

# Überblick über das System des Chan Mi

Das Chan Mi Qi Gong geht auf Großmeister Liu Han Wen zurück (192? -2004). Dieser trug aus seiner Familientradition heraus zwei unterschiedliche Schulen des inneren Weges zusammen: bis dahin geheime tibetische Bewegungsübungen und chinesische buddhistische Übungspraxis. Der Große Verdienst von Liu Han Wen ist es, diese beiden Richtungen aus dem bis dahin streng geheim gehaltenen Kontext des Klosters und der Abgeschlossenheit, des intensivsten Übens als Lebensweg der Mönche und geistigen Eliten heraus der Allgemeinheit in vereinfachter, alltagstauglicher und alltagsnützlicher Version zur Verfügung gestellt zu haben. Hierbei ist vor allem die Brillanz der Klarheit zu bewundern, mit der Großmeister Liu Han Wen das Wesentliche, vor allem der Gesundheit Nützliche (in den Anfängerstufen) und der inneren Entwicklung förderliche (in den höheren Stufen) herauskristallisiert hat. So kommen wir zum einmaligen Nutzen dieser hohen Übungspraxen, ohne uns mit dem gesamten, hochkomplizierten und ehemals den Eliten vorbehaltenen Übungssystem auseinandersetzen zu müssen. Das Chan Mi in einer gewissen Weise die Essenz tibetischer und chinesisch/buddhistischer Übungspraxis.

## **Überblick über die Übungen**

Das Chan Mi ist in Stufen aufgebaut:

### 1. Bewegte Übungen

- Gesundheitspflege, Prävention
- o Die Basisübung als Anfang
- o Yin Yang He Qi Fa – Regulieren von Yin, Yang und Qi
- o Tu Na Qi Fa 1 und 2- Energieaufnahme und -abgabe

- o           Reinigungsübung – Reinigung von krankem und schlechtem Qi
- o           Übungen bei speziellen Problemen
  - Senkung/Regulierung des Blutdrucks
  - Korrektur der Sehschärfe
  - Hui Gong für Kranke zum Abgeben von krankem Qi
  - Shuang Yun Gong zum Stimulieren der Selbstheilungskräfte und der Selbstentwicklung
- o           Tu Na Qi Fa Wu – Klopfmassage zur Gesundheitserhaltung

## 2. Stilles Qi Gong

- Meditation zur Selbstentwicklung
- o           Ren Bu als Tor zum inneren Licht und zum Öffnen der 5 Herzen
- o           Guan Ding – Energie in den Scheitel eingiessen
- o           Einige weiter unten aufgeführten Übungen

## 3. Therapeutisches Qi Gong

- o           Shuang Yun Gong
- o           Ming Xin Fa
- o           Xi Xin Fa
- o           Tu Na Qi Fa 1 und 2, 3

## 4. Hohe Stufe des Chan Mi

- Tu Na Qi Fa 3 – Information empfangen und senden
- San Mi Xiang Yin
- Zhi Qi Fa
- Weitere, bisher nicht übersetzte Übungen

Das Konzept des Chan Mi ist, durch Bewegung zur körperlichen

Entspannung, von der körperlichen Entspannung zu geistiger Ruhe und hier schließlich zu einer tiefen inneren Ruhe zu gelangen. Wenn Sie nur Ihre Gesundheit verbessern oder wiedererlangen wollen, reicht diese Stufe vollständig. Die tiefe Ruhe können Sie schon bei entsprechender Übungspraxis in der Basisübung erlangen. Empfehlenswert allerdings für alle, die Ihre Gesundheit üben wollen, sind folgende Übungen zu erlernen:

1. Basisübung
2. Yin Yang He Qi Fa
3. Tu Na Qi Fa 1 und 2
4. Reinigungsübung
5. je nach Erkrankung spezielle Übungen unter den bewegten Übungen s.o.

Das heißt, schon mit vier Übungen haben Sie zur Gesundheitserhaltung das ausreichende Rüstzeug. Was dann nur noch bleibt, ist das regelmäßige Üben.

Die Basisübung sollte Sie dabei immer begleiten, die anderen Übungen können Sie je nach Bedarf eine Weile üben, bis Sie sie beherrschen und der Nutzen eingetreten ist, oder wenn Sie einzelne Teile daraus benötigen wegen körperlicher Probleme, z.B. die drei Kreise aus Yin Yang He Qi Fa.

Sollte nach 2-3 Monaten regelmäßigen Übens noch kein zufriedenstellender Übungserfolg bzw. keine Besserung eingetreten sein, liegt dies meist an fehlerhafter Übungspraxis. Hier hilft wiederholen des Basiskurses oder eine andere Wiederholungsmöglichkeit zum Korrigieren. In Ausnahmefällen gibt es trotz regelmäßiger und technisch richtiger Übungspraxis nicht die zufriedenstellenden Erfolge. Sollte dies bei Ihnen der Fall sein, empfehlen wir Ihnen die Suche nach Faktoren, die Ihre Selbstheilungskräfte blockieren (Umwelt [auch psychosozial], Feng Shui, psychische Blockaden). Dies können Sie gerne im persönlichen Beratungsgespräch klären. Wir sind für Sie da, jetzt müssen Sie nur noch üben.

Wenn Sie etwas für Ihr Persönlichkeitswachstum, die Steigerung Ihrer Wahrnehmung und Erlernen/Erlangen neuer Fähigkeiten tun wollen, sollten Sie sich nicht nur auf die Gesundheit als Übungsziel beschränken, sondern sich dem Kapitel des Stillen Qi Gong widmen. Stilles Qi Gong ist allerdings erst zu empfehlen, wenn körperliche Beschwerden Sie nicht mehr stärker bei den unbewegten Übungen einschränken.

Hier sollten Sie bereits die körperliche Entspannung und die geistige Ruhe erlangt haben. Aus der tiefen geistigen Ruhe können Sie dann mit entsprechender Übung in einen Zustand geistiger Leere, wu wie, gelangen und daraus neue Fähigkeit und Erkenntnis und der Entwicklung besonderer Fähigkeiten erlangen. Dies entspricht in unserem Kulturraum Bewusstseinsweiterung und PSI-Phänomen.

Von den stillen Übungen ist vor allem Ren Bu zentral durch seine Rolle beim Öffnen des Dritten Auges und der zentralen Herzen sowie bei der Transformation von Qi zu innerem Licht.

Die therapeutische Stufe ist erst für denjenigen geeignet, der alle vorher stehenden Übungen gelernt hat und auch beherrscht. Qi Gong therapeutisch einzusetzen stellt im Vergleich zu anderen Therapiearten sehr hohe Ansprüche an die therapeutischen (erübten) Fähigkeiten des Behandlers/der Behandlerin und kann bei unsachgemäßem Einsatz für den Anwender sehr gefährlich werden. Für den therapeutischen Einsatz ist auch das entsprechende Persönlichkeitswachstum und die angemessene innere Reife entscheidende Voraussetzung.

### **Übersicht über alle bisher übersetzten Übungen des Chan Mi:**

1. Basis-Übung
2. Hui Gong – Übung zur Steigerung der Wahrnehmungsfähigkeit und Heilungsübung
3. Yin Yang He Qi Fa – Übung zum Ausgleich von Yin, Yang und Qi
4. Ren Bu – tägliche Rituale, Öffnen der 5 Herzen und

Entstehen des inneren Lichtes

5. Übung zur Senkung des Blutdrucks
6. Xi Xin Fa – Übung um über die Handdiagnose Krankheiten zu regulieren
7. Tu Na Qi Fa 1 und 2 – Aufnahme und Abgabe von Qi
8. Tu Na Qi Fa 3 – Informationen empfangen und senden
9. Tu Na Qi Fa 5 – Qi aufnehmen und abgeben, Ausgleich von Himmels- und Erd-Qi
10. Korrektur der Sehschärfe
11. Guan Ding – Energie in den Scheitel eingießen
12. Ming Xin Fa – Übung zur Aufnahme und Abgabe von kosmischem Qi
13. San Mi – das Vereinen der “Drei Geheimnisse von Körper, Visualisierung und Mantra
14. Zhi Qi Fa – Übung, die Unbegrenztheit des Qi zu erfahren

## **Die Basisübung des Chan Mi Qi Gong**

### **Nutzen aus Sicht der westlichen Medizin**

*Warum ist die Basisübung des Chan Mi aus medizinischer Sicht so wertvoll und effektiv?*

Die Basisübung des Chan Mi setzt an der Wirbelsäule als der tragenden statischen Säule des Körpers und der Hauptversorgungsbahn aller Nerven an. Durch den (mehr oder weniger) aufrechten Gang wurde die Bedeutung der Wirbelsäule für die Statik zentral. So können sich Haltungsschäden auf das gesamte Wohlbefinden, innere Organe und letztendlich auch auf die Psyche auswirken. Sowohl die vegetative (unbewusste) Nervenversorgung durch Sympathikus und Parasympathikus als auch die Nervenversorgung des Bewegungsapparates laufen durch die Wirbelsäule und können durch Fehlstellungen oder Einengung wie z.B. durch einen Bandscheibenvorfall entscheidend beeinträchtigt werden. Wenn man also eine Methode wählt, die die Wirbelsäule reguliert, kann man damit auf den gesamten Körper stark positiv einwirken.

Über die Wirbelsäule lassen sich die Hauptregulations-Mechanismen des Körpers beeinflussen: Die Nervenversorgung, die hierdurch, vor allem Parasympathisch regulierte Durchblutung, die muskuläre Spannung. Die Wirbelsäule beinhaltet die Haupt-Steuer-Leitbahnen des Körpers, sowohl in Form der Nerven, die im Rückenmark laufen, der Reflexbögen, die sich ebenfalls im Rückenmark befinden als auch der Nervenknäute, die die Wirbelsäule begleiten und direkt daneben liegen.

Übungen, die direkt an der Wirbelsäule ansetzen, sind deshalb wesentlich effektiver als Übungen, bei denen nur die Extremitäten oder einzelne Körperregionen bewegt werden und so nur ein indirekter und damit viel langsamer Effekt möglich ist.

Qi Gong ist eine Bewegungsmethode, bei der Körperbewegung (und natürlich Qi-Bewegung) mit Atemtechniken, Handhaltungen und Tönen kombiniert und durch innere Konzentrationsübungen die Wirkung enorm verstärkt wird. Die ersten Ziele des Übenden sind körperliche Entspannung, später sollte die geistige Entspannung und damit innere Ruhe dazukommen. Wenn man diese beiden Ziele erreicht hat, ist man seiner Gesundheit ein gutes Stück näher. Ein entspannter Körper mit ruhigem Geist kann sich selbst helfen, die Selbstheilungskräfte können ungestört arbeiten. Yin und Yang können sich im Körper regulieren, wie die Chinesen dieses anzustrebende Gleichgewicht beschreiben. Wer Qi Gong als reine Gesundheitsübung sieht, hat auf dieser Stufe sein Übungsziel erreicht. Diejenigen, die Qi Gong als Persönlichkeitswachstum und Methode der Entfaltung ihres eigenen Potentials sehen, sollten weiter üben, bis sie den eigentlichen „Qi Gong-Zustand“ erreicht haben, einen Zustand tiefer geistiger Ruhe und damit absoluter innerer Konzentration. In diesem Zustand ist nichts mehr wichtig, es ist ein Zustand der Leere, wu wie von den Chinesen genannt. Wer diesen Zustand erreicht, kann in der Leere zur völligen Klarheit, zu neuer Erkenntnis gelangen und seine geistigen

Fähigkeiten sowie sein Bewusstsein enorm erweitern. Dies ist das eigentliche Ziel der Qi Gong Übenden.

Im Chan Mi wird die körperliche Entspannung durch einfache Bewegungen erreicht, was vielen leichter fällt als sich in unbewegtem Zustand, wie z.B. beim Autogenen Training, zu entspannen. Außerdem ist die rein körperliche Wirkung durch die entspannten Bewegungen recht schnell, auf jeden Fall schneller als im unbewegten Zustand, zu erreichen. Gerade verspannte Muskulatur, die durch die Verspannung unter Stauung der Durchblutung und des Lymphflusses und damit unter Übersäuerung des Gewebes leiden, können sich durch Bewegung leichter entspannen als ohne Bewegung. Durch die Bewegung wird zuerst die Durchblutung gefördert, damit der Lymphfluss verbessert und schon können Schlacken und Säuren, die unter anderem für Schmerzentstehung verantwortlich sind, abtransportiert und entsorgt werden.

Qi Gong hat ein einfaches Prinzip zu Grunde liegen: Die Umkehr von alltäglichem, von Mustern, von Alterung, von Gewohntem. Schnelles wird langsam ausgeführt, wo normalerweise der Kopf lenkt, zu kopflastig ist, führt nun der Körper, der Bauch. Wer immer den Kopf vorn hat, lernt nun, den Kopf zuletzt einzusetzen und dadurch seiner wohlverdienten Ruhe zuzuführen.

Die Wirkung von regelmäßigem Qi Gong ist enorm: Durch eine verbesserte Haltung verbessert sich die Durchblutung, die Innervation der inneren Organe, das vegetative Nervensystem. Vor allem die verbesserte Gehirndurchblutung durch die korrekte Kopfhaltung im Qi Gong wurde bereits wissenschaftlich belegt. Durch verbesserte Hirndurchblutung verbessert sich die Konzentration, die Leistungsfähigkeit, die Klarheit und alle geistigen Fähigkeiten.

Durch die entspannten Bewegungen kann der ganze Körper entschlacken, bisher unbewegte Regionen werden wieder bewegt, „belebt“, damit besser durchblutet, der Lymphfluß verbessert und Stoffwechselprodukte können abtransportiert werden. Damit

findet eine Entsäuerung des Gewebes statt, schmerzende Regionen können wieder schmerzfrei werden.

Qi Gong stellt bei richtiger Übungspraxis auf einfache Weise die Grundregulation sowohl im Bereich zwischen den Zellen als auch im Bereich der Nervenversorgung und der Durchblutung wieder her. Yin und Yang regulieren sich, wie die Chinesen sagen. Wenn Yin und Yang im Körper vollständig ausgeglichen sind, herrscht Gesundheit.

Ein wichtiger Teil des Chan Mi Qi Gong ist das innere Lächeln. Durch dieses innere Lächeln wird die Entspannung verstärkt, das Wohlbefinden gesteigert, und bei der täglichen Anwendung im Alltag können Sie beobachten, wie erstaunlich viel positiver die Rückmeldungen Ihrer Umwelt werden.

Wie alle genialen Methoden ist das Prinzip der Basisübung so einfach. Die Basisübung des Chan Mi wurde aus hochkomplexen Bewegungsmustern der Übungspraxis tibetischer Mönche extrahiert, auf das wesentliche reduziert und damit dem westlichen Menschen zugänglich gemacht.

Ein wesentlicher Vorteil des Qi Gong ist, dass Sie keine aufwändige Spezialkleidung benötigen, keinen speziellen Übungsraum, keine teure Ausstattung. Wo auch immer Sie stehen und es ruhig genug ist, können Sie üben.

Fremd für den westlichen Menschen ist nur die urchinesische Idee, dass der Mensch sein Schicksal selbst in der Hand hat, speziell für seine Gesundheit und seine Gesunderhaltung selbst verantwortlich ist und nicht der Hausarzt auf Krankenschein. Vor diesem Grundverständnis sind sich im Laufe der Jahrtausende eine unendliche Vielzahl von unterschiedlichsten Techniken entstanden und wurden über diese lange Zeit vervollkommen. Die meisten Qi Gong Übungen haben sich über die lange Zeit bewährt, anders als die Unzahl jährlich neu entstehender Fitness-Trends in den Fitness-Studios.

Qi Gong können Sie völlig ohne den geistigen Hindergrund des



Buddhismus üben, als reine Gesundheitsübung und haben gleichzeitig den Vorteil, dass die Übungen über Jahrtausende optimiert wurden und sich bewährt haben.

Sie riskieren, mit Qi Gong gesund zu werden oder zumindest sich Gutes zu tun und Ihrer Gesundheit ein großes Stück näher zu kommen.