacht werden. Mit den nachfolgend beschriebenen Übungen ist dies möglich.

Gelenke lockern

Schüttelübung

Um sich erst mal allgemein zu lockern kann man für ein paar Minuten alle Gelenke ausschütteln, angefangen bei den Fußgelenken bis hoch zu den Schultern. Bei den Halswirbeln ist Vorsicht geboten (die Teilnehmer sind darauf hinzuweisen, ihre eigenen Körper- und Schmerzgrenzen zu achten), hier soll der Kopf nur noch leichte, sanfte Nick- und Drehbewegungen ausführen. Weiteres möchte ich hierzu nicht schreiben. Zur Inspi-

ration sei hier auf dokumentierte Schüttelübungen in den Protokollen Nr. 9 und 2 unseres Ausbildungszyklus hingewiesen (siehe Quellenverzeichnis).

Hüftgelenke lockern

Blockierte Hüftgelenke behindern auch immer die natürliche Beweglichkeit der Wirbelsäule. Um Blockaden vor allem in den Hüftgelenken zu lösen empfehle ich ein sagittales Schwingen des Beckens, das Oswald Elleberger in seinen Skripten als "Pingpong spielen" bezeichnet. Hierzu schreibt Elleberger (2008, S.30):

Aus der Grundstellung (siehe "Allgemeine Übungsanweisungen") führt man das Becken deutlich nach vorne und gleichzeitig, man würde ja sonst die Balance verlieren, den Kopf und den Schultergürtel nach hinten. Auch die Arme schwingen locker nach hinten. Dann erfolgt der Schwung in Gegenrichtung. Das Becken bewegt sich nach hinten, Kopf, Schultergürtel und Arme schwingen nach vorne.

Die Gewichtsverteilung auf den Fußsohlen sollte sich kaum verändern, die Füße haben sowohl mit den Fersen als auch mit den Ballen guten Bodenkontakt.

Mit der Grundstellung ist der schulterbreite daoistische Stand gemeint. In diesem Stand steht man meiner Erfahrung nach bei größeren Schwüngen stabiler als im ChanMi-Stand. Die Schwünge beginnen langsam, werden aber in der Mitte der Übung relativ schnell ausgeführt. Damit wird dem Verstand die Chance genommen, die Bewegungen zu kontrollieren, so dass sich fast automatisch ein natürlicher, lockerer Bewegungsablauf einstellt. Elleberger weiter:

Das Bewegen soll einen spielerischen und experimentierfreudigen Charakter haben. Man darf z.B. ruhig das Gleichgewicht verlieren, weil man nicht korrekt ausgeglichen hat. Das Gehirn braucht unterschiedliche Informationen, damit ein Lernprozess stattfinden kann. Es gibt hier nichts, was "richtig" zu machen wäre!

Es geht um eine eher "trockene" Ausführung, also ein simples hin – her, hin – her, hin – her; vor – zurück, vor – zurück, vor – zurück. Die Wirbelsäule sollte dabei relativ unbeteiligt bleiben und sich nur leicht bogenförmig anpassen. Die Atmung ist beliebig, darf aber auf keinen Fall angehalten werden.

Obwohl die Bewegungen sehr einfach sind, dürfen die Gedanken nicht abschweifen. Man denkt an nichts und tut das, was zu tun ist!

Zum Ende dieser Übung lassen wir die Schwünge langsamer und kleiner werden bis sie schließlich ganz aufhören.

Dehnen und Strecken seitlich

Wir gehen zu einem seitlichen Schwingen über. Das Becken wird nun z.B. nach links ausgelenkt, während der Kopf und die Schultern eine Ausgleichsbewegung nach rechts ausführen. Die Arme schwingen ebenfalls locker nach rechts als Folge der Schulterbewegung.

Dann erfolgt der Schwung in die Gegenrichtung. Das Becken schwingt nach rechts, während der Kopf, die Schultern und Arme nach links schwingen.

Das Gewicht sollte gleichmäßig auf beide Füße verteilt bleiben, eine Gewichtsverlagerung kaum stattfinden.

Auf spielerische Weise können die Schwünge mal kleiner, mal größer, mal langsamer, mal schneller ausgeführt werden.

Zum Dehnen und Strecken gehen wir in weit ausladende Bewegungen über. Es sollte sich ein intensives Ziehen bzw. Dehnen zwischen Becken, Schultern und Armen einstellen. Wir fühlen, wie die Wirbelsäule länger wird, wie die Rückenmuskeln weicher werden, sich dehnen und genießen dies.

Zum Schluss auspendeln lassen und nachfühlen.

Vorbereitende Beckenübungen

Um ein Gefühl für das frontale Kippen des Steißbeins zu bekommen halte ich die folgenden Übungen als lockernden und vorbereitenden Einstieg für sinnvoll.

Diese Vorübungen werden im schulterbreiten ChanMi-Stand ausgeführt.

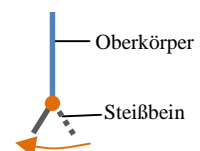
Es wird nur im Becken gearbeitet und das Steißbein abwechselnd nach links und rechts gekippt. Die Wirbelsäule wird dabei nicht seitlich gebogen, sie führt nur leichte Ausgleichsbewegungen durch. Dies ist noch nicht Bai Dong.

(Zum Lockern ist es natürlich sinnvoll, das Steißbein auch in sagittaler Richtung zu bewegen, was ich in einer Übungsstunde auch anleiten würde. Dies wird hier jedoch nicht näher ausgeführt, da sich diese Arbeit auf Bai Dong konzentriert.)

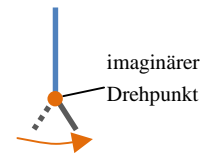
Steißbein frontal kippen

Bei dieser Übung ist es eventuell hilfreich, die Hände auf die Hüftgelenke zu stützen. Einerseits unterstützt das die Bewegungen, andererseits wird das Kippen deutlicher wahrgenommen.

- Wir beginnen in einer Endposition, in der das Steißbein zur Seite – z.B. nach links – gekippt ist. Das hat zur Folge, dass das linke Knie gestreckt ist, aber nicht durchgestreckt. Und das rechte Knie ist locker und leicht gebeugt.



- Nun wird die Steißbeinspitze nach rechts gekippt. Als Folge ist jetzt das rechte Knie gestreckt, aber nicht durchgestreckt. Und das linke Knie ist locker und leicht gebeugt.



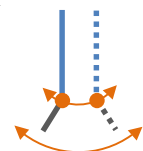
- Und wieder nach links kippen, usw. Wir stellen uns vor, dass das Steißbein an einem imaginären Drehpunkt aufgehängt ist und pendelt. Der Drehpunkt bewegt sich dabei zu keiner Seite.

Möglicherweise werden die Leute anfangs noch aus den Knien arbeiten. Nach wenigen Minuten, wenn sich Verspannungen und Verkrampfungen schon etwas gelöst haben, müssen sie dahin geführt werden, dass die Bewegungen aus dem Steißbein heraus stattfinden.

Steißbein frontal pendeln

- Wir beginnen in einer Endposition, in der das Steißbein zur Seite – z.B. nach links – gekippt ist. Die Steißbeinspitze ist hier nicht einfach nur nach links gekippt, sie ist dabei zumindest in der Vorstellung auch etwas hochgezogen (Steigen-Komponente). Das hat zur Folge, dass das linke Knie gestreckt ist, aber nicht durchgestreckt. Und das rechte Knie ist locker und minimal gebeugt.
- Nun bewegt sich die Steißbeinspitze in einem deutlich nach unten gewölbten Bogen nach rechts. Am rechten Endpunkt ist die Steißbeinspitze wieder etwas hochgezogen.
- Dann schwingt das Steißbein auf die gleiche Art und Weise wieder nach links, usw.

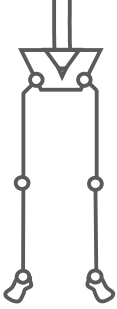
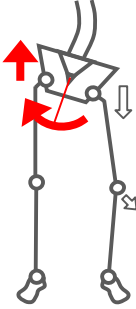
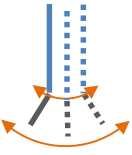
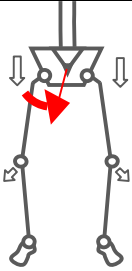
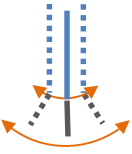
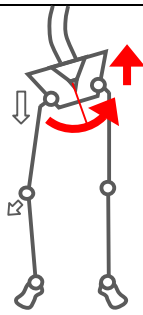
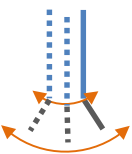
In dieser deutlichen Bogenbewegung des Steißbeins haben wir also nicht nur eine rein seitliche Bewegung, wir haben auch eine Sinken- und Steigen-Komponente. Auch der oben genannte Drehpunkt bewegt sich in unserer Vorstellung auf einer Bogenlinie und wird damit auch seitlich versetzt, was aber zu keiner wesentlichen Gewichtsverlagerung führen darf.



Diese Art der Bewegung fühlt sich völlig anders an, als ein reines Hin- und Herkippen. Es ist eine sehr runde Bewegung, die dann später in der zweiten Basisübung das Nachschwingen der restlichen Wirbelsäule besser ermöglicht.

Im Vergleich dazu fühlt sich das reine seitliche Kippen des Steißbeins ohne vertikale Bewegungskomponenten ziemlich abgehackt, eckig und nicht fließend an.

Steißbein pendeln in Bildern:

		Ausgangsposition
		<ul style="list-style-type: none"> • Steißbeinspitze nach rechts gekippt und hoch gezogen, • rechtes Knie locker gestreckt, • linkes Knie locker, leicht gebeugt, • keine Gewichtsverlagerung.
		<ul style="list-style-type: none"> • Steißbein gerade und am tiefsten Punkt der Bogenlinie (in der Vorstellung deutlich in die Tiefe gegangen), • beide Knie locker, leicht gebeugt.
		<ul style="list-style-type: none"> • Steißbeinspitze nach links gekippt und hoch gezogen, • linkes Knie locker gestreckt, • rechtes Knie locker, leicht gebeugt, • keine Gewichtsverlagerung.

Die Aufgabe der Knie

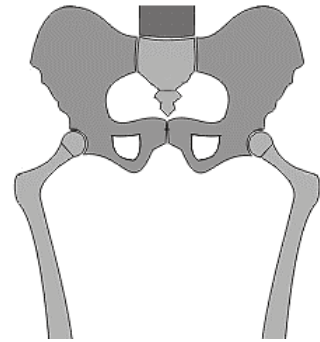
Grundsätzlich geht der Bewegungsimpuls vom Steißbein aus. Die Knie bewegen sich nur als Folge der Bewegung des Steißbeins – also: das Steißbein beginnt die Bewegung, die Knie folgen. Nicht umgekehrt.

Wenn man sich das menschliche Skelett anschaut, wird klar, warum die Knie mit ins Spiel kommen.

Das Steißbein ist fest verwachsen mit dem Kreuzbein. Dieses wiederum ist über wenig bewegliche knorpelige Fugen (Iliosakralgelenk = Kreuz-Darmbein-Gelenk) mit dem

Darmbein (Beckenschaufel) verbunden.

Aus knochenmechanischer Sicht kann sich das Steißbein also nicht isoliert gegenüber dem Becken bewegen. Wird das Steißbein seitlich gekippt, wird dadurch das ganze Becken in eine Schiefelage gebracht. D. h. das eine Hüftgelenk sinkt nach unten, das andere Hüftgelenk bleibt oder steigt leicht nach oben. Da die Hüftgelenke über starre Oberschenkelknochen mit den Kniegelenken verbunden sind, kann eine vertikale Bewegung der Hüftgelenke nur geschehen wenn die Knie nachgeben (sich beugen) bzw. sich strecken.



Soweit zur Knochenmechanik, die uns durch die Natur vorgegeben ist und an der wir nicht vorbei können.

Ich möchte hier nochmal deutlich machen, dass die Bewegungen NICHT aus den Knien heraus gemacht werden sollen.

Der Bewegungsimpuls wird im Steißbein gesetzt. Dazu muss die Aufmerksamkeit intensiv im Steißbein sein.

In der Vorstellung läuft die Bewegung wie bei einer Peitsche ab: der Peitschengriff zieht die Peitschenschnur hinter sich her.

So zieht das Steißbein in der Vorstellung das Kreuzbein nach. Dieses zieht das Becken und damit die Hüftgelenke nach. Die Hüftgelenke ziehen die Oberschenkelknochen nach, und diese wiederum ziehen die Knie nach.

Mit Hilfe dieser Vorstellung kann also ein peitschenähnliches Nachziehen der einzelnen Glieder und Gelenke und damit eine sehr fließende Bewegung wahrgenommen werden.

Weit werden

Weite ist eine Komponente des Öffnen und Schließens. Die Weite wird für das Öffnen benötigt. Sie verhindert ein Abknicken in der gebeugten (geschlossenen) Seite. Das Thema Öffnen und Schließen wird auf Seite 12 näher erklärt.

Um zu verstehen, was mit Weite gemeint ist, muss erst mal das Weite-Gefühl erlernt bzw. erfahren werden. Am besten in einer extra Übung im Stehen:

Vorübung zum Fühlen von Weite

- Arme hängen locker,
die Aufmerksamkeit in die Fingerspitzen schicken,
dann über die Fingerspitzen hinaus schicken und dort in der Vorstellung leere

Räume schaffen,
die Hände in diese leeren Räume wie in ein Vakuum hinein ziehen lassen,
dabei beobachten wie alle Hand- und Armgelenke weit werden, wie sich Spannungen lösen, wie die Schultern nach unten kommen.

- Aufmerksamkeit in die Schultern schicken, in die Schultergelenke, dann seitlich neben die Schultergelenke hinaus denken, dort ebenfalls leere Räume visualisieren und die Schultern hinein ziehen lassen, beobachten wie die Schultergelenke weit werden, die Schulterblätter auseinander gezogen werden, wie sich der ganze Schultergürtel weiter löst, wie sich die Schultern weiter senken.
- Aufmerksamkeit in den Scheitelpunkt senden und darüber hinaus, oberhalb des Scheitelpunktes wiederum einen leeren Raum schaffen, den Kopf in diese Leere hinein ziehen lassen, beobachten wie sich der Nacken entspannt und länger wird, wie der Kopf leicht wird und aus den Schultern heraus gezogen wird.

Diese Übung ist das Gegenteil von einem Sich-in-die-Weite-strecken. Das aktive Strecken ist Sport, ist Muskelanspannung, ist der Yang-Aspekt. Hierbei wird leider nicht genügend Weite erreicht, da die Muskelkontraktionen kontraproduktiv wirken.

Weit-werden hat mit Loslassen zu tun, mit Anspannung aufgeben, mit Geschehen lassen. Das ist der Yin-Aspekt und pures Wohlfühlgefühl. Ein Größer-werden verbunden mit energetischer Fülle. Ein sich Ausdehnen in den Kosmos hinein. Schon fast ein sich Auflösen und verbunden sein mit Allem was ist. Und plötzlich beginnt das Qi uns weiter auszudehnen ohne dass wir noch irgendetwas visualisieren müssen. Keine Gedanken mehr, nur noch Genuss.

(Ich lasse diese letzten paar Sätze absichtlich unverändert stehen. Während des Schreibens war ich so intensiv mit meiner Vorstellung in der Übung, dass sich dieses Genussgefühl ereignet hat. Die Sätze flossen einfach so aus mir heraus. Eine interessante Erfahrung!)

Öffnen und Schließen

Öffnen und Schließen kann man sich erst mal leichter vorstellen bei der tiefen Bauchatmung. Im Atemrhythmus lassen wir uns bewegen: beim Einatmen schwingt das Becken nach vorne, beim Ausatmen nach hinten.

Öffnen nach vorn = Schließen nach hinten

Beim Einatmen fließt der Atem weit nach unten, dehnt das Zwerchfell nach unten und füllt den Bauchraum, wodurch sich die Bauchdecke nach vorne wölbt. Danach füllt sich noch der Brustraum und weitet die Brust nach vorne und zu den Seiten. Die Arme

schwingen dabei ganz automatisch leicht nach hinten, das Becken leicht nach vorn. Dies alles **öffnet** den ganzen Rumpf nach vorne.

Gleichzeitig sind die Schultern also hinten, die Schulterblätter näher zusammengerückt. Die Wirbelsäule ist leicht nach vorne gebogen. Hinten haben wir damit ein leichtes Hohlkreuz. Der Rücken ist somit **geschlossen**. Dies ist mit einer gewissen Anspannung der Rückenmuskulatur verbunden, während der Rumpf vorne entspannt ist.

Schließen nach vorne = Öffnen nach hinten

Beim Ausatmen kehrt sich das Ganze um. Das Ausatmen und Entspannen der Rückenmuskulatur bewirkt ein Schwingen des Beckens nach hinten. Zum Ausgleich schwingt der Oberkörper nach vorne. Der Brustraum und dann der Bauchraum werden geleert, die Bauchdecke geht zurück. Die Wirbelsäule ist jetzt nach vorne gebeugt. Die Rumpfvorderseite ist damit **geschlossen**. Ist die Ausatmung tief, sind auch die Muskeln der Rumpfvorderseite angespannt.

Wegen der nach vorne gebeugten Wirbelsäule haben wir hinten einen Rundrücken. Die Arme sind nach vorne geschwungen und haben die Schultergelenke mitgenommen. Dadurch ist der Schultergürtel ebenfalls gebogen. Der ganze Rücken ist vertikal und horizontal gerundet und somit **geöffnet**.

Durch Einatmen und Entspannen der vorderen Rumpfmuskeln wird das Becken wieder nach vorne bewegt. Der Zyklus wiederholt sich.

Weite beim Öffnen

Das Öffnen geschieht noch leichter und entspannter, wenn wir Weite visualisieren, auf ähnliche Weise wie in Abschnitt "Vorübung zum Fühlen von Weite" beschrieben.

Wir stellen uns jeweils in der Richtung, in die geöffnet werden soll, einen leeren Raum vor, in den wir hinein gezogen / geweitet werden.

Dabei wird auch immer der Kopf nach oben bzw. nach schräg oben gezogen. Besonders bei der Beugung nach vorn ist dies wichtig, damit es kein Zusammenfallen nach unten gibt.

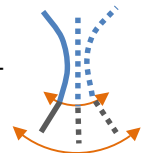
Das sagittale Öffnen und Schließen mit Weite wird so lange geübt, bis dieses Gefühl des "Weit werdens" einigermaßen verinnerlicht ist.

Weite beim frontalen Pendeln

Jetzt integrieren wir dieses Weite-Gefühl beim, auf Seite 9 beschriebenen, Pendeln des Steißbeins.

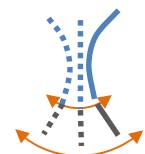
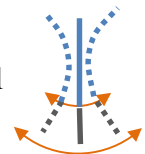
- Wir beginnen wieder in einer Endposition, in der die Steißbeinspitze z.B. nach links gekippt und auch hochgezogen ist.

- Jetzt kommt das seitliche Biegen der Wirbelsäule dazu. Damit das aber kein Abknicken nach links wird, schaffen wir in unserer Vorstellung leere Räume neben unserer rechten Seite und über dem Kopf. Dort hinein lassen wir erst unseren Kopf nach links oben ziehen, dann unsere rechte Flanke nach rechts in einen sich weit anführenden Bogen ziehen.



Auf diese Weise biegt sich unsere Wirbelsäule ohne dass ein Absacken und Abknicken und ein Quetschen von Bandscheiben in der linken Seite stattfindet. Unser Oberkörper ähnelt jetzt einem nach links offenen "C".

- Nun bewegt sich die Steißbeinspitze in einem deutlich nach unten gewölbten Bogen nach rechts. Gleichzeitig schwingen der Schultergürtel und der Kopf mit.
- Am rechten Endpunkt angekommen ist die Steißbeinspitze wieder etwas hochgezogen. Die Wirbelsäule ist jetzt gebogen wie ein rechts offenes "C", der Kopf ist nach rechts gebeugt. Dies alles geschieht gleichzeitig unter Weitung des Oberkörpers nach links.



Auch diese Komponente wird separat geübt, bis sie einigermaßen verinnerlicht ist.

Weite beim frontalen Pendeln im Sitzen

Eine ganz hervorragende Möglichkeit diese Weite beim seitlichen Pendeln zu erfahren ist das Üben im Sitzen. Der Einfluss der Beine ist hier quasi ausgeschaltet. Dadurch bleibt die Aufmerksamkeit sehr gut auf Steißbein und Wirbelsäule fokussiert und wird nicht durch "Beinarbeit" abgelenkt.

Bai Dong – Die zweite Basisübung

Alle wichtigen grundlegenden Komponenten sind nun in vorausgegangenen Kapiteln angesprochen worden. Sie sollten auch extra geübt und dadurch verinnerlicht werden. Nun gilt es, die folgenden Aspekte zu einer einzigen Bewegung zu verschmelzen:

- Bogenbewegung des Steißbeins
- Öffnen und Schließen
- Weite.

Dies sollte so lange geübt werden, bis sich ein lockeres, selbst laufendes Schwingen einstellt. Dann wird die Komponente

- Impuls setzen (Yang) und Nachschwingen lassen (Yin)

in die Bewegung integriert. D.h., einen, die Schwingung auslösenden, Impuls im Steißbein setzen und die restliche Wirbelsäule mitsamt dem Kopf nachfolgen lassen.

Das Setzen des Impulses entspricht der Yang-Phase, weil das mit einer kurzen Anspannung verbunden ist und das Anstoßen der Bewegung kurzzeitig geführt wird. Darauf folgt ein Laufenlassen der Schwingung - die Yin-Phase, in der die Wirbelsäule mit dem Kopf entspannt und ohne Führung nachschwingt.

Wenn das alles verinnerlicht ist, d.h. automatisiert ist, wird die Komponente

- Wahrnehmen der einzelnen Wirbel ("Fädeln")

mit in die Übung aufgenommen. Das ist dann die eigentliche ChanMi-Übung.

Hierbei wandert man, am Steißbein beginnend, mit der Wahrnehmung und dem Setzen des Impulses von Wirbel zu Wirbel bis zum Atlas hoch. Anschließend schwingt man einige Male, wobei die Aufmerksamkeit in der ganzen Wirbelsäule anwesend ist. Dann wandert man wieder mit dem "Impuls setzen" Wirbel für Wirbel vom Atlas hinunter bis zum Steißbein.

Beim "Impuls setzen" werden die Wirbel am Ort der Aufmerksamkeit zuerst bewegt, der Rest der Wirbelsäule folgt, schwingt nach. Nachschwingen heißt, die Nachbarwirbel folgen dem "Impulswirbel", dann die nächsten Nachbarwirbel usw. bis zum Ende der Wirbelsäule. Kurz bevor die letzten Wirbel nachgeschwungen sind wird dann schon der Gegenimpuls gesetzt.

Das Ziel der Übung (aller Basisübungen) ist es, in ein Wohlfühlgefühl, ja sogar in eine Trance zu kommen. Dann ist die technisch korrekte Ausführung nicht mehr wichtig, die Form wird losgelassen, das Schwingen läuft von selbst. Man ist eins mit der kosmischen Schwingung.

Meine Erfahrungen mit Chan Mi

Mit dem hier vorliegenden Konzept des separaten Übens einzelner Komponenten bin ich sehr gut gefahren. Es half mir ungemein, die schwierige Ausführung der zweiten Basisübung umzusetzen.

Schon beim Üben einzelner Komponenten kann es mir passieren, in einen Qigong-Zustand zu gelangen, wie man im Abschnitt "Vorübung zum Fühlen von Weite" sehen kann.

ChanMi und auch daoistisches Qigong lädt mich immer sehr gut mit Energie auf. Ich glaube, ohne diese Übungen wäre mein körperlicher Zustand schlechter, könnte ich die Belastungen des Berufslebens nicht so gut aushalten.

Außerdem haben beide Qigong-Methoden dazu beigetragen, mich gelassener und zuversichtlicher zu machen. Einige Ängste sind ganz einfach verschwunden, ohne aufwändige Therapien. Wie ist das möglich? Ich habe ja nichts dazu getan. Meine Erklärung ist, dass durch das gedankenfreie Dasein im Hier und Jetzt die Probleme sich einfach auflösen können, so ähnlich wie Dr. Frank Kinslow dies in "Quantenheilung" beschreibt. In dieser Hinsicht ist ChanMi für mich noch wirkungsvoller als daoistisches Qigong. Es hat auf allen Ebenen – Körper, Geist, Seele – ein Quantenheilungspotenzial.

Beide Methoden – ChanMi und daoistisches Qigong – möchte ich in meinem Leben nicht mehr missen.

Danksagung

Ganz besonders danke ich Zuzana Šebková-Thaller, dass sie in Augsburg mit ihrem Qigong-Zentrum aufgetaucht ist und ich regelmäßig mit ihr üben kann. Anders hätte ich nicht von dieser wunderbaren Ausbildung erfahren. Ich danke ihr auch für ihre poetische und spirituelle Art zu unterrichten. Dies zu erleben ist einfach großartig.

Herzlich bedanke ich mich auch bei Berta Müller, die mir im Einzelunterricht vieles besser begreiflich machen konnte. Ihre Korrekturen waren äußerst wichtig.

Großer Dank gebührt auch Evelyn Beham. Ihre liebevolle und engagierte Art des Unterrichtens ist eine Bereicherung.

Auch bei Christine Klinger-Böhm bedanke ich mich herzlich für die Bereicherung durch ihren einfühlsamen Unterrichtsstil.

Bei allen bedanke ich mich dafür, dass ich aufgrund ihrer verschiedenen Persönlichkeiten unterschiedliche Herangehensweisen und Blickwinkel kennenlernen durfte.

Quellenverzeichnis

Elleberger, Oswald (2008): Seminarskriptum "Heilende Bewegungen". Eigenverlag

Grönemeyer, Dietrich, Prof. Dr. (2006): Mein Rückenbuch. Verlag Zabert Sandmann

Kinslow, Frank (2009): Quantenheilung. VAK Verlag

Stummvoll, Ursula (1989): Chan Mi Gong Basis-Übung. Eigenverlag

Trüdinger, Beate (2009): Protokoll - 9. Einheit – Chan Mi Gong Ausbildung

Wiesemüller C. und Stöckle L. (2008): Protokoll - 2. Einheit – Chan Mi Gong Ausbildung