

gungen. Selbst bei den einfachen und erweiterten Basisübungen stellt sich beim intensiven Üben dieses Gefühl sehr schnell ein und schließlich auch, sobald man nur auf die Atemwelle im Körper achtet. Gut vorstellbar, dass alle Organe schwingen, dass alles Welle, alles Klang, alles beseelte Bewegung ist.

Doch zurück zu den harten Tatsachen. Der April zeigte sich von seiner kalten, regnerischen Seite, so dass wir von der schönen Gegend des Berliner Umlandes nicht viel mitbekamen. Ein kleiner Spaziergang mal um den See herum und dann zog man sich gerne wieder zurück in den hellen, warmen Übungsraum, das großzügige Gemeinschaftsküchen-Wohnzimmer oder in eines der witzig und individuell gestalteten Zimmer auf Gut Reichenow, einer einfallsreich umgebauten ehemaligen LPG. Guter Seminarort, Selbstverpflegung, jwd (janz weit draußen) und deshalb gut zum Rückzug und intensiven Üben. Die Berliner Chan Mi Gruppe hatte ihn vorgeschlagen. Nur gerecht, dass wir jetzt aus dem Süden etwas weiter zu fahren hatten. Sonst kamen sie immer zu uns nach Bayern oder sogar mal Österreich und haben die langen Fahrten auf sich genommen.

Dass es beim Chan Mi selbst auch eine Nord-Süd-Differenz gibt, konnte man an den Fachsimpeleien erkennen. Auffassung und Lehrmethoden der Chan Mi Gesellschaft sind manchmal anders als die von Zuzana. Technische Details der Übungen werden dort offenbar anders gewichtet und anders vermittelt. Bei Zuzana dagegen ist immer das Gesamtverständnis der Übung im Mittelpunkt, das körperlich-geistige Erleben ihrer Wirkung. Wenn man in die Details geht, versucht man deren Wirkung selbst zu erfahren. Wir zeichnen die Muster einzelner Übungen mit dem Körper, versuchen sie in der Draufsicht nachzuzeichnen und stellen fest, dass wir waagrechte und senkrechte Striche ziehen, die sich zum Kreuz verbinden (1. und 2. Basisübung), sich in die Diagonale erweitern oder in die liegende Acht. Setzt man mehrere Formen nacheinander zusammen, kann man Blüten malen, Spiralen öffnen und schließen und kleine Labyrinth bauen. Der ganze Reichtum der Formen ergibt sich aus einfachen Bewegungen, aus der Welle, dem Schaukeln in verschiedene Richtungen, dem Öffnen der Gelenke, dem weichen Fluss des Qi überall hin in den Körper. Und immer wieder sich verbinden mit Himmel und Erde, im Austausch der Energien die kosmischen Kräfte und ihre Wirkung erleben.

Und da spielte diesmal die Erde eine gewaltige Rolle. Von ihrem letzten Besuch beim neuen Stammhalter des Chan Mi Gong in China hat Zuzana Idee und Praxis der Niederwerfungen mitgebracht, die Verbindung des Mantras „om – a – hum“ mit realem Bodenkontakt. Immer wieder geht man erst auf die Knie, legt sich dann flach auf den Boden und verbindet die Hände über dem Kopf, steht wieder auf, murmelt seine Mantras weiter und wirft sich erneut nieder. Das Ganze natürlich viele, viele Male – wie bei einer tibetischen Wallfahrt.

Ich musste bei diesen Übungen passen. Seit meiner Operation kann ich schon normal nicht mehr auf dem Bauch liegen. Doch andere konnten diese Übung sportlicher nehmen und brachten Glanzleistungen im Sich-Fallenlassen zustande.

Das ist das Schöne am Chan Mi – für jeden ist eine persönliche Herausforderung dabei. Und man kann es in verschiedener körperlicher Intensität üben. Ich selbst muss zum Beispiel immer bei den Übungswochen extrem aufpassen, dass ich mich nicht zu intensiv bewege. Mein Gleitwirbel mag es nicht, wenn man ihn stunden- und tagelang hin- und herschaukelt. Da liege ich dann wieder da auf einer Matratze im Übungsraum, wie die Prinzessin auf der Erbse und übe im Geiste mit. Doch auch das ist wirkungsvoll. Wenn sich die Atemwelle von selbst einstellt, sobald man an den Atem und die Übung denkt, kann man jedes Bewegungsmuster mitdenken und auf diese Weise mitüben.

Und das ist für mich die große Botschaft des Chan Mi Gong: Jeder kann diese Übungen machen, ob voll beweglich oder teilweise gelähmt wie die MS-Patienten, mit denen man ja auch gerne Übungen aus dem Formenkreis des Chan Mi macht.

Die Übungen haben so deutliche natürliche Strukturen, dass sie in der Bewegung direkt auf den Körper wirken, ihm wieder eine

Von der strukturierten Bewegung zur inneren Ordnung

Chan Mi Gong mit Zuzana Sebkova-Thaller

Das mit der Schlafübung muss ich wohl falsch verstanden haben. Zweimal bin ich während der Übung eingeschlafen, habe mich jedes Mal gewundert, was die anderen da alles an Erlebnissen berichteten. Erst beim dritten Mal konnte ich dann durchhalten und die Innenschau des Körpers ausprobieren. Klar, dass da jeder was anderes sieht – ganz abgesehen von den Möglichkeiten, sich mit dieser Übung auch in kosmische Weiten auszudehnen und sich auf neue Weise zu erfahren – im Gesamtzusammenhang der Schöpfung, als Teilchen und Ganzes zugleich.

Da ist es natürlich auch kein Wunder, dass diese Übung den Schlaf ersetzen kann und nur deswegen so heißt, weil sie uns wie im Schlaf frische Kräfte in Hülle und Fülle bringt, unsere Energiespeicher auffüllt und uns auch körperlich regeneriert.

Eine andere starke gemeinsame Erfahrung war die Intensität des Zustandes zwischen Schlafen und Wachsein, der bei vielen der Chan Mi Übungen entstehen kann. Vor allem beim Tönen der Mantras, den schlafwandlerisch klaren Bewegungen und den Mudras dazu, den bedeutungsvollen Fingerhaltungen. Je länger man dabei bleibt, desto mehr versinkt man in Ton und Bewegung, könnte noch stundenlang so weitermachen, möchte überhaupt nicht mehr aufhören. Das Zeitgefühl setzt aus, wir sind Ton, sind Zeichen, sind Bewegung. Wahrscheinlich fühlt sich so auch das Meer – wie wir bei unseren ständigen Wellenbewe-

Ordnung vermitteln, die ihm in der Krankheit fehlt, die er aber wiedergewinnen muss, wenn er gesunden will. Auch wer diese strukturierten Bewegungen „nur“ in der Vorstellung ausführt, kann über die Kraft des Geistes den Körper erreichen und auf ihn wirken. Die Haffelder-Untersuchungen haben bei Zuzana als Versuchsperson ja sogar gezeigt, dass die Wirkung der rein mentalen Übungen auf das Gehirnwellenspektrum noch stärker sind als dieselben Übungen in Bewegung. Ob das bei mir auch schon so gut funktioniert, weiß ich zwar nicht, aber ich spüre immer wieder, wie gut mir die innere Ordnung der Chan Mi Übungen tun, ob mit oder ohne Bewegung. Für mich müsste es nicht unbedingt Tu Na Qi Fa 6 sein, weil ich mir da von 1 – 5 auch noch nicht so sicher bin. Aber jede neue Übung zeigt mir wieder eine andere Komponente des Chan Mi. Und ich bin einfach immer wieder gerne bei diesen Übungswochen dabei, nehme mir das eine oder andere für meine eigene Übe-Praxis mit und genieße das besondere Gefühl, im gemeinsamen Üben in Einklang zu kommen mit den anderen, mit der Welt und mit mir.

Margot Müller, 82211 Herrsching