

Chan Mi Qi Gong – die Basisübungen

Das *Chan Mi Qi Gong* ist ein umfassendes Übungssystem, das von Grossmeister Liu Han Wen (1921-2004) zusammengestellt wurde. Es beruht z.T. auf Praktiken des *Chan*, des ursprünglichen, chinesischen Zen, wie auch der *Mizong*, der chinesischen Schule des esoterischen, tantrischen Buddhismus. Im Zentrum stehen die Arbeit an der Wirbelsäule und die Öffnung des mittleren Kanals, der der *Sushumna* des indischen Yoga entspricht. Die Methode setzt in besonders eindrücklicher Weise die Lebensenergie *Qi* sowohl für die gesundheitliche als auch die spirituelle Entwicklung ein. Das vorliegende Skript fasst die Übungen der Grundstufe des Chan Mi Qi Gong zusammen.

Gut verwurzelt und aufrecht stehen

- Hüftbreiter Stand, zwei Faustbreit Abstand zwischen den Fersen, Zehen leicht nach aussen
- Zentriert stehen, Gewicht gleichmässig auf beide Beine verteilt
- Knie locker, Leisten geöffnet
- Kreuzbein herabhängend, Steissbein leicht nach vorn gezogen – Lendenwirbelsäule gerade
- Kinn etwas zurücknehmen – Halswirbelsäule gerade, Kopf "schwebt" über dem Schultergürtel
- Schultern ausbreiten und loslassen, Brustraum weit denken
- "Drei auf einer Linie": Scheitelpunkt – Dampfpunkt – Mitte zwischen den Füßen im Lot
- Gewicht zu 2/3 auf den Fersen
- Arme locker hängen lassen, Ellbogen leicht offen, Handflächen nach hinten

Am ganzen Körper entspannen

- Von oben nach unten alle Verspannungen im Körper lösen
- Die Wirbelsäule wie am Scheitel emporgezogen sich aushängen lassen
- Jeden einzelnen Wirbel lösen, bis das Steissbein gefühlt "zwischen den Fussknöcheln hängt"

Den Damm entspannen

- Auch als selbständige Übung im Sitzen (bei Unterleibsbeschwerden, Sexualstörungen, um sich zu "erden")
- Mit der Vorstellung, dass sich der Damm öffnet und nach unten weitet, ein kräftiges, angenehmes Wärmegefühl entstehen und sich im Unterleib strömend ausbreiten lassen

Das dritte Auge öffnen

- Auch als selbständige Übung im Sitzen (zur Stärkung von Phantasie, bildhaftem Denken, Intuition; zur Verfeinerung der sinnlichen und Entwicklung übersinnlicher Wahrnehmung; zur Erlangung geistiger Klarheit)
- Vorbereitend Augenbrauen und Augenlider entspannen
- Den Bereich über der Nasenwurzel zwischen den Augenbrauen mehr und mehr entspannen
- Sich bei leicht geschlossenen Augen vorstellen, wie sich das dort befindliche dritte Auge nach vorne öffnet
- Das dritte Auge auf eine mittlere Distanz einstellen und in ruhiger innerer Betrachtung verweilen

YANG SHENG – Das Leben nähren

Qi Gong • Taiji Quan • Dao-Praxis

© 2007 / 2023 Christian Hoffmann

Mit dem Herzen lächeln

- Auch als selbständige Übung im Sitzen (bei Stress, psychosomatischen Beschwerden, depressiver Verstimmung, zur Pflege der inneren Organe, zur Kultivierung von Liebe und Mitgefühl)
- Mit einem zärtlichen, liebevollen und frohen Gedanken, evtl. unter anfänglicher Zuhilfenahme der Gesichtsmimik, ein inneres Lächeln entstehen und sich wie Licht über die ganze Gestalt ausbreiten lassen
- Allen Körperregionen und Organen ein dankbares, freundliches und von Licht erfülltes Lächeln schenken

Erste, zweite und dritte Form der Basisübung

- Erste Form: sich raupenförmig bewegen (das Steissbein schwingt zwischen den Oberschenkeln vor- und rückwärts, wodurch der Körper in eine Wellenbewegung versetzt wird)
- Zweite Form: sich "schlängelnd" bewegen (das Steissbein pendelt mit einer leichten seitlichen Gewichtsverlagerung abwechselnd nach links und rechts, wodurch der Körper in eine wiegende Bewegung versetzt wird)
- Dritte Form: sich „winden“ (das Steissbein rotiert aus seiner zentralen Stellung nach links und rechts, wodurch der Körper in eine schraubende Drehbewegung um die eigene Achse versetzt wird)
- Impuls immer von unten, vom Becken ausgehend; Bewegung setzt sich, vorausgesetzt, dass der Körper gut entspannt ist, nach oben fließend durch die ganze Wirbelsäule fort
- Arme gelöst hängen und so mitschwingen lassen, Bewegung lockert alle Gelenke und reicht bis in Finger und Zehen
- Die Bewegungen leicht, entspannt, langsam und feinfühlig ausführen, dabei im Zustand des inneren Lächelns verweilen
- Jede der drei Formen kann für sich geübt werden (idealerweise jeweils in Verbindung mit der Konzentrationsübung und dem "Waschen des Rückenmarks", s. nachfolgend); man kann aber auch zwei oder alle drei aneinanderreihen, evtl. sogar noch die Kombinationsbewegung (s.u.) anfügen

Das Qi leiten

- Dabei handelt es sich um die Konzentrationsübung zur ersten bis dritten Form der Basisübung
- Die Aufmerksamkeit wandert beim Ausführen der jeweiligen Form langsam Abschnitt für Abschnitt die Wirbelsäule hoch bis zum Atlas (bei HWS-Beschwerden nur bis zum 1., obersten Brustwirbel)
- Die Abschnitte sind: Sacrum und untere Lendenwirbelsäule (bis *Mingmen*) – obere Lenden- und untere Brustwirbelsäule (bis etwa zur Höhe der Schulterblattspitzen) – obere Brustwirbelsäule (bis *Dazhui*) – Halswirbelsäule
- Fortgeschrittene üben Wirbel für Wirbel
- Oben angelangt, lässt man das Waschen des Rückenmarks (s. hiernach) folgen und kehrt nach dessen Beendigung mit der Aufmerksamkeit langsam abwärts wandernd zum Steissbein zurück

"Waschen des Rückenmarks"

- Visualisierungsübung zur ersten bis dritten Form der Basisübung
- "Flüssige weisse Hände" säubern die Wirbelsäule von oben nach unten
- Die "Reinigung" geschieht mittels Bürsten, Schläuchen, Lappen, Schwämmen, Pinseln etc.
- Anschliessend wird hell leuchtendes, flüssiges Qi eingefüllt: Als weisses Licht fließt es von oben durch den Scheitel die Wirbelsäule hinab bis zum Steissbein, von wo es als erfrischende, belebende Lichtsäule stetig bis zum Atlas ansteigt – die Aufmerksamkeit folgt dem Anstieg des "Qi-Pegels"
- Egal, welche Vorstellungsbilder man benutzt hat – am Schluss, nachdem man das Qi wieder abwärts geleitet hat, schaut man mit dem inneren Blick noch durch das nun geléeartig klare, frische Rückenmark bis zum Steissbein hinab

Kombinationsbewegung

- Gewissermassen die vierte Form der Basisübung
- Verbindet fließend Wellen-, Pendel- und Drehbewegung
- Mit der Zeit immer freier und spontaner – die Bewegungen gehen weich und rund ineinander über, "wie es gerade kommt"
- Kann im Anschluss an die ersten drei Formen der Basisübung, aber auch für sich geübt werden

Konzentrationsübung zur Kombinationsbewegung

- Sich vorstellen, wie sich der "Tanz" von innen (Wirbelsäule) nach aussen (Knochen, Organe, Gewebe, Extremitäten, ganzer Körper) fortpflanzt, wie alles an ihm teilnimmt
- Die Bewegung geht über den Körper hinaus, wird immer grösser, weitet sich bis in den Kosmos
- Ein Gefühl der Gelöstheit und Schwerelosigkeit kann sich einstellen, man "tanzt im Universum"
- Die Bewegungen wieder kleiner werden lassen, alles Losgelassene zurückholen, in die Stille zurückkehren und sich sammeln

Abschluss

- Entspannt und aufrecht stehen wie zu Beginn
- Dreimal die Arme seitlich nach oben kreisen lassen, das Qi einsammeln und zum unteren Dantian führen
- Abschlussmudra: *Jie Tuo Yin* (Finger vorm Unterbauch verschränken, bei Frauen liegt der rechte, bei Männern der linke Zeigefinger oben, Daumenkuppen berühren sich)
- Hände reiben, Nierenregion wärmen