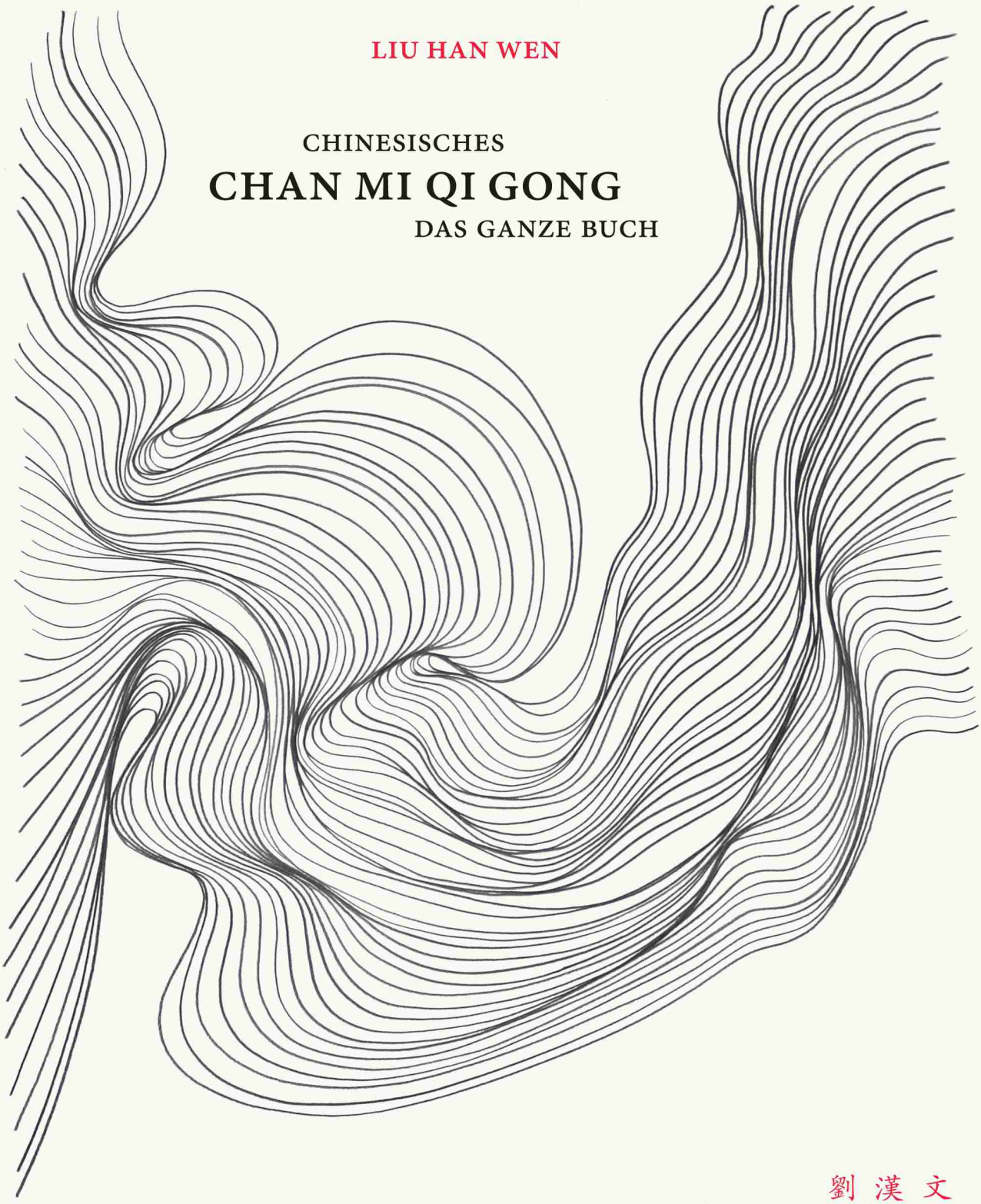
LIU HAN WEN

CHINESISCHES
CHAN MI QI GONG
DAS GANZE BUCH



劉 漢 文

中國禪密氣功全書

LIU HAN WEN

劉 漢 文

CHINESISCHES

CHAN MI QI GONG

DAS GANZE BUCH

中國禪密氣功全書

LOTUS PRESS

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Autor, Herausgeber und Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen oder theoretischen Hinweisen resultieren, keine Haftung übernehmen.

Liu Han Wen 劉 漢 文
Chinesisches (Zhong guo) Chan Mi Qi Gong 中國禪密氣功
Das ganze Buch (Quan Shu) 全書

Copyright © 2019 LOTUS-PRESS, Lohne

Copyright © 2014 Liu Ming (chinesisches Original)

Herausgegeben von Walter Zimmermann

Deutsche Übersetzung aus der Erstauflage 1988,
im Abgleich mit den Übersetzungen von Ursula Stummvoll
und der Neuauflage 2014:
Yi-Chun Hwang, Hsin-Rui Lin und Yun Yen
Abgleich mit dem chinesischen Original und Korrektorat: Gerrit Book
Lektorat: Karin Hesch
Ko-Korrektorat: Grit Kettner, Johannes Mergner, Chris Saleski

Zeichnungen der Figurinen: Feng, Cunhou
Zeichnung des Covers: Ingo Fröhlich (Wieperwelle II, 2018)

Dieses Buch wurde ermöglicht durch die finanzielle Unterstützung
von Walter Zimmermann und der Chan Mi Gong Gesellschaft e.V.

All rights reserved.
Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung jeglicher Art, auch durch elektronische Medien und die Übersetzung in andere Sprachen, sind vorbehalten.
Keine Reproduktion – auch nicht teilweise – ohne Zustimmung des Verlages.

Klimaneutral gedruckt

Inhalt

Vorwort von Liu Han Wen **19**

Teil I **21**

Chan Mi Qi Gong 禅密气功 / 禪密氣功 **23**

1 Zhu Ji Gong 筑基功 / 築基功 **Basisübung** **27**

1.1 Zhi Shi Yu Yao Qiu 姿势与要求 / 姿勢與要求 Die Körperhaltung und weitere Anforderungen 29
1.1.1 Zhan Hui Zhong 展慧中 Öffnen des Dritten Auges 29
1.1.2 Song Mi Chu 松密处 / 鬆密處 Den Dammbereich entspannen 30
1.1.3 San Qi Fen Li 三七分力 3/7 Gewichtsverteilung 32
1.1.4 San Dian Yi Xian 三点一线 / 三點一線 Drei Punkte in einer Linie 34
1.2 Si Dong 四动 / 四動 Vier Grundbewegungen der Wirbelsäule 37
1.2.1 Yong Dong 蛹动 / 蛹動 Wellen der Wirbelsäule 37
1.2.2 Bai Dong 摆动 / 擺動 Pendeln der Wirbelsäule 38
1.2.3 Niu Dong 扭动 / 扭動 Drehen der Wirbelsäule 40
1.2.4 Ru Dong 蠕动 / 蠕動 Wellen, Pendeln, Drehen 41
1.3 You Li Ji Biao, Nei Wai Xiang He 由里及表, 内外相合 / 由裏及表, 內外相合 Aus dem Inneren das Äußere erreichen, die inneren und äußeren Bewegungen koordinieren 44
1.4 Xi Sui Guan Xiang, She Ben Gui Zhou 洗髓观想, 摄本归周 / 洗髓觀想, 攝本歸周 Waschung des Rückenmarks mit Hilfe des inneren Blicks, Ausbreitung aller von der Wirbelsäule ausgehenden Bewegungen in den Kosmos 48

2 Shuang Yun Gong 双云功 / 雙雲功 **Übung der Doppelwolken** **53**

2.1 Bei Dong Yun Gong 被动运功 / 被動運功 Passive Bewegungen 57
2.1.1 Zhan Shi 站势 / 站勢 Stehende Übung 57
2.1.2 Zuo Shi 坐势 / 坐勢 Sitzende Übung 60
2.1.3 Wo Shi 卧势 / 臥勢 Liegende Übung 61
2.2 Zhu Gong Yun Gong 主功云功 Aktive Bewegungen 63
2.2.1 Zhan Shi 站势 / 站勢 Stehende Übung 63
2.2.2 Zuo Shi 坐势 / 坐勢 Sitzende Übung 67

2.2.3 Wo Shi 卧势 / 臥勢 Liegende Übung.....68
2.3 Lian He Yun Gong 联合云公 / 聯合雲公 Kombination der Bewegungen. .69
2.4 Zhu Yi Shi Xiang 注意事项 / 注意事項 Wichtige Hinweise.....74
2.4.1 Bei Dong Yun Dong Jie Duan 被动运动阶段 / 被動運動階段 Passive Bewegungsphase.....74
2.4.2 Zhu Dong Yun Dong Jie Duan 主动运动阶段 / 主動運動階段 Aktive Bewegungsphase.....75
2.4.3 Lian Dong Yun Dong Jie Duan 联合运动阶段 / 聯合運動階段 Phase der Kombination der Bewegungen.....76
2.4.4 Qi Ta 其他 Sonstiges.....78

3 Tu Na Qi Fa 吐纳气法 / 吐納氣法 Übungsmethode zur Qi-Aufnahme und -Abgabe.....81

3.1 Tu Na Qi Fa (Yi) 吐纳气法(一) / 吐納氣法(一) Übungsmethode zur Abgabe und Aufnahme von Qi (I) 81
3.1.1 Zhu Ji Fa 筑基法 / 築基法 Basisübung.....82
3.1.2 Na Qi Fa 纳气法 / 納氣法 Übungsmethode zur Qi-Aufnahme.....85
3.1.2.1 Yi Zi Shi 一字势 / 一字勢 Zeichen Eins Figur 85
3.1.2.2 Yin Yang Shi 阴阳势 / 陰陽勢 Yin Yang Figur.....88
3.1.2.3 Hun Yuan Shi 浑圆势 / 渾圓勢 Vollkommen rund Figur…90
3.1.3 Tu Qi Fa 吐气法 / 吐氣法 Übungsmethode zur Qi-Abgabe.....92
3.1.3.1 Pai Shan Shi 排山势 / 排山勢 Berge versetzen Figur.....93
3.1.3.2 Li Tian Shi 立天势 / 立天勢 Den Himmel stützen Figur.....96
3.1.3.3 Fan Jiang Shi 翻江势 / 翻江勢 Den Fluss aufwirbeln Figur 98
3.1.3.4 Di Dong Shi 地动势 / 地動勢 Die Erde erschüttern Figur.....101
3.1.3.5 Kun Lun Shi 昆仑势 / 崑崙勢 Drehende Arme Figur.....104
3.1.3.6 Zhi Zhang Shi 指掌势 / 指掌勢 Finger und Handflächen Figur.....107
3.2 Tu Na Qi Fa (Er) 吐纳气法 (二) / 吐納氣法(二) Übungsmethode zur Abgabe und Aufnahme von Qi (II).....111
3.2.1 Dian Dao Shi 颠倒势 / 顛倒勢 Figur des Umkehrens.....111
3.2.2 Long Feng Shi 龙凤势 / 龍鳳勢 Drache und Phönix Figur.....116
3.3 Tu Na Qi Fa (San) 吐纳气法 (三) / 吐納氣法 (三) Übungsmethode zur Abgabe und Aufnahme von Qi (III).....121
3.3.1 Qi Tian Xiang Mo 祈天降魔 Den Himmel bitten, um die Dämonen zu bezwingen.....121
3.3.1.1 Di Yi Bu 第一步 Der erste Schritt.....121

3.3.1.2 Di Er Bu 第二步 Der zweite Schritt....123
3.3.1.3 Di San Bu 第三步 Der dritte Schritt....125
3.3.1.4 Die Si Bu 第四步 Der vierte Schritt....128
3.3.2 Si Mian Feng Yu 四面风雨 / 四面風雨 Wind und Wolken kommen aus allen Richtungen....132
3.3.3 Yi Sheng Lei 一声雷 / 一聲雷 Ein lauter Donner....135
3.3.3.1 Di Yi Bu 第一步 Der erste Schritt....135
3.3.3.2 Di Er Bu 第二步 Der zweite Schritt....137
3.3.4 Shou Gong 收功 Die Abschlussübung....141
3.4 Tu Na Qi Fa (Si) 吐纳气法 (四) / 吐納氣法 (四) Übungsmethode zur Abgabe und Aufnahme von Qi (IV)....145
3.4.1 Hu Bu 虎步 Der Tigerschritt....146
3.4.1.1 Di Yi Bu 第一步 Der erste Schritt....146
3.4.1.2 Di Er Bu 第二步 Der zweite Schritt....147
3.4.2 She Xing 蛇行 Der Schlangenschritt....149
3.4.3 Tian Chen Di Fu 天沈地浮 Der Himmel versinkt und die Erde steigt auf....151
3.4.4 Liu Da Wei 六大威 Sechs riesige Kräfte....155
3.5 Tu Na Qi Fa (Wu) 吐纳气法 (五) /吐納氣法 (五), Li Qi Fa 理气法 / 理氣法 Übungsmethode zur Abgabe und Aufnahme von Qi (V), Methode zur Regulierung des Qi....161
3.5.1 Mian Tou Jing Er, Bi Xiong Tui Yao 面头颈耳, 臂胸腿腰 / 面頭頸耳, 臂胸腿腰 Gesicht, Kopf, Hals (Nacken), Ohren; Arme, Brust, Beine, Lenden....162
3.5.1.1 Mian 面 Das Gesicht....162
3.5.1.2 Tou, Jing 头, 颈 / 頭, 頸 Kopf und Hals (Nacken)....163
3.5.1.3 Er 耳 Die Ohren....164
3.5.1.4 Bi 臂 Die Arme....166
3.5.1.5 Xiong, Fu 胸, 腹 Brust und Bauch....167
3.5.1.6 Tui, Zu 腿, 足 Beine und Füße....167
3.5.1.7 Tun, Yao, Jian, Bi 臀, 腰, 肩, 臂 / 臀, 腰, 肩, 臂 Gesäß, Lenden, Schultern, Arme....168
3.5.1.8 Shou Shi 收势 / 收勢 Abschluss....170
3.5.1.9 Shuo Ming 说明 / 說明 Erklärungen....173
3.5.2 Ren Tian Di 人天地 Mensch, Himmel, Erde....173
3.5.2.1 Fa Zhan Shi 发站势 / 發站勢 Methode des Stehens....174
3.5.2.2. Zuo Shi 坐势 / 坐勢 Das Sitzen....177
3.5.2.3 Shuo Ming 说明 / 說明 Erklärungen....177

3.5.2.4 Yong Zhong Guo Chuan Tong Yi Xue Li Lun Jie Shi Tu Na Qi Fa (Wu) 用中国传统医学理论解释吐纳气法 (五) / 用中国传统医学理论解释吐納氣法 (五) Mit der Theorie der TCM Tu Na Qi Fa (V) erklären.....178
3.5.3 Tu Na Qi Fa (Wu) Lian Gong You Dao Yu 吐纳气法 (五) 练功诱导语 / 吐納氣法 (五) 练功诱导语 Verbale Übungsanleitung zu Tu Na Qi Fa (V).....181

4 Hui Gong 慧功 Weisheitsübung.....187

4.1 Song, Zhan, Fang, Shou 松, 展, 放, 收 / 鬆, 展, 放, 收 Entspannen, öffnen, Qi loslassen, Qi zurückholen und aufnehmen.....187
4.1.1 Song Zai Mi Chu 松在密处 / 鬆密處 Mi Chu entspannen.....187
4.1.2 Zhan Zai Hui Zhong 展在慧中 Das Öffnen des Dritten Auges.....190
4.1.3 Fang Zai Quan Shen 放在全身 Qi wird durch die Körperhülle und die Poren der Haut losgelassen und breitet sich in der Unendlichkeit des Kosmos aus.....190
4.1.4 Shou Gui Xiao Fu 收归小腹 / 收歸小腹 Qi zurückholen und wieder aufnehmen.....191
4.2 Chong Shang Guan Xia 冲上贯下 / 衝上貫下 Qi in den Himmel schicken und in die Erde leiten.....195
4.3 Zhou Tong Kong Ling 周通空灵 / 週通靈空靈 Körperliches, Mentales und Kosmisches verbinden.....201

Teil II.....211

5 Yin Yang He Qi Fa 阴阳合气法 / 陰陽合氣法 Methode zum Harmonisieren von Yin und Yang.....213

5.1 Tian Di Bu 天地部 Himmel und Erde.....213
5.1.1 San Yuan Gong 三园功 / 三圓功 Drei Kreise Übung.....218
5.1.1.1 Ping Yuan 平圓 / 平圓 Flachliegender Kreis.....219
5.1.1.2 Ce Yuan 侧圆 / 側圓 Seitlich stehender Kreis.....220
5.1.1.3 Zheng Yuan 正圓 / 正圓 Stehender Kreis nach vorne und hinten.....221
5.1.2 Jie Di Shi, Jie Di Yin 接地势, 接地阴 / 接地勢, 接地陰 Kontakt mit der Erde aufnehmen und sich mit dem Yin der Erde verbinden.....226

5.1.3 Tong Tian Shi, Tong Tian Yang 通天势, 通天阳 / 通天勢, 通天陽
Kontakt mit dem Himmel aufnehmen und sich mit dem Yang des Himmels verbinden....230
5.1.4 Yin Yang Shi, Sheng Jiang Fa 阴阳势, 升降势 / 陰陽勢, 升降势
Yin Yang Figur, Figur des Steigens und Sinkens....234
5.1.5 He Qi Fa, / Tian Di Shi 合气法, 天地势 / 合氣法, 天地勢
Methode der Verbindung von Himmel und Erde....240
5.1.6 Shou Gong 收功 Abschließende Übung....244
5.1.7 Yin Yang He Qi Fa Tian Di Bu Lian Gong You Dao Yu
阴阳合气法天地部练功诱导语 / 陰陽合氣法天地部練功誘導語
Verbale Übungsanleitung zu Yin Yang He Qi Fa – Himmel und Erde verbinden....246
5.2 Ren Bu 人部 Mensch....254
5.2.1 Yi Gui 仪规 / 儀規 Rituale....254
5.2.1.1 Leng Chong Re Guan 冷冲热贯 / 冷沖熱貫 Kalter Guss und Heißes durchdringen lassen....255
5.2.1.2 Ling Yin, Dao Zu 零饮倒走 / 零飲倒走 Einen kleinen Schluck Wasser trinken und das Rückwärtsgehen....256
5.2.1.3. Hu Yue, Feng Ming 虎耀龙鸣 / 虎躍鳳鳴 Der Tiger springt, der Phönix ruft....258
5.2.1.4 Lian Zuo 莲座 / 蓮座 Das Bild des Lotus....261
5.2.2 Zheng Gong 正功 Die Hauptübung....265
5.2.2.1 Yi Zi Zhou 一字咒 Das einsilbige Mantra....266
5.2.2.2 Rou Zhong Zhou 肉中肉 Fleisch im Fleisch....269
5.2.2.3 Qi Zhong Qi 炁中炁 Qi im Qi....272
5.2.2.4 Xi Zhong Xi 息中息 Atem im Atem....274
5.2.2.5 Wu Xin Tong 五心通 Öffnen der Fünf Mittelpunkte....275
5.2.2.6 San Zi Zhou 三字咒 Drei einsilbige Mantras....278
5.2.2.7 Da Yuan Man 大圓满 / 大圓滿 Die große Vollkommenheit....279
5.2.3 Shou Fa 收法 Abschluss....280
5.2.4 Yin Yang He Qi Fa Ren Bu Lian Gong You Dao Yu
阴阳合气法人部练功诱导语 / 陰陽合氣法人部練功誘導語
Verbale Übungsanleitung zu Yin Yang He Qi Fa – Mensch....282

6 Di Gou Fa 涤垢法 / 滌垢法 Waschung des Qi....287

6.1 Zeng Liang 增量 Vermehrung des Qi....288
6.1.1 Dong Jing Shi 动静势 / 動靜勢 Bewegung und Ruhe Übung....288

6.1.2 Nei Wai Shi 内外势 / 內外勢 Innen und Außen Übung.....288
6.1.3 YinYang Shi 阴阳势 / 陰陽勢 Yin und Yang Übung.....289
6.1.3.1 Yin Shi 阴势 / 陰勢 Yin Übung.....289
6.1.3.2 Yang Shi 阳势 / 陽勢 Yang Übung.....290
6.1.4 Zhi Zhang Shi 指掌势 / 指掌勢 Finger und Handflächen Übung. .290
6.1.5 Shou Zu Shi 手足势 / 手足勢 Hand und Fuß Übung.....292
6.1.6 Xiong Bei Shi 胸背势 / 胸背勢 Brust und Rücken Übung.....293
6.1.6.1 Xiong Shi 胸势 / 胸勢 Brust Übung.....293
6.1.6.2 Bei Shi 背势 / 背勢 Rücken Übung.....293
6.2 Bian Zhi 辨质 / 辯質 Analyse der Qi (Qualität).....295
6.3 Lun Zheng 论症 / 論症 Diagnose von Krankheiten.....302
6.3.1 Shou Xiang 手象 Das Bild der Hand.....302
6.3.1.1 Zhi Xiang 指象 Das Bild der Finger.....302
6.3.1.2. Zhang Xiang 掌象 Das Bild des Handtellers.....303
6.4 Jian Bie 鉴别 / 鑑別 Differenzierungen.....307
6.4.1 Shou Gan 手感 Das Gefühl in der Hand.....307
6.4.2 Shi Jue 视觉 / 視覺 Visueller Eindruck.....309
6.4.3 Shen Chu 身触 /身觸 Berührung des Körpers.....310
6.4.4 Wen Zheng 问症 / 問症 Durch Fragen die Diagnose unterstützen.....311
6.5 Shi Zhi 施治 Kranke behandeln.....316
6.6 Xi Bing 洗病 Krankheit (aus-)waschen.....321
6.6.1 Shou Gong 收功 Abschlussübung.....324
6.7 Zhu Yi Shi Xiang 注意事项 / 注意事項 Vorsichtshinweise.....325

7 Guan Ding Fa 灌顶法 / 灌頂法 Methode des Eingießens in den Scheitelpunkt.....327

7.1 Yi Gui 仪规 / 儀規 Rituale.....328
7.1.1 Shou Yin 手印 Mudras/Handhaltungen.....328
7.2 Tian Chuan Fa 天传法 / 天傳法 Die Methode des vom Himmel-Holens. 333
7.2.1 Zhen Xiu Quan Yang 真修全养 / 真修全養 Wirkliche Vollkommenheit erlangen.....333
7.2.2 Wu Shang Guan Ding 无上灌顶 / 無上灌頂 Nichts ist über Guan Ding.....334
7.2.3 Cheng Chong Zai Xin 诚崇在心 / 誠崇在心 Aufrichtig und erhaben im Herzen.....335
7.2.4 Dao Chu Guang Ming 道出光明 Auf diesem Weg kommt das Licht.....336

7.2.5 Bing Cheng Tian Di 秉承天地 Dem Befehl von Himmel und Erde folgen....337
7.2.6 Zhou Tong Kong Ling 周通空灵 / 周通空靈 Der ganze Körper ist mit dem Kosmos verbunden....338
7.2.7 Ding Zhong Chang Jue 定中长觉 / 定中長覺 In der Ruhe liegt klare Bewusstheit....339
7.2.8 Chan Ming Hui Sheng 禅冥慧生 / 禪冥慧生 Meditation bringt Weisheit hervor....341
7.2.9 Kong You He Yi 空有合一 Nichtsein und Sein sind vereint....341
7.2.10 Yuan Man Gong Cheng 圆满功成 / 圓滿功成 Die Große Vollkommenheit, das Erreichen des Ziels....343
7.3 Guan Ding Fa Lian Gong You Dao Yu 灌顶法练功诱导语 / 灌頂法練功誘導語 Verbale Übungsanleitung zu Guan Ding Fa....346

8 Shen Tong Fa 神通法 Methode zur Kultivierung außergewöhnlicher Kräfte/Fähigkeiten....351

8.1 Yi Gui 仪规 / 儀規 Die Rituale....353
8.1.1 Liao Die Zuo 聊跌坐 Lotossitz....353
8.1.2 Shen Tong Yin 神通印 Handfigur der außergewöhnlichen Kräfte/Fähigkeiten....354
8.1.3 Guan Kong Ling 观空灵 / 觀空靈 Den Wundern im Zustand der Leere begegnen....355
8.2 Zheng Gong 正功 Die Hauptübungen....359
8.2.1 Er Tong 耳通 Die Wunderkraft des Gehörs....359
8.2.1.1 Yao Ting 遥听 / 遙聽 Lauschen auf die Klänge in der Ferne....359
8.2.1.2 Zhou Yu 咒语 / 咒語 Zauberlaute....359
8.2.2 Mu Tong 目通 Die Wunderkraft des Sehvermögens....361
8.2.2.1 Yao Shi 遥视 / 遙視 Sehen eines Ereignisses in der Ferne. 361
8.2.2.2 Zhou Yu 咒语 / 咒語 Zauberlaut....361
8.2.3 Xin Tong 心通 Die Wunderkraft zum Ablesen der Gedanken von anderen....362
8.2.3.1 Yao Ce 遥测 / 遙測 Ablesen der Gedanken von anderen in der Ferne....362
8.2.3.2 Zhou Yu 咒语 / 咒語 Zauberlaute....362
8.2.4 Shi Tong 事通 Die Wunderkraft zur Vorhersage des Resultats eines Ereignisses....363
8.2.4.1 Vorhersage....363

8.2.4.2 Zhou Yu 咒语 / 咒語 Zauberlaute.....363

9 Ming Xin Fa 明心法 Methode zur Erleuchtung des Herzens.....367

9.1 Xin Zhong Xin 心中心 Das Herz im Herz.....368
9.1.1 Xu Xin Yin 虚心印 Mudra des leeren Herzens.....369
9.1.2 Ming Xin Yin 明心印 Mudra des leuchtenden Herzens.....370
9.1.3 Ai Xin Yin 爱心印 / 愛心印 Mudra des liebenden Herzens.....370
9.2 Xin Chuan Xin 心传心 / 心傳心 Von einem Herz zum anderen Herzen..372
9.2.1 Zhi Xin Yin 知心印 Mudra des mitfühlenden Herzens.....372
9.2.2 Ding Xin Yin 定心印 Mudra des meditativen Herzens.....373
9.3 Jie Yu 结语 / 結語 Fazit.....376
9.4 Ming Xin Fa (Xin Zhong Xin) Lian Gong You Dao Yu 明心法 (心中心) 练功诱导语 / 明心法 (心中心) 練功誘導語 Verbale Übungsanleitung zu Ming Xin Fa – Herz im Herzen.....377

10 San Mi Xiang Ying 三密相应 / 三密相應 Drei Geheimnisse, die sich vereinen.....381

10.1 Yi Gui 仪规 / 儀規 Vorbereitende Rituale und Regeln.....382
10.1.1 Wu Wu 无无 / 無無 Nichthaben und Nichtsein.....382
10.1.2 You You 有有 Haben und Sein.....382
10.1.3 Dong Dong 动动 / 動動 Bewegung und Veränderung.....383
10.1.4 Jing Jing 静静 / 靜靜 Ruhe und Stille Übung.....383
10.2 Die Hauptübung.....385
10.2.1 Chan 禅/禪 Zen.....385
10.2.2 Tian 天 Himmel.....386
10.2.3 Li (Ji) 利(己) Übung zum eigenen Nutzen.....387
10.2.4 Li (Ta) 利(他) Übung zum Nutzen anderer.....388
10.2.5 Mi 密 Geheimnis.....390
10.2.6 Ming 明 Helligkeit.....391
10.2.7 Lian 莲/蓮 Lotus.....392
10.2.8 Ding 定 Ruhe.....394
10.2.9 Chan 禅/禪 Zen.....395
10.3 Jie Yu 结语 / 結語 Fazit.....396
10.4 San Mi Xiang Ying (Li Ji) Fa Lian Gong You Dao Yu 三密相应 (利己) 法练功诱导语 / 三密相應 Verbale Übungsanleitung zu San Mi Xiang Ying (Li Ji) Fa.....397

Teil III.....401

11 Ling Zhi Fa 灵至法 / 靈至法 Geistige Übungsmethode.....403

11.1 Li Yu Fa 理与法 / 理與法 Theorie und Praxis.....403
11.2 Shuo Ming 说明 / 說明 Erklärungen.....405

12 Zhi Qi Fa 至炁法 Übung für die Selbstkultivierung.....407

12.1 Zi Li Bu Fen 自利部分 Selbstkultivierung.....408
12.1.1 Di Yi Bu 第一步 Der erste Schritt.....408
12.1.2 Di Er Bu 第二部 Der zweite Schritt.....409
12.1.3 Di San Bu 第三部 Der dritte Schritt.....409
12.1.4 Di Si Bu 第四步 Der vierte Schritt.....410
12.1.5 Di Wu Bu 第五步 Der fünfte Schritt.....411
Shou Gong 收功 Abschließende Übung.....411
12.2 Li Ta Du Fen 利他部分 Kultivierung mit anderen.....412
12.2.1 Di Zi Bu 第一步 Der erste Schritt.....412
12.2.2 Di Er Bu 第二部 Der zweite Schritt.....412

13 Shuang Zhi Fa 双至法 / 雙至法 Methode der Partnerübung.....415

13.1 Zi Xing Jiao Rong 自性交融 Die eigenen Übungen.....416
13.1.1 Zhi Xing Gen 指性根 Die Ausrichtung auf das Geschlechtsorgan.....416
13.1.2 Guan Xing Xin 观性心 / 觀性心 Das Gefühl betrachten.....417
13.2 Liang Qi Xiang He 两气相和 / 兩氣相和 Zwei Qi verbinden / Die Übungen mit anderen.....419
13.2.1 Yi Gui 仪规 / 儀規 Rituale.....419
13.2.2 Dan Xiu Dao 单修道 / 單修道 Übungsmethode für eine Person. 419
13.2.3 Shuang Xiu Dao 双修道 Übungsmethode für die Übung zu zweit.....420
13.3 Jie Yu 结语 / 結語 Fazit.....422

14 Qi Hua Fa 炁化法 Übung mit Handfiguren und magischen Sprüchen.....423

14.1 Yi Gui 仪规 / 儀規 Die Rituale.....424
14.1.1 Qi Feng Yin 起风印 / 起風印 Handfigur des Wehens von Wind. 424
14.1.2 Hui Yang Bu Lou 回阳不漏 / 回陽不漏 Alles wird zu Stärkung des Yang zurückgebracht, nichts geht verloren.....424
14.2 Fen Shen Li Ji 分身利己 Vorteil für sich selbst bringen.....425

14.2.1 Fen Shen Yin 分身印 / Da Wei Yin 大威印 Handfigur des Zerreißens / Handfigur der riesigen Kraft (Abb. 575).....425
14.2.2 Hui Yang Bu Lou 回阳不漏 / 回陽不漏 Alles wird zu Stärkung des Yang zurückgebracht, nichts geht verloren.....425
14.3 Fen Shen Li Ta 分身利他 Vorteil für andere Personen bringen.....427
14.3.1 Fen Shen Yin 分身印 Handfigur des Zerreißens.....427
14.3.2 Xin Yuan 心愿 / 心願 Der Herzenswunsch (Gelöbnis).....427
14.3.3 Kong You He Yi 空有合一 Hui Yang Bu Lou 回阳不漏 Nichtsein und Sein sind vereint - Die Rückkehr zum Yang nicht auslassen.....427

15 Chan Mi Chuan Ren Mi Fa 禅密传人秘法 / 禪密傳人祕法 Stammhalter-Übung 429

15.1 Yi Gui 仪规/儀規 Die Rituale.....429
15.2 Nei Xiu (Lian Yi) 内修 (炼己) Die innere Kultivierung (sich selbst verbessern).....431
15.3 Wai Shi (Zhu Ren) 外施 (助人) Die äußere Wirkung (anderen helfen)...432

16 Chan Mi Qi Gong Tu Pu 禅密气功图谱 / 禪密氣功圖譜 Symbole des Chan Mi Qi Gong.....433

16.1 He Qi Tu 合炁图 / 合炁圖 Symbol der Zusammenführung des Qi.....434
16.2 Lei Dian Tu 雷电图 / 雷電圖 Symbol des Blitzes und Donners.....436
16.3 Zi Lun Tu 字轮图 / 字輪圖 Symbole oder Schriftzeichen.....437
16.4 Lei Feng Tu 雷风图 / 雷風圖 Symbol des Blitzes und des Windes.....438
16.4.1 1. Handfigur.....438
16.4.2 2. Handfigur.....438
16.5 Zi Zai Tu 自在图 / 自在圖 Symbol des Wohlfühlens.....440
16.5.1 1. Handfigur.....440
16.5.2 2. Handfigur.....440
16.5.3 3. Handfigur.....441

17 Chan Mi Ming Xiang 禅密冥想 / 禪密冥想 Chan Mi - Meditation.....443

18 Ling Sha Jia Chi 灵砂加持 / 靈砂加持 Stärkung mit "Spirituellem Elixier" über den Scheitelpunkt.....445

18.1 Chan Yin 禅印 / 禪印 Handfigur des Zen.....446
18.2 Mi Bu (Jin) 秘步 (进) Geheimnisvolle Schritte (vorwärts) – Reinigung der Gedanken.....446

18.3 Mi Yin (Fan) 秘印 (反) Handfigur/Mudra des Geheimnisses (rückwärts)....446
18.4 Tou Di – Fa Yuan (Xin Sheng) 投地 – 发愿 (心声) / 投地 – 發願 (心聲) Auf die Knie sinken – Einen (Herzens-) wunsch tun....446
18.5 Lian Yin 莲印 / 蓮印 Handfigur der Lotusblüte....448
18.6 Qi Shen – Kai Mu 起身 – 开目 / 起身 – 開目 Aufstehen – Die Augen öffnen....448
18.7 Mi Yin (Zheng) 秘印 (正) Handfigur/Mudra des Geheimnisses (vorwärts)....448
18.8 Tian Yin 天印 Handfigur des Himmels....448
18.9 Mi Bu (Tui) 秘步 (退) Geheimnisvolle Schritte (rückwärts)....449
18.10 Chan Yin 禅印 / 禪印 Handfigur des Chan (Zen)....449

19 Xiang Mo Chu 降魔杵 Stock gegen das Böse....451

19.1 Xiang Mo Chu Qian Ba Shi Tao Lu 降魔杵前八势套路 Die dem Stock gegen das Böse vorausgehenden acht Bewegungen (Vorbereitung)....452
19.1.1 Xian Nü Liao Sha 仙女撩纱 / 仙女撩紗 Eine Fee rafft den Chiffon hoch (Bewegung/Stocktechnik: Etwas leicht wegschieben)....452
19.1.2 Wu Long Fan Lang (Tiao) 乌龙翻浪(挑) / 烏龍翻浪(挑) Ein schwarzer Drache rührt das Wasser und es entstehen Wellen (Bewegung/Stocktechnik: Etwas mit der Spitze eines Stocks öffnen)....454
19.1.3 Bai He Xi Shui (Sao) 白鹤嬉水 (扫) / 白鶴嬉水(掃) Ein weißer Kranich spielt im Wasser (Bewegung/Stocktechnik: Fegen)....455
19.1.4 Yu Pan Gun Zhu (pi) 玉盘滚珠 (劈) / 玉盤滾珠 (劈) Perlen rollen auf einem Jadeteller (Bewegung/Stocktechnik: Hacken)....456
19.1.5 Tian Ma Xing Kong (Beng, Ci) 天马行空 (崩, 刺) Ein Pferd fliegt im Himmel (Bewegung/Stocktechnik: zusammenstürzen, vorwärts stechen)....457
19.1.6 Bo Cao Xun Bao (Bo) 拨草寻宝 (拨) / 撥草尋寶 (撥) Gräser durchkämmen und den Schatz suchen (Bewegung/Stocktechnik: Etwas umrühren)....458
19.1.7 Ye Li Cang Hua (Tiao, Fan Li Ci) 叶里藏花 (挑, 反立刺) / 葉裡藏花(挑, 反立刺) Inmitten der Blätter verstecken sich die Blumen (Bewegung/Stocktechnik: Etwas mit der Spitze eines Stocks öffnen, entgegengesetzt stechen)....459

19.1.8 Shen Tong Gua Chu (Gua) 神童挂杵 (挂) / 神童掛杵(掛) Ein Wunderkind hängt (sich an) den Stock (Bewegung/Stocktechnik: Etwas (auf-)hängen).....460
19.2 Shou Shi (Chao Tian Zhu Xiang) 收势 (朝天柱香) Ein Räucherstäbchen zur Verehrung des Himmels setzen (Abschlussbewegung).....462
19.3 Bu Chong Shuo Ming 补充说明 Ergänzende Erklärungen.....463
19.4 Lüe Tan Bian Zheng Shi Shu 略谈辨证施术 / 略談辯證施術 Kurzer Einblick in die Diagnose und die Behandlung.....464

20 Chan Mi Ren Zi Wo Yan Shi Er Fa 禅密人自我演示二法 / 禪密人自我演示二法 **Darbietung humorvoller Figuren (Bär und Schildkröte).....467**

20.1 Shen Xiong Gui Shan 神熊归山 / 神熊歸山 Die Darbietung des Bären..467
20.2 Ling Gui Chu Shui 灵龟出水 / 靈龜出水 Die Darbietung der Schildkröte.....469

21 Pai Sheng Gong Fa 派生功法 **Methode zur Blutdrucksenkung.....473**

21.1 Gong Li 功理 Übungstheorie.....473
21.1.1 Yi Nian Huo Dong (Diao Xin) Fang Mian 意念活动 (调心) 方面 / 意念活動 (調心) 方面 Vorstellung (Regulation des Geistes).....473
21.1.2 Dao Yin Dong Zuo (Diao Ti) Fang Mian 导引动作 (调体) 方面 / 導引動作 (調體) 方面 Bewegungen (Regulation des Körpers).....474
21.1.3 Tu Na Fang Fa (Diao Xi) Fang Mian 吐纳方法(调息) 方面 / 吐納方法(調息) 方面 Methode des Atmens (Regulation des Atems).....475
21.1.4 Gong Fa 功法 Übungsmethode.....475
21.2 Ren-Mai, Chong-Mai 任脈, 冲脉 / 衝脈, 冲脈 Durchlässigkeit des Ren-Mai (Körpermitte, Konzeptionsgefäß) und des Chong-Mai (Durchdringendes Gefäß).....478
21.3 Du-Mai, Dai-Mai 督脉, 督脈/带脉, 帶脈 Durchlässigkeit des Du-Mai (Lenkergefäß) und Dai-Mai (Gürtelgefäß).....482
21.4 Bai Dong 摆动 / 擺動, Yong Dong 蛹动 / 蛹動, Niu Dong 扭动 / 扭動 Das Pendeln, Wellen und Drehen der Wirbelsäule.....485
21.5 Shou Gong 收功 Abschließende Übung.....489

21.6 Jiang Ya Gong Lian Gong You Dao Yu 降压功练功诱导语 / 降壓功練功誘導語 Verbale Übungsanleitung zur Senkung des Bluthochdruckes....491

22 Jiao Zhi Shi Li Fa 矫治视力法 / 矯治視力法 Übung zur Korrektur der Sehschärfe....495

22.1 Nei Qi Yang Cheng 内炁养成 / 內炁養成 Kultivierung des inneren Qi. 495
22.2 Wai Qi Hui Sho 外炁回授 Zurückholen des Qi....497
22.3 Shou Gong 收功 Abschließende Übung....501
22.4 „Jiao Zhi Shi Li Fa“ Lian Gong You Dao Yu „矫治视力法“ 练功诱导语 / „矯治視力法“ 練功誘導語 Verbale Übungsanleitung zur Korrektur der Sehschärfe....503

Nachwort von Jing Li - Ewiger Stern (Yong Yuan De Xing Chen 永远的星辰 / 永遠的星辰)....507

Notizen....513

Vorwort von Liu Han Wen

zur Erstauflage des Chan Mi Qi Gong Buches 1988

Mein Urgroßvater Liu Jin Cai wurde in Gao Mi, Provinz Shan Dong, geboren. Er studierte zunächst Medizin und wurde dann Mönch. Mein Großvater Liu Zhao Jue reiste von der Stadt Ji Nan zum Berg Peng Lai. Mein Vater Liu Shan Qing zog in die Provinz Liao Ning. Er praktizierte sowohl Medizin als auch Meditation. Meine Tante Liu Su Luan wurde in jungen Jahren Nonne. Sie praktizierte Daoismus und Medizin.

Meine Vorfahren praktizierten verschiedene Arten von Qigong und Medizin. Diese haben sie mir zu Hause beigebracht. Sie wurden unter dem Namen Chan Mi Qi Gong systematisiert, einer Kombination aus Theorie und Praxis der Chan- und Mi-Schulen des Buddhismus.

In den 1950er Jahren in der Shen Yang Sportklinik (Provinz Liao Ning) und in den 1960er Jahren in der Dan Dong Sportklinik unterrichtete ich diese Art von Qigong. Die Kulturrevolution (1966-76) unterbrach den Fortschritt.

1980 gründete Li Zhi Nan eine Qigong-Organisation in Peking, in der die Methode der Doppel-Wolken unterrichtet wurde. Seitdem hat sich Chan Mi Qi Gong im ganzen Land verbreitet. In verschiedenen Qigong- und Sportmagazinen wurden Artikel dazu veröffentlicht. Bis Ende 1986 gab es fast 1 Million Menschen, die in diese Art von Qigong eingeführt wurden. 1987 erwähnten Verlage in Hongkong Chan Mi Qi Gong in ihren Büchern „Tu Jie Zhong Guo Liuxing Qigong“ und „Zhong Guo Liuxing Qigong Xuan“.

Aufgrund dieses Interesses wurde innerhalb der chinesischen Qigong-Forschungsgesellschaft ein Komitee eingerichtet, das dieses Buch verfasst hat.

Ich möchte folgenden Personen für ihre Hilfe danken: Dem Pionier Li Zhi Nan, dem mutigen Vorbild Professor Yuan Hong Shou, meiner tatkräftigen Ma Hui Wen, Freunden aus Shan Dong und Liao Ning, den Herausgebern und Druckern, die auch bei früheren Ausgaben geholfen haben, den hilfreichen Mitgliedern der chinesischen Qigong-Forschungsvereinigung, dieser zentralen Vereinigung für das Lehren des chinesischen Chan Mi Qi Gong, allen über 240 Satellitenlehrstationen und den zahlreichen Forschungsgruppen. Ein letzter Dank geht an Genosse Qiu Yang.

Liu Han Wen
Peking, 10. Oktober 1988

Teil I

Chan Mi Qi Gong 禅密气功 / 禅密氣功

Das Wort „Gong (功)“ bedeutet eine Fertigkeit, die man sich durch intensives Üben erarbeitet und in der man es zu einer gewissen Meisterschaft gebracht hat.

„Chan Mi Qi Gong 禅密气功 / 禅密氣功)“ [1] bezeichnet somit die Fertigkeit, durch das Praktizieren von Übungen aus dem Zen- (Chinesisch: Chan 禅/禪) und dem Vajrayana- (Chinesisch: Mi 密) Buddhismus, das gesundheitliche Wohlbefinden zu erhalten. Die Chan Mi Qi Gong Übungen für die körperliche und geistige Gesundheit sind aus den Lehren der Buddhistischen Chan- und Mi-Linien hervorgegangen. Das in Geheimschrift festgehaltene Wissen war auf einige Auserwählte innerhalb dieser Kreise beschränkt und wurde in geschlossenen Zirkeln unterrichtet. Zurzeit sind seine besonderen Geheimnisse nur einigen Personen bekannt und in Gefahr verloren zu gehen.

„Liu Han Wen (刘汉文 / 劉漢文)“, qualifizierte Führungskraft der „State Commission of Physical Culture and Sports“, ist der Erste, der diese Übungen aufgezeichnet hat. Das Wissen des buddhistischen Qigong ist von seinem Urgroßvater, Arzt und später Mönch, seinem Großvater und seinem Vater, beide Chan-Buddhisten und Mönche, die auch Chinesische Medizin praktiziert haben, auf ihn übertragen worden. Es ist erwähnenswert, dass auch seine Tante, eine seit ihrer Kindheit daoistische Heilkunde praktizierende Nonne, als „Unsterbliche“ bekannt wurde.

Liu Han Wen selbst begann in sehr jungem Alter die Übungen zu praktizieren. Er hat sechzig Jahre lang aus der Praxis erworbenes Wissen und große Erfahrung auf dem Gebiet des Heilens angesammelt. Ende der fünfziger Jahre begann Liu Han Wen Chan Mi Qi Gong auf dem Gebiet der Sportmedizin anzuwenden. In der ungewöhnlichen Anwendung seines Wissens hat er Meisterschaft erlangt und darauf basierend seine Übungen entwickelt.

---

[1] Alle Fußnoten sind von den beteiligten ÜbersetzerInnen, LektorInnen oder Qigong-LehrerInnen zum besseren Verständnis eingefügt worden und nicht Teil des chinesischen Originals.
Die chinesischen Schriftzeichen werden immer zuerst in der vereinfachten und in der Volksrepublik China gebräuchlichen Schreibweise (sogenannte Kurzzeichen) und dann nach dem Schrägstrich, soweit es einen Unterschied gibt, in der in Taiwan, Hongkong, Singapur etc. gebräuchlichen traditionellen Schreibweise angegeben (sogenannte Langzeichen).
Bei der lateinischen Lautumschrift handelt es sich um das sogenannte Pin Yin System.

1980 kam Liu Han Wen nach Peking und machte dort die Bekanntschaft von Li Zhinan. Zusammen mit anderen prominenten Persönlichkeiten aus dem Qigong Zirkel wurde eine Forschungsgruppe ins Leben gerufen, die sich zuerst einmal nur mit „Shuang Yun Gong (双云功 / 雙雲功 Übung der Doppelwolken)“, derzeit als „Yin Dong Gong (引动功 / 引動功 Qi einleitende Übung)“ bekannt, intensiv auseinandersetzte.

Im Frühjahr 1984, nach vier Jahren des Experimentierens und Sammelns von Erfahrungen, fand eine erste Reihe von Chan Mi Qi Gong Lehrgängen diverser Stufen in verschiedenen Provinzen und Städten Chinas statt, wie Liaoning, Jilin, Shandong, Henan, Hebei, Guangdong, Guizhou, Beijing und Shanghai, an denen auch viele Chan Mi Qi Gong Lehrer teilnahmen. Besonders intensiv wurde „Di Gou Fa (涤垢法 / 滌垢法 Waschung des Qi)“ erprobt und praktiziert.

Das Jiang Ya Gong gehört der Methode „Pai Sheng Gong Fa (派生功法 Übungen zur Blutdrucksenkung, zur Verbesserung der Sehschärfe und zur Krebsvorsorge)“ innerhalb des Chan Mi Qi Gong an und wurde aus Elementen von „Zhu Ji Gong (筑基功 / 築基功 Basisübung)“, „Shuang Yun Gong (双云功 / 雙雲功 Übung der Doppelwolken)“ und „Yin Yang He Qi Fa (陰陽合氣法 Übungsmethode zum Ausgleich von Yin-Qi und Yang-Qi)“ zusammengesetzt. Sie dient zur Blutdruck- sowie Blutfettsenkung. Im Sommer des Jahres 1981 starteten die Teilnehmer einer Studiengruppe des „Scientific Research Institute of the State Commission of Physical Culture and Sports“ und dem „Institut der Sportforschung der Stadt Dandong“ Versuche, die Übung Jiang Ya Gong als Therapieansatz für die Patienten ihrer medizinischen Zentren einzusetzen. Dieses Unterfangen war von Erfolg gekrönt, so dass das Projekt zur Blutdrucksenkung in ganz China für zwei Jahre getestet wurde.

Um das Chan Mi Qi Gong bekannter zu machen, wurden im Winter 1984 Teilnehmer eines Lehrgangs in den weiter entwickelten Übungen des Yin Yang He Qi Fa unterwiesen.

Derzeit[2] gibt es mehr als 240 Chan Mi Qi Gong Lehrzentren oder Forschungsgruppen auf der Welt. Spätestens seit 1980 wurde in vielen Qigong-Zeitschriften und -Büchern ausführlich über Chan Mi Qi Gong berichtet.

In den letzten Jahren haben Forschungsinstitute und medizinische Institutionen in China und im Ausland Interesse am Chan Mi Qi Gong gezeigt. Menschen, die

[2]Im Erscheinungsjahr der 1. Auflage des Buches 1988.

Übungen des Chan Mi Qi Gong praktizieren, sind der Meinung, dass die Theorie der Übungen leicht zu verstehen und die Übungen selbst leicht zu erlernen seien. Nach sehr kurzer Zeit, bereits vier oder fünf Tage nach Lernbeginn, kann die Wirkung des aktivierten Qi und eine Steigerung geistiger Wahrnehmungsfähigkeit erfahren werden.

Die Übungen sind sehr wirkungsvoll. Es sind eindeutige Erfolge bei der Behandlung von chronischen Erkrankungen erzielt worden, wie z.B. bei koronarer atherosklerotischer Herzerkrankung, Diabetes, Nephritis, Bluthochdruck, rheumatischer Arthritis, gastrischen und duodenalen Geschwüren, Nervenerkrankungen und Silikose. In manchen Fällen konnten die Übungen auch Heilung bewirken.

Es gibt mehrere Methoden des Praktizierens von Chan Mi Qi Gong und jede dieser Methoden bewirkt ein anderes Ergebnis.

1 Zhu Ji Gong 筑基功 / 築基功 Basisübung

Zhu Ji Gong bedeutet „Basis bildende Übung“ und gilt als Voraussetzung für alle Folgeübungen des Chan Mi Qi Gong. Wenn man diese Übung beherrscht, hat man eine Methode gefunden, Qi schnell anzuregen. Die Übung besteht aus folgenden Komponenten:

1. Öffnen des Dritten Auges (Zhan Hui Zhong 展慧中)
2. Entspannen des Dammbereichs (Song Mi Chu 松密处 / 鬆密處)
3. 3/7 Gewichtverteilung (San Qi Fen Li 三七分力)
4. Drei Punkte in eine Linie bringen (San Dian Yi Xian 三点一线 / 三點一線)

Und aus den vier verschiedenen Basisbewegungen der Wirbelsäule (Si Dong 四动 / 四動):

1. Yong Dong (蛹动 / 蛹動 die Wirbelsäule wellen)
2. Bai Dong (摆动 / 擺動 die Wirbelsäule pendeln)
3. Niu Dong (扭动 / 扭動 die Wirbelsäule drehen)
4. Ru Dong (蠕动 / 蠕動 die Wirbelsäule winden, wellen, drehen und pendeln)

Dazu kommen zwei erweiternde Übungen mit Hilfe der Vorstellung:

1. Bewegungen, die aus den vier Wirbelsäulenbewegungen zu einem sich langsam entwickelnden, harmonischen Zusammenspiel der Bewegungen des inneren Körperbereichs, wie der Wirbelsäule und der inneren Organe sowie der Bewegungen des äußeren Körperbereichs, wie der Extremitäten samt aller Gelenke, Muskeln und Härchen der Haut führen („You Li Ji Biao, Nei Wai Xiang He 由里及表, 内外相合 / 由裏及表, 内外相合 aus dem Inneren das Äußere erreichen, die inneren und äußeren Bewegungen koordinieren“).
2. Die abschließende Übung („Xi Sui Guan Xiang, She Ben Gui Zhou 洗髓观想, 摄本归周 / 洗髓觀想, 攝本歸周 Waschung des Rückenmarks mit Hilfe des inneren Blicks, Ausbreitung aller von der Wirbelsäule ausgehenden Bewegungen in den Kosmos“), bei der die Waschung der Wirbelsäule durch Visualisierung ausgeführt wird und bei der nach ausreichender Ausdehnung und Entspannung des Körpers eine Verbindung (des „Qi (气 /

氣)")[3] mit der „kleinen Bauchhöhle (Xiao Fu Qiang 小腹腔)" bzw. umgangssprachlich dem Unterleib herstellt wird.

[3]In der chinesischen ersten Auflage des Buches wird das bekanntere Zeichen für Qi '气 / 氣' verwendet. In der erweiterten Neuauflage wird teilweise für Qi synonym das Zeichen '炁' verwendet. Es wird auch Qi ausgesprochen.
Die Übersetzung für das chinesische Schriftzeichen „Qi (气 / 氣)" mit dem Begriff „Energie" oder „Lebensenergie" ist sehr geläufig, wird jedoch auch kritisch reflektiert. Aufgrund der existierenden unterschiedlichen Interpretationen und Theorien dazu, ob diese Übersetzungen adäquat sind, bleibt Qi in diesem Buch unübersetzt.

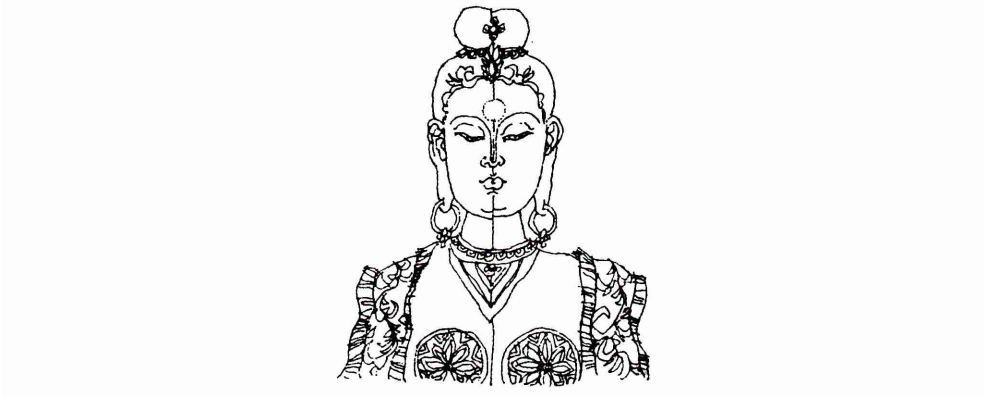
1.1 Zhi Shi Yu Yao Qiu 姿势与要求 / 姿勢與要求
Die Körperhaltung und weitere Anforderungen

Man kann stehend, sitzend oder liegend üben. Während der ganzen Übung bleiben die Augen leicht geschlossen. Die Atmung ist natürlich, das Ein- und Ausatmen sollte weder verlängert noch verkürzt und die Luft nicht angehalten werden. Man atmet mehr oder weniger unbewusst.

1.1.1 Zhan Hui Zhong 展慧中 Öffnen des Dritten Auges

Theorie und Praxis

„Hui Zhong (慧中 Zentrum der Klugheit/ Weisheit/ Intelligenz)“ bzw. Drittes Auge, wird auch „Yuan Zhong (缘中 Zentrum des Ursprungs)“ und „Hui Mu (慧目 Auge der Klugheit/ Weisheit/ Intelligenz)“ genannt. Es liegt etwas zurückgesetzt über dem Zwischenraum der Augenbrauen. Es ist kein Punkt, sondern eine kreisförmige Vertiefung (Abb. 1).



1

Dieses Auge steht mit Weisheit, Liebe und Glück in Zusammenhang. Es ist das Fenster, durch welches Qigong-Informationen oder spezifische Materie ausgesendet werden können. Diese gehen über die bereits nachgewiesenen Formen der Materie, wie Licht, Strom, magnetische Kräfte, Töne etc. hinaus. Unsere Vorfahren betrachteten das Dritte Auge als Fenster, durch welches das „Shen Guang (神光 Licht des Geistes)“ aus- und eintreten kann.

Man kann Qi durch dieses Auge in die Unendlichkeit des Kosmos aussenden, um ihn zu erforschen und zu erkunden oder es zu einem Zweck nutzen. Man kann Kraft und Qi aus der unendlichen Substanz des Kosmos aufnehmen und man kann diese dorthin leiten, wo sie gebraucht wird und eine bestimmte Wirkung haben soll.

Ein Mensch, der durch die Übungen Qi aktivieren kann, kann dieses Qi, nämlich das Shen Guang, zu einem Nutzen abgeben. Nach der Aktivierung des eigenen Qi führt das immer wiederkehrende Aussenden und Aufnehmen zu einem Austausch von Qi, der zum eigenen Gleichgewicht führt oder anderen beim Üben hilft oder auch zu Heilung führen kann.

Hinweise

Das Öffnen des Dritten Auges ist das Gegenteil von „die Stirn runzeln". Beim Öffnen des Dritten Auges erscheint ein Lächeln, dabei ist wichtig, dass dieses Lächeln aus dem Herzen kommt. So werden Offenheit, Reinheit, Liebe, Güte, Zuneigung und der Wunsch, anderen Menschen zu helfen zum Ausdruck gebracht. Die aus dem Herzen kommende Liebe und Freude zaubert dieses Lächeln auf das Gesicht und es ergreift den ganzen Körper.

Wenn sich die Entspannung des Körpers, das aus dem Herzen kommende Lächeln und die ruhige Atmung miteinander verbinden, wird der Qi-Strom angeregt und Yin und Yang werden ausgeglichen. Auch kommt man sehr schnell in den so genannten Qigong-Zustand, welcher vor Krankheit schützt oder Krankheiten heilt.

1.1.2 Song Mi Chu 松密处 / 鬆密處 Den Dammbereich entspannen

Theorie und Praxis

„Mi Chu (密处 / 密處 Damm-/ Beckenbodenbereich, intime/geheime Stelle)" wird auch „Hai Di (海底 Grund des Meeres)" oder „Di Hu (地戶 Land der Familie)" genannt. Diese Stelle liegt bei den Männern zwischen Hoden und Anus und bei den Frauen zwischen dem hinteren Ende der äußeren Schamlippen und Anus. Mi Chu ist weder ein Punkt noch eine Fläche, sondern ein Raum, der mit „Xiao Fu Qiang (小腹腔 kleine Bauchhöhle/ Unterleib)" verbunden ist.

Mit Mi Chu kann man Kräfte aus der Natur aufnehmen, diese Kräfte mit dem vorgeburtlichen Qi[4] verbinden und durch den ganzen Körper in den Himmel schicken oder in die Erde leiten. Man kann Altes abgeben und Neues aufnehmen. Man kann Kräfte und Informationen mit Himmel und Erde austauschen.

Man atmet und fühlt sich als Teil des ganzen Kosmos. Davon ausgehend, dass der Mensch mit dem Kosmos in Einklang zu sein versucht, kann kosmische Energie bzw. Information aufgenommen werden. Der Mensch befindet sich dann in Interaktion mit dem Kosmos und das Ziel, sich als Mensch zu kultivieren, der mit dem Kosmos in Harmonie lebt, kann erreicht werden.

Hinweise

Der Raum Mi Chu ist wie eine Hauptader und zentraler Bereich des Qi-Flusses. Es ist jedoch sehr schwierig Mi Chu zu entspannen und zu öffnen, man nennt es daher „das eiserne Tor (Tie Men 铁门 / 鐵門)".

Das Gefühl zu haben, Wasser lassen zu müssen, ist nicht genug. Um ohne Kraftanstrengung entspannen zu können, muss man die Vorstellung benutzen. Bei richtiger Entspannung hat man an den „Innenseiten der Oberschenkel (Yin Qiao Mai 阴跷脉 / 陰蹺脈 Yin Qiao-Fersengefäß)" ein Wärmegefühl, der Intimbereich prickelt und auch eine leichte sexuelle Anregung ist positiv.

Das Entspannen von Mi Chu und das Öffnen des Dritten Auges geschehen gleichzeitig. Yin und Yang werden dadurch ins Gleichgewicht gebracht. Das Ziel ist, entspannt, ausgeglichen und glücklich zu sein.

Man kann das Öffnen des Dritten Auges und das Entspannen von Mi Chu jederzeit und überall üben, es gibt dafür keine vorgeschriebene Körperhaltung. Es ist wichtig, mit der Vorstellungskraft zu üben, oft zu üben, den Strom des Qi wahrzunehmen und zu versuchen, das damit verbundene Qi-Gefühl lange zu behalten.

Das Öffnen des Dritten Auges und das Entspannen von Mi Chu sind notwendige Bestandteile der verschiedenen Chan Mi Qi Gong Übungen sowie der von den Hauptübungen abgeleiteten Übungen, wie z.B. des „Pai Sheng Gong Fa (派生功法

[4]Vorgeburtliches Qi ist Qi, welches wir bei der Zeugung von unseren Eltern mitbekommen. Dieses Qi ist die Reserve.
Nachgeburtliches Qi ist Qi, welches wir täglich gewinnen können. Es ist das Qi, das wir täglich benötigen und das sich durch die aufgenommene Nahrung, Atmung, Schlaf, Sonnenlicht und Meditation (Qi Gong) erneuert.

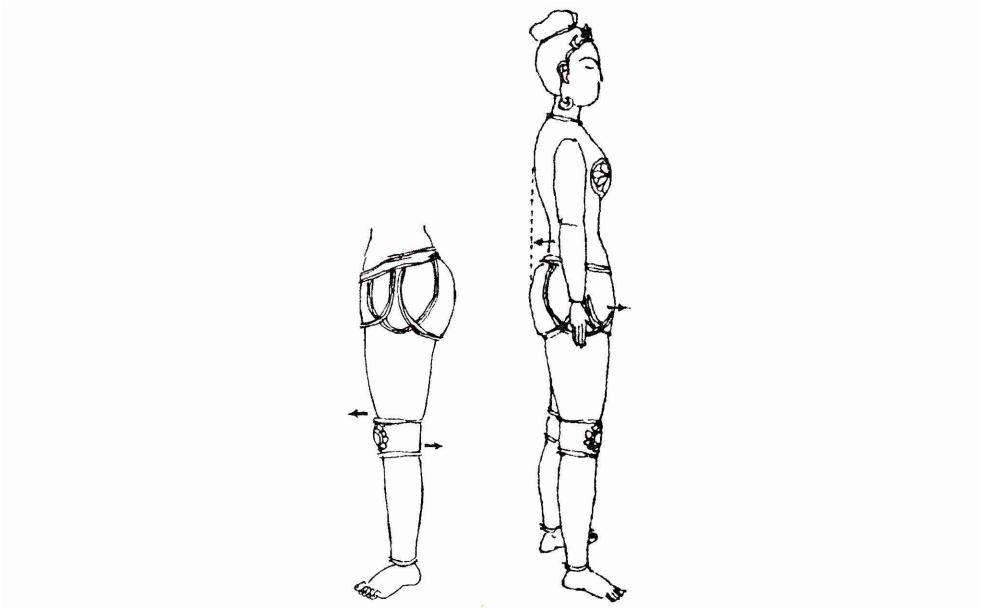
Übungen zur Blutdrucksenkung, zur Verbesserung der Sehschärfe und zur Krebsvorsorge)".

1.1.3 San Qi Fen Li 三七分力 3/7 Gewichtsverteilung

Theorie und Praxis

Nachdem das Dritte Auge geöffnet und Mi Chu entspannt ist, sollte man, wenn die Übung stehend ausgeführt wird, folgendes beachten:

1. Die Füße stehen schulterbreit und mit den Zehen leicht nach außen. 7/10 des Körpergewichtes sollten auf den Fersen ruhen und 3/10 auf dem vorderen Fuß. (Die Zehen sollten entspannt sein und müssen sich leicht bewegen können.)
2. Die Knie sind weich, locker und nach allen Seiten leicht beweglich (Abb. 2).
3. Die Hüfte wird entspannt, so dass die Lendenwirbel eine natürliche Biegung nach vorn haben. Dafür zieht man das Becken etwas zurück und schiebt das Gesäß etwas nach vorne (Abb. 3).
4. Um die Schultern zu entspannen, dürfen die Oberarme mit den etwas nach außen gewendeten Ellenbogen nicht angepresst werden. Die Arme und Finger lässt man in natürlicher Haltung nach unten hängen.
5. Die Halswirbelsäule ist aufrecht, so dass der Kopf etwas nach oben gezogen wird.



2 3

Zusammengefasst

Zehen und Finger sind beweglich, die Oberarme nicht angepresst, am Kopf ein nach oben ziehendes Gefühl, Mi Chu ist entspannt, das Hauptgewicht des Körpers auf den Fersen.

Dies sind wichtige Voraussetzungen für die Entspannung des ganzen Körpers, für den Fluss des Qi und den Kreislauf des Blutes. Gleichzeitig öffnet man das Dritte Auge, dadurch wird man ruhig und ausgeglichen. Man erfährt ein Gefühl der Leichtigkeit, die körperlichen Funktionen werden erheblich verbessert und der geistige Zustand ausgeglichen.

Bei richtigem Üben kommt es zuerst an Händen und Füßen, später am ganzen Körper, zu den unterschiedlichsten Empfindungen, wie Wärme, Kühle, Prickeln oder leichte sexuelle Anregung,. Dies alles ist das sogenannte „Qi-Gefühl (Qi Gan 气感 / 氣感)“ und bedeutet: das Qi ist angeregt. Qi spielt eine Rolle in der Physiologie, tritt weitgehend in biochemische Abläufe ein und spiegelt sich in der Psyche. Zuerst kommt das Qi an, dann erfolgt die Wirkung.

Hinweise

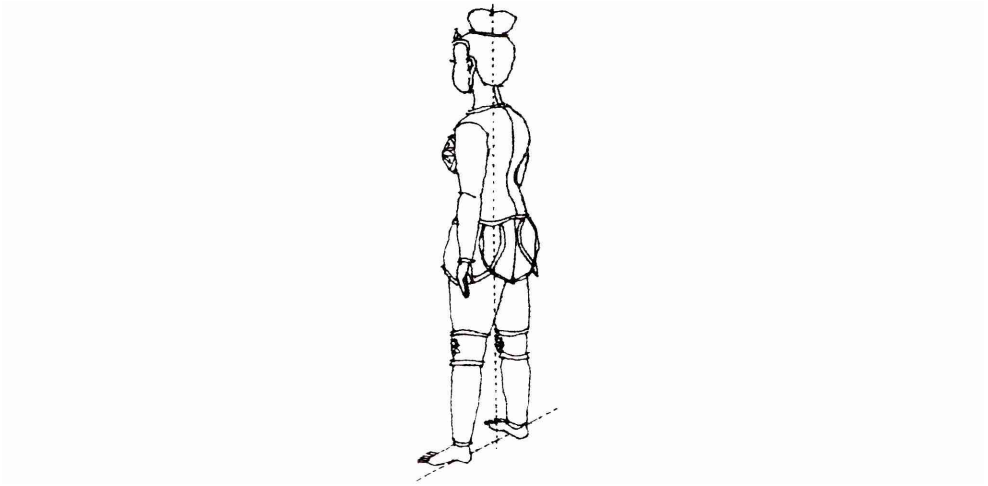
Sitz- und Liegestellung: Nachdem die Haltung beim Stehen angenehm und natürlich geworden ist, sollte dieses auch bei der Sitz- und Liegestellung erreicht werden. In alten Zeiten übte man mit den Knien auf dem Boden, heute kann man sich dabei zwanglos hinsetzen. Es ist nicht nötig, die uralte Form nachzuahmen, je natürlicher, desto schöner und richtiger.

Gleichgültig, welche Stellung man einnimmt, muss man Mi Chu entspannen und das Dritte Auge öffnen. Das Öffnen des Dritten Auges und das Entspannen von Mi Chu sind die wichtigsten Voraussetzungen und sollen bei den Übungen immer beachtet werden. Auch im Alltag sollte man dies ständig praktizieren. Wenn das Qi ständig fließt, kann man den körperlichen Zustand eines Jin Gang erreichen. Die Jin Gang, die „Wächter Buddhas", werden nach buddhistischer Überlieferung nie krank und sterben nicht.

1.1.4 San Dian Yi Xian 三点一线 / 三點一線 Drei Punkte in einer Linie

Theorie und Praxis

Die Voraussetzung San Dian Yi Xian ist nur bei der Standposition notwendig. „Tou Ding (头顶 / 頭頂 Scheitelpunkt des Kopfes)" (auch „Tian Ding (天顶 / 天頂 Himmelspunkt)" genannt), Mi Chu und die Mitte einer gedachten Verbindungslinie zwischen beiden Fersen bilden eine senkrechte Linie (Abb. 4).



4

Zweck und Funktion

Durch das Bilden dieser senkrechten Linie befindet sich der Schwerpunkt des Körpers an der richtigen Stelle, was bei den Übungen die Voraussetzung für richtige Entspannung ist und als Ergänzung zur 3/7 Gewichtsverteilung gilt. Auch beim Leiten des Qi-Flusses mit Hilfe der Vorstellung müssen diese drei Punkte übereinander liegen.

Unsere Ahnen sagten: „Der ideale/ wahre Mensch atmet wie ein Embryo (Zhen Ren Zhi Xi Yi Zhong 真人之息以踵)". Einen natürlichen Körperzustand zu erreichen ist hier das Ziel. Wenn der Körper nicht in die richtige Position gebracht wird, wenn der Schwerpunkt über dem vorderen Fuß oder gar außerhalb des Körpers liegt, ist es nicht leicht, sich zu entspannen. Es kann passieren, dass man Schmerzen hat, zittert oder andere Nebenerscheinungen auftreten und Entspannung nicht möglich ist.

Hinweise

Zusammenfassend gesagt, stehen das Öffnen des Dritten Auges, das Entspannen von Mi Chu, die 3/7 Gewichtsverteilung und das Drei Punkte in eine Linie bringen in einem sehr engen Verhältnis zueinander und bedingen und begünstigen einander gegenseitig. Das Wichtigste dabei ist, die Entspannung zu erreichen.

Nur durch Entspannung kann man zur Ruhe kommen. Ruhe bringt innere Stabilität. Die innere Stabilität führt zum Verstand und damit zur Weisheit. Entspannung ist somit der erste und wichtigste Schritt und löst eine ganze Kette von weiteren, tieferen Entspannungsvorgängen aus.

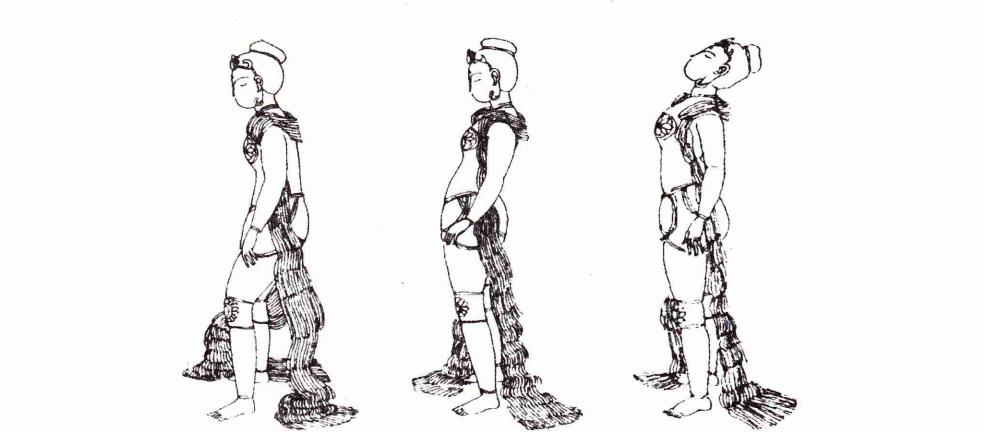
1.2 Si Dong 四动 / 四動 Vier Grundbewegungen der Wirbelsäule

Theorie und Praxis

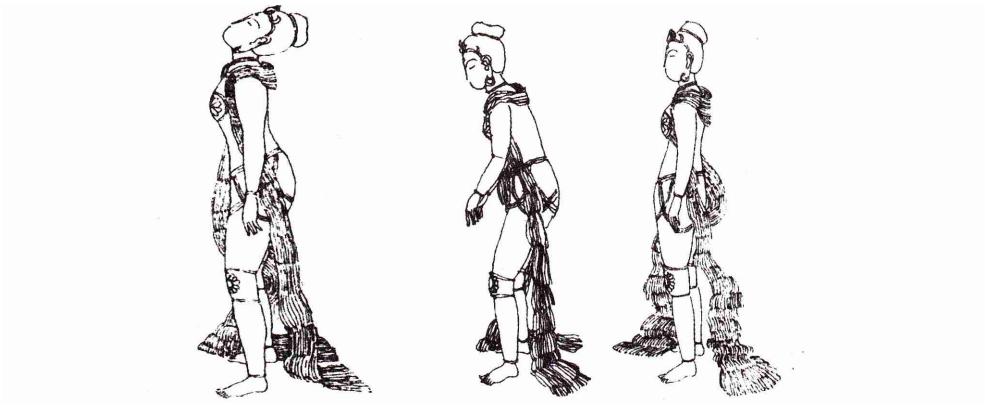
In Absatz 1.1 sind die Voraussetzungen für die folgenden vier Grundbewegungen der Wirbelsäule beschrieben: Öffnen des Dritten Auges, Entspannung von Mi Chu, 3/7 Gewichtsverteilung und Drei Punkte in eine Linie bringen. In der Sitz- oder Liegestellung entfallen die 3/7 Gewichtsverteilung und das Drei Punkte in eine Linie bringen.

1.2.1 Yong Dong 蛹动 / 蛹動 Wellen der Wirbelsäule

Nachdem die oben angegebenen Voraussetzungen samt der Vorstellung, mit dem inneren Blick die Wirbelsäule wahrzunehmen, erfüllt sind, beginnt man vom Steißbein aus von hinten nach vorn und von vorn nach hinten die Wirbelsäule zu wellen, sehr leicht, weich, rund und langsam, „einen Wirbel nach dem anderen", über Lendenwirbel, Brustwirbel, Halswirbel nach oben. Anschließend von oben, entlang der Wirbelsäule, einen Wirbel nach dem anderen wieder nach unten (Abb. 5 - 10).



5 6 7



8 9 10

Einmal von unten nach oben und einmal von oben nach unten zählt als eine Übung.[5] Männer üben 3, 6 oder 9-mal, Frauen 2, 4 oder 6-mal. Wie oft man die einzelne Übung wiederholt, hängt davon ab, wie viel Zeit man hat, ob man sich beim Üben wohl fühlt und in welchem Gesundheitszustand man ist.

Hinweis

„Einen Wirbel nach dem anderen" bedeutet nicht, dass die anderen Wirbel sich nicht bewegen, sondern man beobachtet den Bewegungsablauf, in dem man mit der Aufmerksamkeit von einem Wirbel zum nächsten geht, zuerst nach oben und dann nach unten, dieses gilt auch für die nächsten 3 Übungen.

1.2.2 Bai Dong 摆动 / 擺動 Pendeln der Wirbelsäule

Anschließend beginnt man vom Steißbein aus ganz leicht, weich, rund und langsam noch oben zu pendeln, einen Wirbel nach dem anderen, nach rechts und nach links, über Lendenwirbel, Brustwirbel, Halswirbel. Von oben pendelt man einen Wirbel nach dem anderen entlang der Wirbelsäule wieder nach unten (Abb. 11 - 19). Von unten nach oben und von oben nach unten zählt als eine Übung. Männer üben 3, 6 oder 9-mal. Frauen 2, 4 oder 6-mal.

[5]Yong Dong und die beiden folgenden Basisübungen wurden und werden auch anders praktiziert. Die Bewegungen der Wirbelsäule beginnen dann jeweils unten am Steißbein und steigen in der Wirbelsäule auf.

11

12

13

14

15

16

17

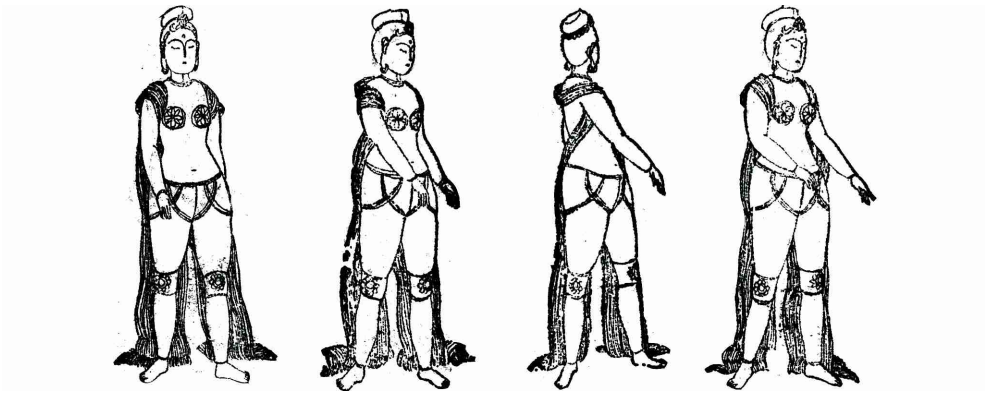
18

19

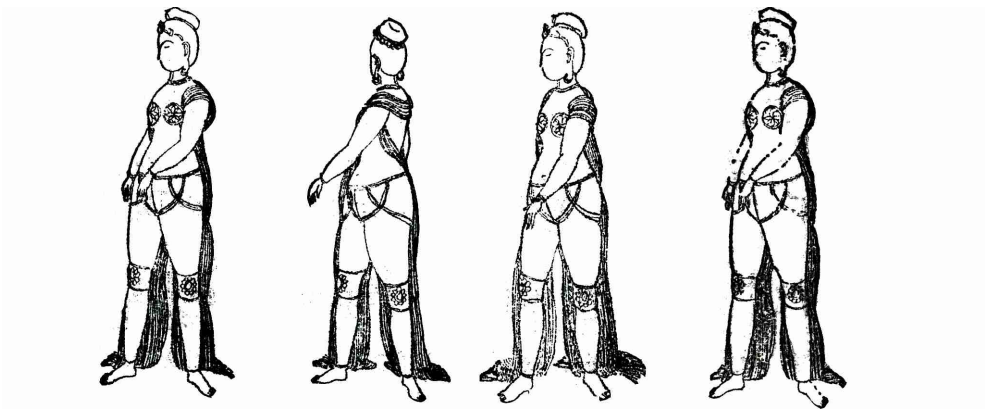
1.2.3 Niu Dong 扭动 / 扭動 Drehen der Wirbelsäule

Als Nächstes dreht man am Steißbein beginnend jeweils zwei Wirbel gegeneinander, ganz leicht, weich, rund und langsam, einmal nach rechts drehend und einmal nach links, über Lenden-, Brust- und Halswirbel nach oben gehend. Von oben dreht man einen Wirbel nach dem anderen, die Wirbelsäule entlang, wieder nach unten (Abb. 20 - 27).[6]

Von unten nach oben und von oben nach unten zählt als eine Übung. Männer üben 3, 6 oder 9-mal. Frauen 2, 4 oder 6-mal (Abb. 20 - 29).

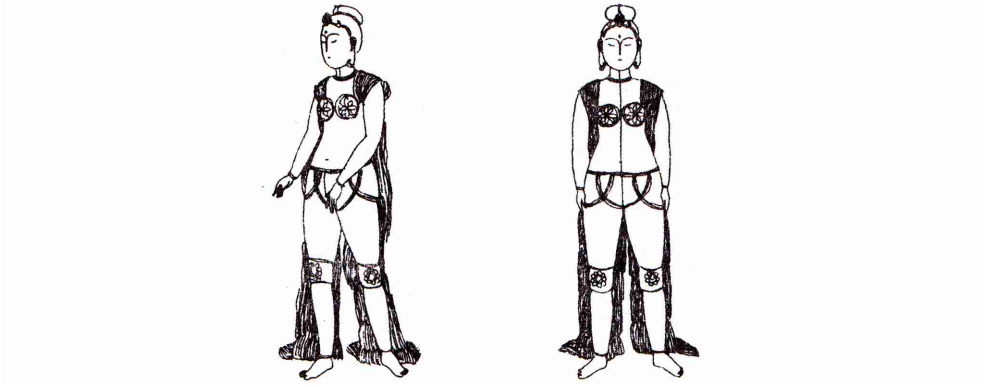


20 21 22 23



24 25 26 27

[6]Siehe Fußnote Kap. 1.2.1, S. 38



28 29

1.2.4 Ru Dong 蠕动 / 蠕動 Wellen, Pendeln, Drehen

Bei Ru Dong werden Yong Dong, Bai Dong und Niu Dong miteinander verbunden. Diese drei Übungen werden zuerst kurz nacheinander ausgeführt, anschließend verbinden sich Yong Dong, Bai Dong und Niu Dong zu einer Übung, dem Ru Dong. Diese Übung wird individuell so verschieden ausgeführt, dass sie schwer zu beschreiben ist. Auch wenn man sie anfangs nicht gleich beherrscht, bekommt man durch längeres Üben ein Gefühl dafür.

Mit Yong Dong (Abb. 30 - 33) beginnen, in Niu Dong und Bai Dong übergehen (Abb. 34 - 38), mit Bai Dong (Abb. 39 - 43) die Arme wieder nach unten führen und dann die drei Bewegungsrichtungen kombinieren, zu einer weichen Mischung von Wellen-, Dreh- und Pendelbewegungen, zu Ru Dong.

Hinweise

Bisher sind die „Vier Grundbewegungen der Wirbelsäule (Si Dong 四动 / 四動)“ beschrieben und geübt worden. Das Qi ist aktiviert und im ganzen Körper gut verteilt. Seine Wirkung zeigt sich darin, dass man spürt, wie es wärmend und prickelnd durch den ganzen Körper fließt. Während des Übens benutzt man die Vorstellungskraft, um in sich hinein zu schauen und es ist möglich, dass man die Form der Wirbelsäule nicht nur innerhalb, sondern manchmal auch außerhalb des Körpers sieht.

Alle Bewegung geht von der Wirbelsäule aus. Die Wirbelsäule führt nicht nur die Bewegungen des ganzen Körpers an, sondern auch die der inneren Organe. Dadurch werden sämtliche Körperfunktionen angeregt.

Durch einen Bewegungsablauf von unten nach oben und von oben nach unten, der die ganze Wirbelsäule in alle Richtungen bewegt, werden die sensorischen und motorischen Nerven stimuliert, das Nervensystem wird angeregt und die Nerven werden gestärkt. Diese Tatsache ist ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Rückenmark und Gehirn sind verbunden, deshalb ist die Wirbelsäule der Weg für das Qi. Es kann vom Steißbein bis zum Scheitelpunkt und umgekehrt fließen.

Das Öffnen des Dritten Auges und das Entspannen von Mi Chu entspannt den ganzen Körper. Entspannung ist der erste und wichtigste Schritt und löst eine Kette weiterer tieferer Entspannungen aus. Die vier Grundbewegungen können den ganzen Körper bewegen. Sogar wenn man sich nur auf eine Bewegung richtig konzentriert, kann auch diese eine Bewegung den ganzen Körper bewegen.

Entspannung und Bewegung dienen nur dazu, das Qi anzuregen und zu vermehren, um damit den Körper zu stärken. Schon beim Entspannen und Bewegen sollte man versuchen, das Qi zu spüren. Ursache und Wirkung sollten gleichzeitig im Auge behalten werden. Nur wenn die Bewegung von der Vorstellung geführt wird, hat man Erfolg.

Die Bewegungen können nur nach richtiger Entspannung geübt werden und dies ist der Weg, um gesund zu werden und zu bleiben. Wenn Entspannung und Bewegung sich wirklich miteinander verbinden, erzielt man körperliche und geistige Ausgeglichenheit und ein angegriffener Gesundheitszustand kann verbessert werden.

Wenn das Gegenteil praktiziert wird, dann erreicht man keine gute Wirkung:

- Keine Entspannung, keine Bewegungsübungen
- Nach der Entspannung keine Bewegungsübungen
- Keine Entspannung, aber Bewegungsübungen

Keine dieser oben aufgeführten Methoden ist richtig. Ohne Entspannung und ohne Bewegungsübungen stirbt das Leben langsam ab. Entspannung ohne Bewegungs-

übungen macht passiv und träge. Bewegung ohne Entspannung ist nur mechanische Bewegung und schadet nach einiger Zeit der Gesundheit.

Die Entspannungs- und Bewegungsübungen des Chan Mi Qi Gong sind methodisch aufgebaut und ergänzen sich gegenseitig vorteilhaft.

1.3 You Li Ji Biao, Nei Wai Xiang He

由里及表, 内外相合 / 由裏及表, 内外相合

Aus dem Inneren das Äußere erreichen, die inneren und äußeren Bewegungen koordinieren

Theorie und Praxis

Die „Koordination der inneren und äußeren Bewegungen (Nei Wai Xiang He 内外相合)“ intensiviert die vier Grundbewegungen. Die Bewegung der Wirbelsäule führt die Bewegung der inneren Organe an, dann die der Gelenke und Muskeln und zum Schluss die des ganzen Körpers, bis sich alles zusammen bewegt. Damit hat man die äußeren und inneren Bewegungen koordiniert, auch die Bewegung der Finger und Zehen ist daran beteiligt.

Wenn die innen beginnende Bewegung von der Wirbelsäule ausgeht und sich von innen nach außen fortsetzt, durch den ganzen Körper geht, durch die Haut, die Poren und weiter in die Unendlichkeit des Kosmos, so ist dies „You Li Ji Biao (由里及表 / 由裏及表 aus dem Inneren das Äußere erreichen)“ und dieses Biao (Äußere) hat keine Grenze.

Um das Qi-Gefühl zu verstärken und somit eine bessere Qi-Wirkung zu haben, kann man die drei nacheinander ausgeführten Bewegungen, das Wellen, Pendeln und Drehen (einschließlich der entsprechenden Armbewegungen) zu einer Übung verbinden. Sie sind jedoch anders zu kombinieren als bei Ru Dong:

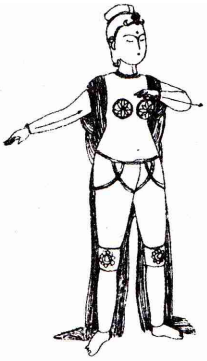
1. Während die Wirbelsäule sich in sanften Wellen bewegt (Yong Dong), heben sich die in Schulterbreite nicht ganz ausgestreckten Arme, mit den Handflächen nach unten gewendet, nach vorne und führen die Wellenbewegung der Wirbelsäule fort, bis über den Kopf (Abb. 30 - 33).
2. Dann führen die nach rechts und links nicht ganz ausgestreckten Arme (die Handflächen zeigen dabei in dieselbe Richtung) die Drehbewegung (Niu Dong) fort (Abb. 34 - 38).
3. Anschließend unterstützen die seitlich nicht ganz ausgestreckten Arme die Pendelbewegung (Bai Dong) und kommen dann wieder zu ihrer Ausgangsstellung seitlich am Körper zurück (Abb. 39 - 45).

30

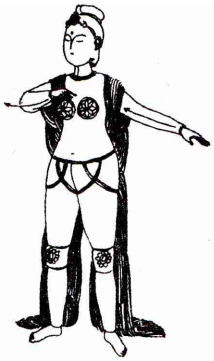
31

32

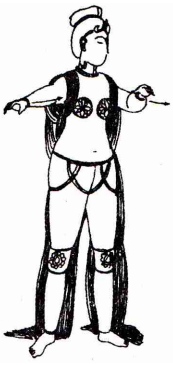
33



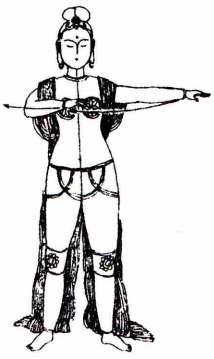
34



35

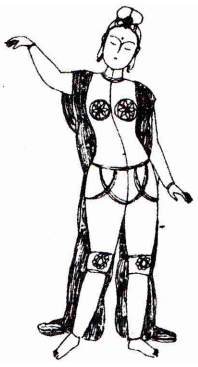


36

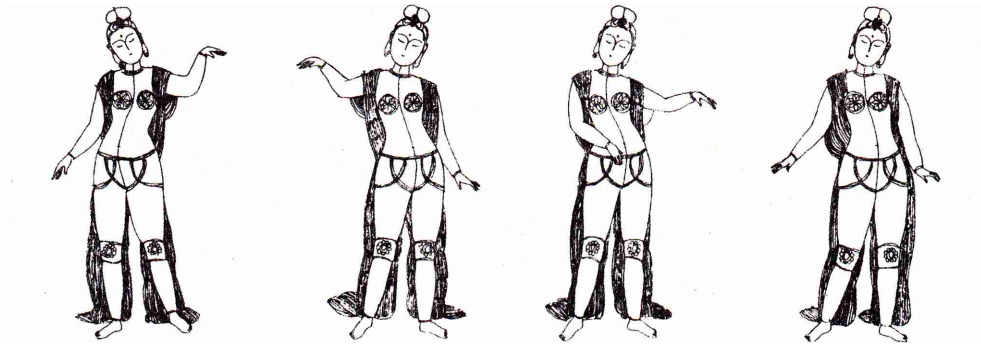


37

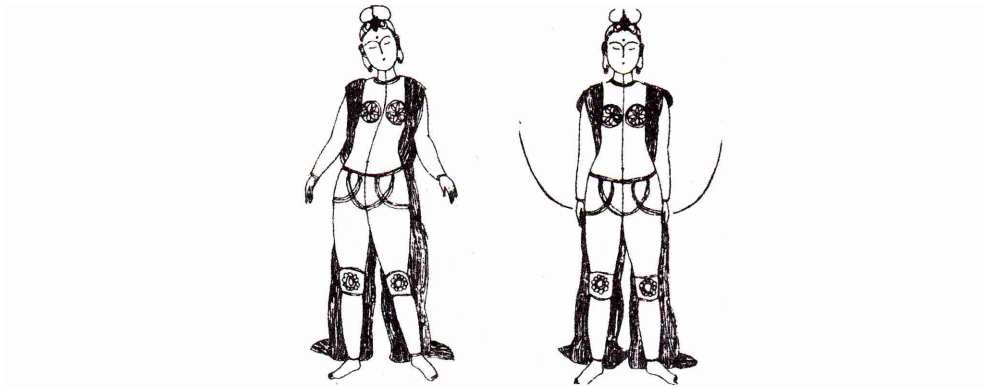
38



39



40 41 42 43



44 45

Die Arme bewegen sich bei dieser Übung nach vorne, in Querrichtung und nach unten, die Bewegungen sind rund und (Qi) leitend, sie sind leicht, weich, langsam und fließend. Auch Finger und Zehen bewegen sich leicht. Ein Durchgang zählt als eine Übung, Männer üben 3, 6, oder 9-mal, Frauen 2, 4 oder 6-mal.

Während man übt, schaut man mit dem inneren Blick in die Wirbelsäule hinein und beobachtet, wie sich die Wirbelsäule in sanften Wellen bewegt, pendelt und dreht. Hierbei sind Ruhe und Bewegung nicht trennbar. Ruhe und Entspannung sind die Voraussetzung für diese Qi einleitenden Bewegungen. Ruhe, Entspannung und Bewegung greifen ineinander, sich fördernd, unterstützend und ergänzend.

Erfahrungen

Während der Übungen sollte man so hingebungsvoll und so gelöst sein, dass man das Gefühl hat, mit Himmel und Erde eins zu sein. Vor dem Dritten Auge können

Bilder von außen oder innen erscheinen, man betrachtet sie mit geschlossenen Augen.

1.4 Xi Sui Guan Xiang, She Ben Gui Zhou

洗髓观想, 摄本归周 / 洗髓觀想, 攝本歸周

Waschung des Rückenmarks mit Hilfe des inneren Blicks, Ausbreitung aller von der Wirbelsäule ausgehenden Bewegungen in den Kosmos

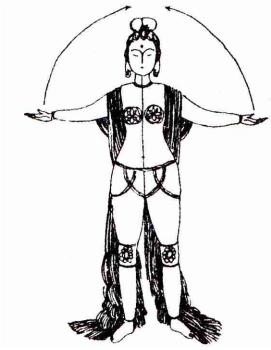
Theorie und Praxis

Bei der Übung Xi Sui Guan Xiang, She Ben Gui Zhou kann man Informationen oder Qi aussenden und zurückholen. Richtige Entspannung ist sowohl die Voraussetzung für die Bewegungen als auch für die innere Ruhe und eine Verbindung mit der „kleinen Bauchhöhle (Xiao Fu Qiang 小腹腔)“ mit Hilfe der Vorstellung. Sich langsam bewegend und in sich hineinschauend, beobachtet man, wie sich die von der Wirbelsäule ausgehende Bewegung immer weiter in den Kosmos ausbreitet, auch um auf die abschließende Übung vorzubereiten.

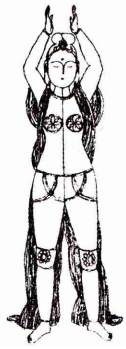
Man lässt die Bewegung langsam aufhören. Daraufhin heben sich beide Arme seitlich (und etwas vorne), nicht ganz ausgestreckt, die Handflächen nach oben gewendet, bis über den Kopf. Dort „kommen die Handflächen zusammen (He Shi 合十)“. Die Hände, mit den Fingern nach oben, bewegen sich langsam nach unten. In Gesichtshöhe lösen sich die Handflächen langsam voneinander und die Fingerspitzen wenden sich nach unten.

Etwa in Brusthöhe sind die Fingerspitzen dann unten. Unterhalb des Bauchnabels treffen sich die Finger und falten sich zur „Handfigur/Mudra des Sich-Befreiens (I) (Jie Tuo Yin (I) 解脱印 (一))“.[7] Die Daumen berühren sich leicht mit den Kuppen. Männer haben den linken Zeigefinger oben, hingegen haben Frauen den rechten Zeigefinger oben. Die Schultern sind entspannt, die Handgelenke gesunken, die Mitten der Handflächen sind schräg auf den Nabel gerichtet (Abb. 46 - 53). Gleichzeitig schaut man in das Zentrum in der kleinen Bauchhöhle.

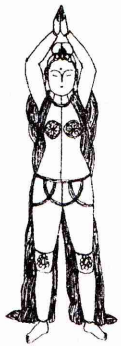
[7]Es gibt drei Varianten der „Handfigur des Sich-Befreiens (Jie Tuo Yin 解脱印)“
„Jie Tuo Yin (I) 解脱印 (一)“: Diese wird vor dem Unterbauch gebildet (Abb. 52, 53).
„Jie Tuo Yin (II) 解脱印 (二)“: Diese wird über dem Kopf gebildet (Abb. 259.4).
„Jie Tuo Yin 解脱印” : Ohne Zahlenangabe, sie wird vor der Brust oder vor der Stirn / demDritten Auge gebildet (Abb. 236, 511).



46



47

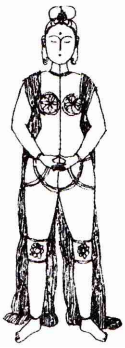


48

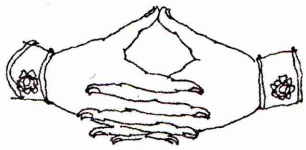
49

50

51



52



53

„Xi Sui Guan Xiang (洗髓观想 / 洗髓觀想 Waschung des Rückenmarks mit Hilfe des inneren Blicks)“ ist eine Methode der Vorstellung bei der Übung She Ben Gui Zhou. Der Gedanke leitet dabei das Qi an und das Qi reinigt das Rückenmark. Dies gilt als ein sehr tiefgreifender und wirkungsvoller Ablauf. Diese Art der Vorstellung ist auch bei „Shou Gong (收功 abschließende Übung)“, dem Abschluss aller Chan Mi Qi Gong Übungen, notwendig. Nach Xi Sui Guan Xiang öffnet man langsam die Augen und die Übung ist beendet.

Xi Sui Guan Xiang ist eine der besonderen Übungen von Chan Mi Qi Gong. Unsere Ahnen sagten: „Ist das Rückenmark gewaschen, kann man mit dem Dritten Auge sowohl außen als auch innen sehen (Sui Jing Ze Jian 髓净则见)“. Lässt man die Vorstellung innerhalb der Wirbelsäule hinauf- und hinabgleiten, erscheinen vor dem inneren Auge sehr klare Bilder.

Erfahrungen

Wir fassen nun die „Si Dong (四动 / 四動 vier Basisbewegungen der Wirbelsäule)“, „You Li Ji Biao (由里及表 / 由裏及表 aus dem Inneren das Äußere erreichen)“, „Nei Wai Xiang He (内外相合 die inneren und äußeren Bewegungen koordinieren)“ sowie „Xi Sui Guan Xiang (洗髓观想 / 洗髓觀想 Waschung des Rückenmarks mit Hilfe des inneren Blicks)“ und „She Ben Gui Zhou (摄本归周 / 攝本歸周 Ausbreitung aller von der Wirbelsäule ausgehenden Bewegungen in den Kosmos)“ zusammen:

Die Bewegung kommt aus der Unendlichkeit der Ruhe. Alles bewegt sich. Aus der Bewegung entsteht Yang. In der Ruhe wird Yin wachsen. Nur wenn Yin und Yang im Gleichgewicht sind, können abertausende Veränderungen und Zustände entstehen. Versteht man die Ursache, Entstehung und Wirkung von Bewegung und Ruhe, so kann man auch den Sinn und die Methode von Qigong nachvollziehen.

Wenn wir Prozesse wie Ruhe-Bewegung-Ruhe oder Bewegung-Ruhe-Bewegung besser verstehen, dann wissen wir, was zuerst und was danach kommt, was richtig und was falsch ist, um welche Methode, welches Ziel oder welchen Ablauf es geht. Dann kann man zu all diesen Fragen eine Antwort finden. Man lernt und übt Chan Mi Qi Gong um Vorteile durch die Aktivierung von Qi zu gewinnen. Wie gut die Wirkung ist, hängt von der Übungsmethode ab, die sich durch die Praxis ergibt. Die Übungsmethode ist das Wichtigste und Wertvollste und sie beweist sich selbst.

Das Ziel des Qigong ist, das aktivierte Qi für die körperliche und geistige Gesundheit einzusetzen. Der Sinn der Übungen ist die Aktivierung von Qi. Dieses spielt eine äußere und eine innere Rolle. Je mehr man übt, desto mehr Qi wird aktiviert.

Erfahrung kommt mit der Praxis. Wir stellen dabei fest: Nur wenn man mit einer guten Methode Qigong lernt und übt, kann man Qi aktivieren, aufnehmen, damit umgehen und es erfolgreich zu einem Nutzen einsetzen.

Unsere Ahnen sagten: „Fa Gong Liang Xiang Yi (法功两相依 die Methode und die Fertigkeit sind voneinander nicht trennbar)“, z.B. durch ausdauerndes Üben. Ferner „Nei Zhu Jing, Wai Zhu Dong (内主静, 外主动 / 內主靜, 外主動 innen ruhig, außen bewegt)“. „Nei (内)“ bezieht sich dabei auf das Selbst (Mikrokosmos) und „Wai (外)“ auf den Kosmos (Makrokosmos). „Jing (静 / 靜)“ ist die Ruhe/Stille, sie ist die Voraussetzung dafür, das Qi anzuregen. „Dong (动 / 動)“ ist die Bewegung und vermehrt das Qi.