

# Chan Mi Gong

## Eine Qigong Methode zur Pflege der Wirbelsäule

Text: Markus Ruppert Foto Hintergrund: Stephan, shutterstock.com  
Portraitbild: Matthias Sienz Bewegungsbilder: Markus Ruppert

Das Chan Mi Gong, auch als *Wirbelsäulen-Qigong* bekannt, stellt die Wirbelsäulenbewegung so explizit in den Mittelpunkt, wie keine andere mir bekannte Qigong Praxis. Doch ist die Wirbelsäule *nur* der Ausgangspunkt für eine weite und tiefe Reise.

### Hintergrund & Historie des Chan Mi Gong

Chan Mi Gong (eine chinesische Methode zur Pflege der Wirbelsäule) fasst systematisiert zahlreiche Übungen des Chan (Zen)-Buddhismus und des Vajrayana-Buddhismus (Mi-Schule) zusammen.

Die Übungen wurden erstmal 1984 der Öffentlichkeit durch Liu Han Wen präsentiert. Seit längerem wird die Methodik über die chinesischen Grenzen hinaus gelehrt und erreichte in den 90er Jahre auch Deutschland, wo Ursula Stummvoll wesentlich zur Verbreitung der Lehre beitrug.

Unabhängig von spirituellen oder religiösen Anschauungen kann die Methode zur Pflege der eigenen körperlichen und geistigen Gesundheit angewendet werden. Liu Han Wen selbst stellte die spirituelle Lehre (vielleicht aus politischen Gründen) nicht in den Vordergrund.

Die Methodik erfreut sich einer breiten wissenschaftlichen Erforschung und zahlreiche positive Effekte auf die Behandlung von chronischen Erkrankungen (Herz-Kreislauf, Diabetes, Nephritis, Rheuma, etc.) konnten nachgewiesen werden.

### Sanfte Bewegung für die Wirbelsäule

Wie im Qigong üblich, spielt auch im Chan Mi Gong die Führung des *Herz-Geistes* eine besondere Rolle: Die Vorstellungskraft und die Aufmerksamkeit werden eingesetzt, um die vitale Kraft (Qi) im Körper zu führen. Die sanften Bewegungen der Wirbelsäule und die Führung der Energie bilden die Basis (*»das Fahrzeug«*) für die weiterführende Reise der fortgeschrittenen Übungen.

Die Wirbelsäule ist Ausdruck unserer zentralen Achse, unserer Mitte. Sie verbindet uns in der Senkrechten mit Himmel und Erde. Was in vielen spirituellen und energetischen Bereichen längst bekannt war, wurde mittlerweile auch wissenschaftlich nachgewiesen. Die Wirbelsäule beheimatet im Zentralkanal das Rückenmark.

Sie verbindet den ganzen Körper, alle Organe und den Bewegungsapparat mit dem Gehirn. Jegliche energetische Versorgung ist von der Beweglichkeit und Durchlässigkeit der *Himmelssäule* abhängig.

### Innere Blockaden überwinden

Die freie Bewegung der Wirbelsäule wird in den Basisübungen des Chan Mi Gong gelehrt. Die Übungen erzeugen eine sanfte Schwingung, die zuerst alle Bereiche des Körpers erreicht und die inneren Blockaden überwindet. Später führt der *Herzens-Blick* (die Vorstellung und Aufmerksamkeit) die Bewegung über die Körpergrenzen hinaus, um den Austausch mit dem

*kosmischen Qi* zu ermöglichen. Die Übungen werden oft im Freien durchgeführt, um die Verbindung zu den natürlichen Elementen zu stärken. Durch die Ausrichtung auf den Himmel, die Erde und die universelle Energie wird die individuelle Energie mit der kosmischen Energie in Einklang gebracht.

### Das Nicht-Handeln

Die besondere Herausforderung bei dieser Methode ist das *nicht-Handeln*. Feine Impulse dienen als Anstoss, um den Körper schwingen zu lassen. Die Übungen werden also nicht aktiv ausgeführt, vielmehr liegt der Fokus auf der Durchlässigkeit.

Die Hingabe und das Lösen von Muskeln und Gelenken ermöglichen es, den Bewegungs- und Energieimpulsen Raum zur Ausdehnung zu geben. Auf der anderen Seite ist eine Zentriertheit und Ausgeglichenheit von Nöten, um das innere und äußere Gleichgewicht zu wahren.

Angesteckt von Zuzanna Sebkova-Thaller durfte ich die Basisübungen vor über 10 Jahren kennen lernen. Sie gelten als leicht zu erlernen. Jahrelang schwang, pendelte, drehte und spiralisierte ich mein Becken und die Wirbelsäule.

Stets den Blick nach innen gerichtet, die Bewegung und die Innenräume erforschend. Je länger ich praktiziere, desto größer wird die Einsicht, wie weit, und wie tief die Bewegungen reichen. Einfach mögen die Übungen zu erlernen sein, doch wer sich ausführlich damit beschäftigt, der wird mit unendlicher Faszination belohnt werden. ■

### Die Basis-Übungen

Besonders die Basis-Übungen erfreuen sich eines breiten Publikums. Sie eröffnen dem Übenden Zugang zur Beweglichkeit der Wirbelsäule in allen Dimensionen:

1. Die Wirbelsäule wellen: Yong Dong
2. Die Wirbelsäule pendeln: Bai Dong
3. Die Wirbelsäule drehen & spiralen: Niu Dong
4. Die Wirbelsäule frei bewegen; wellen, pendeln, drehen & spiralen: Ru Dong

### Video Basisbewegungen



Ein kleiner Einblick in die drei Basisbewegungen des Chan Mi Gong finden Sie unter:  
<https://youtu.be/kOntOXg9ZOU>

### Bilderreihe Basisbewegungen

Eine Bilderreihe zu den Basisbewegungen finden Sie auf der nächsten Doppelseite.



### Markus Ruppert

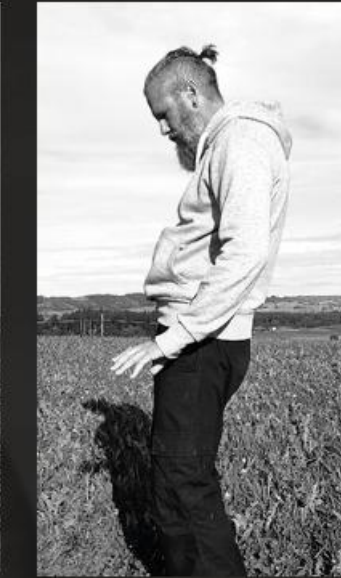
praktiziert seit 2006 als Heilpraktiker. Er hat sich der Chinesischen Medizin verschrieben und schlägt Brücken zur westlichen, traditionellen alchemistischen Naturheilkunde (Spagyrik). Sein besonderes Interesse gilt der Psychosomatik und frühkindlichen und entwicklungsbedingten Störungen des Nervensystems. Sein Wissen gibt er begeistert in Seminaren, Artikeln und Büchern weiter. Er ist ausgebildeter Somatic Experiencing Practitioner®, DDQT zertifizierter Qigong Ausbildungsanbieter und Buchautor.

Weitere Infos unter: [www.naturheilpraxis-ruppert.de](http://www.naturheilpraxis-ruppert.de)



## Yong Dong

Wellen, nach vorne  
und zurück



## Bai Dong

Seitliches pendeln



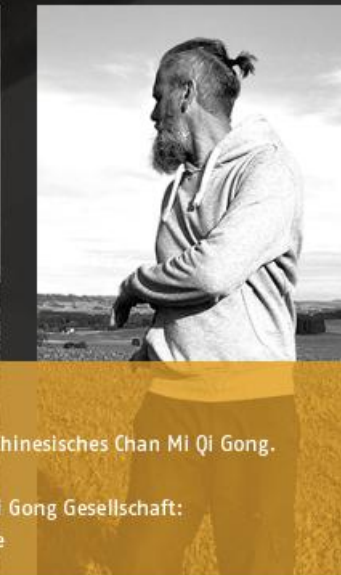
## Die Basis-Übungen

Besonders die Basis-Übungen erfreuen sich eines breiten Publikums. Sie eröffnen dem Übenden Zugang zur Beweglichkeit der Wirbelsäule in allen Dimensionen:

1. Die Wirbelsäule wellen: Yong Dong
2. Die Wirbelsäule pendeln: Bai Dong
3. Die Wirbelsäule drehen & spiralen: Niu Dong
4. Die Wirbelsäule frei bewegen; wellen, pendeln, drehen & spiralen: Ru Dong

## Niu Dong

Spiralförmiges drehen



## Quellenangaben

- Liu Han Wen (2019). Chinesisches Chan Mi Qi Gong. Lotus Press
- Webseite der Chan Mi Gong Gesellschaft: [www.chanmigong.de](http://www.chanmigong.de)