

# In Verbindung mit der Urbewegung

Die Mittersommerzeit verbrachte ich in Schweden. Ich war allein dort und hatte vor, mich zunächst richtig auszuschlafen, um dann Qigong-Formen zu üben, die mit der Zeit in Vergessenheit geraten waren, weil ich sie seit langem nicht mehr unterrichtet habe.

Es lief aber anders: Nach vier Stunden Schlaf weckten mich die Möwen mit ihrem penetranten Lachen. Über dem Meer schwebten Nebelschwaden, der Himmel am Horizont färbte sich rot. Es herrschte ein seltener Augenblick der Stille. Ich folgte dem Ruf der Möwen und ging in die Dämmerung hinaus. Das Meer atmete sanft und ich stimmte mit ein: «ein und aus» und «ein und aus».

Die ganzen Tage folgte ich mit meinem Atemrhythmus den Wogen, mittags dynamischer und abends wieder sanfter. Ich kam in einen seltsamen halbawachen Zustand hinein, der jede Tätigkeit des eigenen Geistes auslöscht. Ich ließ die Atem-Wogen durch mich hindurchfließen – durch die Wirbelsäule und alle Gelenke, durch alle Organe und Eingeweide, durch alle meine Glieder.

## Die Chanmi-Welle

Es war Chanmi-Qigong in elementarer Form. Ich ließ mich wiegen und öffnete meinen Blick weit. Wo ich hinschaute, tanzte und rauschte die Welle – mit dem Wind in den Wolken und Bäumen, mit dem Spiel von Licht und Schatten, mit den Vögeln in den Lüften und den kleinen Garnelen, die im seichten Wasser schwebten. Je mehr ich mich hingab, desto mehr ergriff mich das innere Wissen, dass die Welle die ureigenste Bewegung des Lebens ist.

Sie begegnet uns in der großen Bewegung der Elemente, die das gegenwärtige Gesicht unseres Planeten formten, in der Bewegung der Tiere und Pflanzen – von den größten bis zu den kleinsten Lebewesen. Sie ereignet sich im Raum und in der Zeit, die sich zu unserem Biorhythmus formt. Sie belebt die Urdrahen und Urserpente vieler Weltentstehungsmythen, die allein oder als Zwillinge, die sich umeinander winden, die Weltachse bilden, Himmel und Erde verbinden, das Urwissen bewachen und das Lebensprinzip verkörpern.

Sie ist die Bewegung der beiden Geschlechter bei ihrer Vereinigung – der Zeugenden wie der Empfangenden, sie ist die Bewegung der Sper-



mien, der Kaulquappen und der Embryonen im Mutterleib. Sie ist die Kraft des Taiji-Zeichens. Und wir begegnen ihr in der Zwillingsform in unserer genetischen Ursubstanz!

Wie oft habe ich gehört: «Die Basisübungen kennen wir schon, jetzt möchten wir zu den höheren Übungen übergehen!» Die wellenartigen «Basisübungen» des Chanmi-Qigong tragen aber ihren Namen nicht so sehr, weil sie einfache Grundübungen sind, die die Basis für kompliziertere Formen bilden, sondern weil sie die Grundlage unseres Daseins sind. Es gilt sie gründlich zu begreifen und sich von ihnen ergreifen und erschüttern zu lassen. Es gilt mitzuschwingen. Dann entsteht Resonanz, die ungeahnte Potenziale frei gibt. Begreift man die Welle als die Grundlage unseres Daseins, dann lernt man auf ihr zu reiten und auch mit ihr zu steigen und zu sinken, ohne Angst in der Tiefe unterzugehen. Sie lehrt uns Gelassenheit und Vertrauen.

Ich wünsche uns allen, dass wir den Mut fassen, uns von ihr tragen zu lassen

Zuzana Sebková-Thaller

KOLUMNE