

# Chan Mi Gong – Das sanfte Wirbelsäulen Qi Gong

## Die Basisübung – das Licht der Wirbelsäule

### Eva Rehle

*Chan Mi Gong* ist eine eigene Schule im *Qi Gong*, die von der Wirbelsäule ausgeht. Die Übungen sind einfach zu lernen und führen schnell zu einer tiefgreifenden Entspannung und „*Qi*-Erfahrung“.

In den letzten zehn Jahren wurde *Chan Mi Gong* vor allem durch die einfachen und wirkungsvollen Wirbelsäulenbewegungen – die Basisübung – bekannt. Sie ist der Schlüssel und der Zugang zu dieser besonderen *Qi Gong*-Methode, die auf alte Übungspraktiken des Chinesischen *Chan* Buddhismus und der tantrischen *Mi*-Schule zurückgreift.

„**Chan**“ verweist im *Chan Mi Gong* auf die Meditation und Sammlung des Geistes und bezeichnet auch die Versenkung, in der alle dualistischen Unterscheidungen wie Ich/Du, Subjekt/Objekt, wahr/falsch aufgehoben sind. „**Mi**“ bedeutet im Chinesischen geheim und verweist auf die Schule der *Mi Jiao*, einer esoterisch tantrischen Ausrichtung im Buddhismus, die viele Parallelen zum tibetischen *Vajrayana* aufweist.

*Wahrhaft Großes ist nie kompliziert!*

Zhi Chang Li,  
chinesischer TCM-Arzt und *Qi Gong*-Meister

Ende der achtziger Jahre wurden diese Übungen erstmalig in China von Liu Han Wen (1923–2004) in dem Buch „*Chinas Chan Mi Gong*“ veröffentlicht. In klarer, einfacher Form entwickelte Liu Han Wen aus den Überlieferungen diese *Qi Gong*-Methode, die sowohl den tiefen spirituellen Hintergrund als auch die hohe Heilkraft dieser Übungen erfahrbar werden lässt.

Die Einfachheit der *Chan Mi Gong*-Übungen und ihre unmittelbare Wirkung gewinnen zunehmend an Bedeutung in unserem westlichen Kulturkreis, der geprägt ist von Leistungsanforderung, wachsendem Druck und Überforderung. So hat sich *Chan Mi Gong* auch bei Erschöpfungs-

symptomen und anderen psychischen Blockaden bewährt. Eine schmerzlindernde und heilende Wirkung wird dieser *Qi Gong*-Form auch bei rheumatischen Erkrankungen, MS und Krebs zugeschrieben.

Warum *Chan Mi Gong* so wirkungsvoll sein kann, ist rein wissenschaftlich noch nicht erklärbar. Tatsache ist, dass durch das Üben dieser einfachen Methode wieder eine tiefe Entspannung möglich wird, die uns in Kontakt mit unserem Inneren bringt - ohne Wertung, Selbstkritik oder Leistungsdruck, in der wir die eigene Selbstheilungskraft wieder entdecken.

*Chan Mi Gong* als auch *Yi Qi Gong*, das in Europa durch Zhi Chang Li unter dem Begriff „Stilles *Qi Gong*“ Anfang der neunziger Jahre eingeführt wurde, vermitteln einen Zugang zu einer besonderen Form der Entspannung im *Qi Gong*, dem sogenannten „*Qi Gong*-Zustand“. Die *Qi Gong*-Meister Liu Han Wen und Zhi Chang Li vertreten den Weg der inneren Selbstkultivierung im *Qi Gong*. Darin wird das Innere Lächeln betont, das Akzeptieren, Erkennen und sich Öffnen für das, was gerade in uns ist, ohne Wertung und Anhaftung.

„*Das Qi ist im Mensch und der Mensch ist im Qi*“. *Die harmonische Verbindung der inneren und äußeren Bewegung, die Einheit von Geist und Körper und die Vereinigung von Mensch und Kosmos sind das Grundprin-*

zip der Chan Mi Gong-Übungen. „Wie Fische im Wasser bewegen wir uns in einem Meer von Qi und sind mit allem verbunden.“

Zitat von Wang Yu, Meisterschüler von Liu Han Wen

## Schwingende Wirbel – das Licht in der Wirbelsäule

Die Chan Mi Gong-Basisübung ist ein sanfter Übungsweg, der durch behutsames Üben zu einer verfeinerten Beweglichkeit und Durchlässigkeit in der Wirbelsäule führt. In den drei Grundbewegungen, *Yong Dong* (Wellenbewegung), *Bai Dong* (seitliches Pendeln) und *Niu Dong* (spiralförmige Drehbewegung), lernt man das Qi in der Wirbelsäule zu aktivieren und bewusst zu führen. Die vierte Bewegung ist die Kombinationsbewegung „*Ru Dong*“, eine fließende Verbindung der drei ersten Bewegungen, auf der sich weitere, zum Teil komplexere Übungen zur Stärkung, zum Ausgleich und zur Vermehrung des Qi sowie Übungen zur Qi-Aufnahme und Qi-Abgabe und Praktiken zur Diagnose und Behandlung aufbauen.

Die Basisübung ermöglicht es, so durchlässig zu werden, dass die Bewegung, die mit der Vorstellung geführt wird, den ganzen Körper in eine feine Schwingung versetzen kann, die sich über die Körpergrenze hinaus ausdehnt. Das Qi wird zuerst im Körper aktiviert, dann über die Körpergrenzen hinaus ausgedehnt, losgelassen und wieder in die Wirbelsäule zurück gebracht. Die Methode des Ausdehnens ermöglicht, Qi aus dem Kosmos aufzunehmen, das als Licht durch die Wirbelsäule zurückgeführt wird. Gelingt es sich wirklich auszudehnen und loszulassen und sich mit dem Kosmos zu verbinden, kann diese Erfahrung zu Kraftquellen führen, die neue Dimensionen ermöglichen.

## Die sanfte Bewegung

Die weichen und fließenden Wirbelsäulenübungen des Chan Mi Gong werden so ausgeführt, dass sie unabhängig von Alter oder Gesundheitszustand geübt werden können. Die Bewegung, die anfangs von der Vorstellungskraft geführt wird, soll ohne Kraft und Anstrengung erfolgen. Mit der Zeit werden die Bewegungen immer natürlicher und geschmeidiger. Dies tritt ein, wenn das Qi ungehindert fließt. Umso sanfter man übt, umso mehr Qi kommt in Bewegung. So wird das Üben auf der körperlichen Ebene auch ein Üben der energetischen und geistigen Ebene. Durch den angeregten Qi-Fluss können sich auch blockierte Körperstrukturen lösen. Im Üben vertraut man auf

die Weisheit des Körpers und der Weisheit des Qi. Mit fortschreitender Übungspraxis verlagert sich die Wahrnehmung immer mehr auf den inneren Prozess. Emotionale Muster und gedankliche Konditionierungen werden wahrgenommen, kommen an die Oberfläche und werden durch kontinuierliches und sanftes Üben nach und nach aufgelöst.

Die Basisübung des Chan Mi Gong ist ein sanfter Übungsweg, der immer wieder neu entdecken lässt, was wir alles in Bewegung und so in ein heilsames Fließen bringen können.

Die Übungen zeigten mir (die Autorin) einen Weg, meine festgefahrenen Bewegungsmuster zu erkennen und mich immer wieder neu auf den Augenblick einzulassen, sofern es mir gelang, meine Blockierungen und alles, was mich vermeintlich einschränkte, los zu lassen. Und gerade im Loslassen liegt meiner Erfahrung nach auch das Geheimnis der Freiheit! Dieses sanfte Auflösen und Gewahrsein schafft ungeahnte körperliche und geistige Bewegungsfreiheiten!

„Wirkt man aus der Stille des Herzens heraus, so geschehen die Dinge in der Richtigkeit des Augenblicks, sie kommen aus der Authentizität des eigenen Seins“<sup>2</sup>

Klaus-Dieter Platsch, *Die fünf Wandlungsphasen – Das Tor zur chinesischen Medizin*

## Entspannen und Loslassen

Im Chan Mi Gong, wie auch in anderen Qi Gong-Methoden, wird man immer wieder aufgefordert sich zu entspannen und loszulassen.

Die aktive Entspannung impliziert eine lebendige Aufmerksamkeit und Bewusstwerdung im ganzen Körper. Das Hineinhorchen und Wahrnehmen gibt uns die Möglichkeit, unsere „Spannungsfelder“ kennenzulernen. Erst wenn wir spüren, wo wir zu sehr angespannt sind, können wir Spannungen abbauen – und wenn wir uns bewusst sind, was wir festhalten, können wir auch entscheiden, was wir loslassen. Die Basisübung des Chan Mi Gong lässt genau dieses erfahren.

Das Loslassen geschieht, es ist ein Prozess des Geschehens und nicht aktives Tun. Was dem vorausgeht ist „*Fang Song*“. Dies heißt übersetzt so viel wie „aktives Entspannen“.

Man kann nicht oft genug betonen, wie wichtig es ist, jede Kraftanstrengung bei diesen Übungen zu vermeiden, da man dadurch nicht nur schnell ermüdet, sondern vor allem der Qi-Fluss behindert wird!

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie heilsam es sein kann, sehr behutsam und liebevoll mit blockierten Bereichen umzugehen und sie integrieren zu lernen. Übt man mit „zusammengebissenen Zähnen“ und versucht den Schmerz zu verdrängen, wird er sich vielleicht auch anderswo bemerkbar machen.

Als ich (die Autorin) *Chan Mi Gong* kennenlernte, vermied ich jede Art von Wirbelsäulenbewegungen auf Grund eines Bandscheibenvorfalles. Die Angst vor neuen Schmerzen machte mich noch bewegungsloser, vor allem spannte ich permanent meinen Damm an. Als mich Meisterin Ma Hui Wen aufforderte zu lächeln, kamen mir die Tränen. Es wurde mir klar, dass ich eigentlich nur damit beschäftigt war, meinen Schmerz zu verdrängen.

### Das Innere Lächeln oder wie man im Chan Mi Gong mit jeder Pore lächelt

Ma Hui Wens Anweisung, das *Qi* durch sanfte Wirbelsäulen-Bewegungen ins Fließen zu bringen und dabei entspannt und aus ganzem Herzen zu lächeln, während ich

versuchte, meine schmerzhaft blockierten Wirbel zu bewegen, schien mir in den ersten zwei Kurstagen gänzlich unmöglich. Die Geduld und Führung dieser wunderbaren Meisterin ließ mich jedoch ein Lächeln spüren, das mir half, mich sanft und wieder ganz neu zu bewegen. Ich lernte ein Lächeln kennen, das nicht nur einen Mund hat, sondern Tausende!

Um dieses Innere, aus dem Herzen kommende Lächeln zu erfahren, können oft Bilder und Vorstellungen helfen. Z.B. Kann man sich vorstellen, wie in jeder Zelle ein Lächeln entsteht, das sich bis zur Haut ausbreitet und in jede Pore legt. So als hätte jede Pore einen kleinen Mund, lächelt man mit tausend Mündern aus sich heraus. Ein Lächeln mit Haut Haar, Leib und Seele...

Das Innere Lächeln, das im *Qi Gong* häufig zur Vorbereitung auf den sogenannten *Qi Gong*-Zustand hinführen soll, hat im *Chan Mi Gong* nochmals einen besonderen Stellenwert, da es auch die Ausdehnung bzw. Öffnung des *Mi Chu*-Raums und dem sogenannten Dritten Auge einleitet.



Abb. 1 Buddhastatue als Symbol der Entspannung

## Entspannen und Öffnen: Mi Chu und Hui Zhong

Die Entspannung des Damm- und Schambereichs sowie das Öffnen des Dritten Auges gehören zu den Besonderheiten im *Chan Mi*, die in allen Übungsanweisungen betont werden. *Mi Chu* kann als geheimer Ort oder geheimnisvoller Raum übersetzt werden.

Im *Chan Mi Gong* ist dies ein energetischer Raum im Unterbauch, der sich von der Mitte des Perineums (*Hui Yin*) aus öffnet und in jede Richtung bis auf Nabelhöhe ausdehnt. Solange dieser Raum fest, geschlossen und unbelebt ist, wird es nicht möglich sein aus dem Herzen zu lächeln. Versuchen Sie einmal zu lächeln, wenn sie ihren Damm anspannen! Je mehr es gelingt in diesem Bereich loszulassen, desto leichter, freier und natürlicher wird jede Bewegung.

*Hui Zhong* liegt etwas zurück versetzt im Vorderkopf zwischen den Augenbrauen. In manchen Darstellungen entspricht dieses Energiezentrum dem Dritten Auge, dem die geistige und intuitive Wahrnehmungsfähigkeit, Imaginationsfähigkeit und kreative Visualisation sowie positives Denken und die Erlangung klarer Erkenntnisse zugeschrieben wird. Im Buddhismus symbolisiert das geöffnete Dritte Auge Weisheit, Verständnis und Liebe. Liu Han Wen spricht dem Dritten Auge die Fähigkeit zu, sowohl feinste elektromagnetische Wellen zu erkennen, aufzunehmen als auch weiter zu senden. Die Ausdehnung des eigenen *Qi* und die Verbindung mit dem äußeren, kosmischen *Qi* werden vermutlich erst durch eine sanfte Belebung bzw. Öffnung dieser beiden energetischen Bereiche möglich.

Es erfordert allerdings einige Übungszeit, bis sich diese Fähigkeiten einstellen!

Die Selbstverständlichkeit, mit der die Chinesischen Meister von der Öffnung des Dritten Auges sprechen, klingt so, als sei sie das Natürlichste der Welt! Wang Yu, ein *Chan Mi*-Meister sagte dazu bei einem Seminar: Nicht darüber nachdenken wie ihr Euer Drittes Auge öffnet, tut es einfach.

## Die Wirbel hängen wie Perlen aufgereiht an einer Schnur: Eine besondere Art des Stehens

Die besondere Art des Stehens im *Chan Mi Gong* unterscheidet sich in manchen Punkten von anderen *Qi Gong*-Methoden. Im *Chan Mi Gong* geht es auch weniger darum, die Standfestigkeit zu üben oder Kraft aufzubauen,

sondern so leicht wie nur irgend möglich aufgerichtet zu sein. Jedes Gelenk soll dabei so locker und entspannt sein, als würde es sich schon durch den geringsten Impuls bewegen lassen. Die Knie bleiben locker gestreckt und das Gewicht wird zu 70% auf die Fersen verlagert. Die Fersen stehen schulterbreit und die Zehenspitzen werden etwas nach außen gerichtet. Dadurch lässt sich das Becken in jede Richtung leicht bewegen. Auch die Entspannung des Damm- und Schambereichs (siehe *Mi Chu*) wird durch die etwas nach außen gestellten Füße erleichtert.

Ohne jede Kraftanstrengung werden drei Punkte in einer senkrechten Linie verbunden: der Scheitelpunkt (*Baihui*), der Dampfpunkt (*Hui Yin*) und der Punkt, der in einem Lot genau unter dem Damm zwischen den Fersen liegt. Man kann sich diese Linie wie einen Lichtstrahl vorstellen, der – wie man in China sagt – von der „Wurzel des Himmels“ durch unseren Körper in die „Wurzel der Erde“ strömt und uns verankert. Diese Art des Stehens ist ein energetisches Austarieren dieser drei Punkte und wirkt sehr schnell energetisierend, da das *Qi* der Erde in einer geraden Linie durch die Fersen und den Damm aufwärts strömen kann, genauso wie das *Qi* des Himmels ungehindert durch den Scheitel nach unten fließen kann. Das Bild einer Perlenschnur bietet Unterstützung darin, die Wirbelsäule in der vertikalen Achse auszurichten und kann helfen Spannungen zu lösen. Dieses entspannte Stehen meint kein „Hängen in den Seilen“, sondern führt zu einer Öffnung in den Gelenken, die mit einer konkreten Aufrichtung einhergeht.

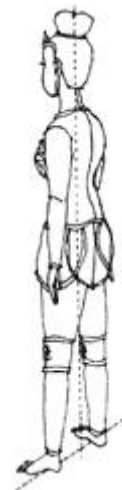


Abb. 2 Abbildung des gedachten Lichtstrahls und der Gewichtsverteilung, chinesische Darstellung

## Wei Lü – Wachstum und Stärke

Alle drei Wirbelsäulenbewegungen der Basisübung; das Wellen nach vorne und zurück, das seitliche Pendeln nach links und rechts und das spiralförmige Drehschrauben beginnen am Steißbein.

Der Bereich um die Steißbeinspitze wird auch „Wachstum und Stärke“ genannt. Entspannung und sanfte Bewegung in diesem Bereich regen den Qi-Fluss an und wirken beruhigend und erdend. Die umliegenden Akupunkturpunkte *Changqiang* (Du Mai 1) und *Yaoqi* (EX-B9) sind mit dem Wurzelchakra verbunden. Sie stärken den eigenen Stand, bauen Verspannungen in der Wirbelsäule ab und beruhigen das Zentrale Nervensystem.

Die Aufmerksamkeit wird zunächst nur auf die Bewegung des Steißbeins und die Entspannung des Dammbereichs (*Mi Chu*) gerichtet.

## Die Basisübung

Bei den ersten drei Grundbewegungen der Basisübung wird das Qi in der Wirbelsäule mit äußerst sanft ausgeführten Bewegungen angeregt und mit der Vorstellungskraft vom Steißbein beginnend bis zum ersten Halswirbel und von dort wieder zum Steißbein zurück geführt. Um den Qi-Fluss nicht zu unterbrechen, werden die Bewegungen mit der Vorstellung weitergeführt, auch wenn in einigen Wirbeln noch keine Bewegung möglich ist. Während die Steißbeinbewegung die gesamte Wirbelsäule in Bewegung bringt, führt man die Aufmerksamkeit von einem Wirbel zum nächsten. Mit dem inneren Blick (siehe Drittes Auge) zieht man Qi wie eine Lichtsäule durch alle Wirbel nach oben und unten. Man stellt sich vor, wie sich Qi im Wirbelsäulenkanal ausbreitet und jeden Wirbel durchflutet.

„Wo `Yi`, da `Qi`“: Durch die ungeteilte Aufmerksamkeit wird es möglich den Qi-Fluss bewusst zu lenken.

Der vielzitierte Satz, „wo Yi, da Qi“ sagt aus, dass die Energie auch dahin geht, wohin man die Aufmerksamkeit richtet. Selbst wenn wir nur gedanklich, aber mit ungeteilter Aufmerksamkeit üben, kann das Qi bewegt werden. „Vorstellungskraft ist die deutsche Übersetzung des Wortes „Yi“. Man könnte Yi auch gleichsetzen mit geistiger Bewusstheit oder mit der Absicht, sich das bevorstehende Tun vor Augen zu führen, mit einer zielgerichteten Aufmerksamkeit oder mit dem „inneren Blick“ und damit die Fähigkeit sich etwas vorzustellen.“<sup>3</sup>

Diese drei differenzierten Wirbelsäulenbewegungen *Yong Dong*, *Bai Dong* und *Niu Dong* lassen die Bewegungsmöglichkeiten in der vertikalen und horizontalen Achse sehr bewusst erfahren. Ziel ist es, nach und nach jeden einzel-

nen Wirbel wahrzunehmen und bewusst zu bewegen. Je weniger man sich bemüht oder Kraft einsetzt, umso fließender wird die Bewegung.

In der vierten Bewegung, *Ru Dong* fließen die ersten drei Bewegungen ineinander und werden zu einer immer wieder neu entstehenden freien Bewegung. Während bei den ersten drei Grundbewegungen das Qi im Wirbelkanal geführt wird, wird bei *Ru Dong* das aktivierte Qi von der Wirbelsäule aus im ganzen Körper ausgedehnt. Die Wirbelsäule ist das Zentrum der Bewegung, die sich in jeden Teil des Körpers fortpflanzt, in alle Gelenke, Knochen, Muskeln und Organe.

*Ru Dong* hat keine Form mehr. Es ist wie ein freier Tanz der Wirbelsäule. Als würden alle Wirbel und Gelenke wie

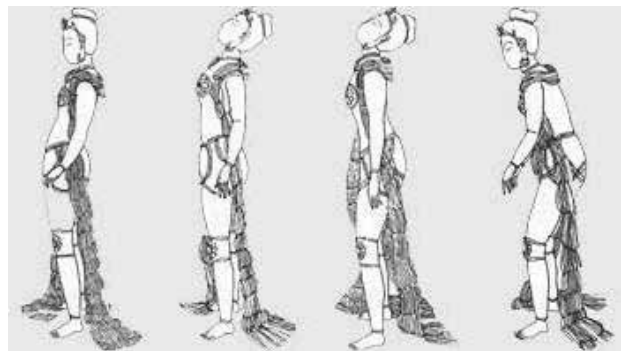


Abb. 3a Chinesische Darstellung der drei Bewegungen (*Yong Dong*; Wellenbewegung)

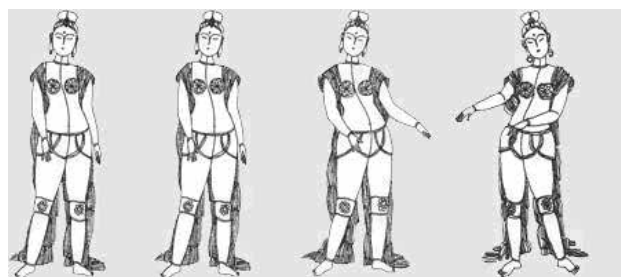


Abb. 3b Chinesische Darstellung der drei Bewegungen (*Bai Dong*; Pendelbewegung)

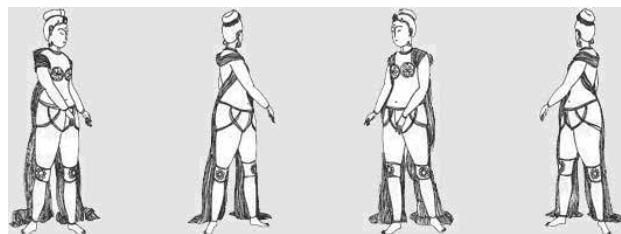


Abb. 3c Chinesische Darstellung der drei Bewegungen (*Niu Dong*; Drehbewegung)

durch eine sanfte unsichtbare Kraft bewegt werden. Die Wirbelsäule fängt dabei jede auch noch so feine Schwingung auf, die sich immer weiter ausdehnt.

Die Basisübung ist die erste Übung und die Grundlage aller weiteren Chan Mi Gong-Übungen. Sie ist sowohl die Übung für Anfänger als auch eine sehr hohe Übung. Die Basisübung ist ein fester Bestandteil in vielen Qi Gong-Ausbildungen geworden, die über die Deutschen Qigong Gesellschaft und die Chan Mi Gong Gesellschaft angeboten werden.

Die unermüdliche Geduld großartiger Lehrer wie Ma Hui Wen und Wang Yu, die mit viel Humor und sehr behutsam durch die verschiedenen Ebenen der Basisübung zu führen wussten, war maßgeblich für den wachsenden Stellenwert der Basisübung in Deutschland. Als die ersten chinesischen Meister nach Deutschland eingeladen wurden, steckte Qi Gong in Europa noch in den Kinderschuhen!

*„Die Macht des Geistes aber, die in der Heilkraft zum Ausdruck kommt, ist die Fähigkeit zu kommunizieren, auszustrahlen, den Überfluss inneren Reichtums auszugießen und die Früchte, die in der Stille eines befriedeten Geistes gereift sind, mit anderen zu teilen (...) wenn wir davon überzeugt sind, dass der Geist nicht nur ein Produkt physischer Funktionen oder chemischer Reaktionen ist, sondern das primäre Gestaltungselement des Lebens, der Schöpfer und Gestalter des Körpers, nicht sein Sklave – können wir zu keinem anderen Schluss kommen, als Gesundheit einem harmonischen, ausgeglichenen Geist zuzuschreiben.“*

Lama Anagarika Govinda

#### Quellenverweise

„Chan Mi Gong Chinese Meditation of Health“, Eastern Dragon Books, Malaysia 1992  
 Lama Anagarika Govinda „Der Weg der weißen Wolken“, S. 152  
 Platsch K-D, Die fünf Wandlungsphasen – Das Tor zur chinesischen Medizin, Urban & Fischer Verlag, München  
 Rehle E, Mit Qi Gong die Lebensenergie stärken, Südwest Verlag 1997, Econ Ullstein List 2002  
 Stummvoll U, Chan Mi Gong, Satori Verlag



Abb. 4 Liu Han Wen und Eva Rehle

#### Eva Rehle,

geb. 1962, praktiziert Chan Mi Gong seit 1991. Sie wurde noch von Liu Han Wen persönlich unterrichtet und ist Meisterschülerin von Zhi Chang Li. Mit der Pionierin Ursula Stummvoll, die Chan Mi Gong 1991 nach Deutschland brachte, gründete sie 1995 die Chan Mi Gong Gesellschaft gem. e.V. mit der Intention, das durch Liu Han Wen überlieferte Wissen in seiner Ursprungsform zu erhalten und die Vielzahl der Chan Mi-Übungen zu erforschen und didaktisch weiter zu entwickeln. Weitere Information über Chan Mi Gong: [www.chanmigong.de](http://www.chanmigong.de)  
 Eva Rehle ist Ausbilderin der Deutschen Qigong Gesellschaft, ausbildendes Gründungsmitglied des Deutschen Dachverband für Qi Gong und Taiji und Lehrbeauftragte der Chan Mi Gong Gesellschaft.  
 Sie unterrichtet Qi Gong und Chan Mi Gong im In- und Ausland und gründete ihr eigenes Zentrum „qi-movements“ 2003 in München/Gräfelfing.



#### Anmerkungen

- 1 \*Zitat Zhi Chang Li, chinesischer TCM-Arzt und Qi Gong-Meister.
- 2 Zitat Klaus-Dieter Platsch, Die fünf Wandlungsphasen – Das Tor zur chinesischen Medizin
- 3 vgl Buch Mit Qi Gong die Lebensenergie stärken, Eva Rehle