

auf einem der schönsten Wege



Andreas W Friedrich

nach 12 Jahren Chan Mi Gong...



Nach zehn Jahren **Tai Chi Chuan** und **Tai Chi – Qi Gong**, sowie **Stilles Qi Gong** (seit 1989 bei **Zhi Chang Li**) machte ich 1993 bei einem Wochenendkurs mit **Ma Hui Wen** in München erste Erfahrungen mit **Chan Mi Gong**. Die Basisübung brachte mich in völlig neue Bewegungs-Welten.

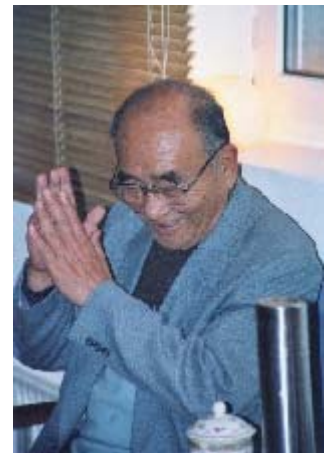
Alles, was im auch Kampfkunst-orientierten Tai Chi Chuan, Hsing Yi Chuan und Ba Gua Zhang - *die drei Inneren Selbstverteidigungskünste* - vermieden wird und verpönt ist, wurde nun ausdrücklich Übungsthema.

Beim "Wellen, Pendeln und Dreh-Schrauben" jauchzten meine Wirbel und übertrieben natürlich, so daß ich an diesem Wochenende am Sonntagmorgen aufwachte und Schmerzen im gesamten Brustbereich verspürte und dachte, ich hätte eine Lungenentzündung, da jeder Atemzug schmerzte; dabei war es nur eine Folge der bislang wenig bewegten Brustwirbelsäule.

Heute empfehle ich all meinen Schülern neben dem wunderbar strukturierten Tai Chi Chuan, diesem Königsweg des Bewegten Qi Gong, auch - *gleichsam als polare, Yin-hafte Ergänzung* - die Basisübung des Chan Mi Gong zu praktizieren, um die Bewegungsvielfalt und die Bewegungsmöglichkeiten voll auszuschöpfen.

Selbiges ist übrigens auch umgekehrt gültig: allen Chan Mi Gong-Praktizierenden empfehle ich das klar strukturierte Tai Chi Chuan, um eine klare Koordinationsfähigkeit zu erreichen.

Liu Han Wen, der Großmeister, der dieses tibetisch-buddhistische Übungssystem kompiliert hat, beeindruckte mich bei vielen Zusammenkünften durch seine dem Dalai Lama vergleichbare Klarheit, Direktheit und Einfachheit. Ich preise mich glücklich, da **Liu Han Wen** im DAO, in der Goethestrasse, Feng Shui-gemäß wirkte.



Neben **Jiang Xue Yin** und **Jiang Xue Lin** denke ich mit Dankbarkeit vor allem an **Wang Yü**, der leider viel zu früh in die große Wandlung ging. Sein "running gag" bezüglich des leidigen Themas "*links-rechts - Yang oder Yin*":

"Ich hatte zehn Jahre einen männlichen Schüler, der sich weigerte, die linke Hand beim Abschluß und Einsammeln zuunterst auf den Bauch zu legen, und auch in dieser langen Zeit des täglichen Übens sind ihm keine Brüste gewachsen".

**Deshalb gehen wir auch Erfahrungs-orientiert mit den Traditionen um:
wir glauben nichts und erfahren es selbst!**

Von **Wang Yü** lernte ich 1997 **Zi Kong-Qi Gong**. „Die Wunder-volle Selbst-Kontrolle“ umfasst 7 Schrittartern, die mit ganz unterschiedlichen Atem-Rhythmen, Arm-Bewegungen und Vorstellungen verbunden sind, um die Organ-funktionen auszugleichen.

Mein besonderer Dank gilt der Pionierin **Ursula Stummvoll**, die die Chan-Mi-Meister nach Deutschland brachte und in den letzten Jahren - im Rahmen der "Integralen Qi-Gong-Wochenenden" - bei mir unterrichtet.

Ihre lebendige, transparente, einfache und klare Vermittlung der Chan-Mi-Tradition und ihre zeitgemäßen spirituellen Anregungen sind immer eine Bereicherung.



Zuletzt danke ich **Eva Rehle**, meiner langjährigen Weggefährtin, von der ich sehr viel lernte und mit der u.a. die **erfolgreiche TV-TeleGym Serie "Integrale Qi Gong"** (Video und DVD) und die CD "**Wege zur Inneren Kraft**" (u.a. Die Basisübung 25:57") entstanden sind.

Mein derzeitiges Interesse gilt vor allem der **Basisübung, Hui Gong, den 3 Lichtkreisen, dem Ausgleich von Yin und Yang und Ren Bu**, dem Öffnen der 5 Herzen

Die folgenden fünf **Erfahrungs-Unterrichts-und Forschungs-Programme (EUF-P)** werden weiter optimiert.

Über ein konstruktives [Feed back zu den EUF-P 1-5](#) freue ich mich immer.

Die Basisübung ist und bleibt zentrales Thema, da durch sie die ganz spezielle Energetisierung für alle höheren Übungen ermöglicht wird. Und als wichtiger Bestandteil der Basisübung das **Stehen** mit "*locker gestreckten Beinen*", um sich in "*der Ruhe vor der Bewegung*" zu finden. Nach dem **Verwurzelt-Sein** ist das Wachsen, bzw. das **Gewachsen-Sein** eine conditio sine qua non, da erst im **Weiten** und Großwerden der **Raum für die Bewegungen** entsteht - die **Weite** beim **Stehen (EUF-P 1 WbS)**. **Liu Han Wen** ließ uns, bei seinem Seminar im DAO, eine gute Stunde stehen, was mir die **Wichtigkeit des Stehens** nahe brachte. Aber das Stehen zu kultivieren ist eine ganz eigene Sache; in den letzten Jahren habe ich diesbezüglich die größten Fortschritte durch die **Alexander-Technik** gemacht und kann sie nur jedem Chan-Miler empfehlen.

Es gilt die drei grundlegenden Bewegungen – das Wellen, das Pendeln und das Dreh-Schrauben weiter in aller Reinheit zu verfeinern - vor allem im Rahmen einer "**Allgemeinen Bewegungs-Diagnostik**" (ABeD) - und die Wege einer bestmöglichen Vermittlung zu optimieren.

Die **Weite** oder das Bewahren des Raumes in den Bewegungen der **Basisübung (EUF-P 2 ABeD + WiB)**

Die drei Ebenen des RuDong (EUF-P 3 – RuD) Die freie, integrierende Bewegung, die mehr ist als nur eine Kombination der drei Bewegungen - kann als Forschungsgrundlage dienen, sofern auch mit Video-Aufnahmen die Entwicklung sichtbar und nachvollziehbar gemacht wird.

RuDong I : die ersten "freien" Bewegungen, vor der Kenntnis der 3 grundlegenden Bewegungen

RuDong II : die "freie Bewegung" nach dem Üben der 3 Grundbewegungen

RuDong III :nach den höheren Formen der Basisübung - die bewußt-vollzogene Kombination von jeweils zwei der Grund-Bewegungen - geht alles um WU WEI, spontanes geschehen lassen und alles loslassen bis hin zur Nicht-Bewegung.



Das Farb-Licht-Organ-RuDong
(EUFP 4 – FLO- RuD)



Seit Jahren experimentiere ich mit der **Lichtfarben-Meditation**, wie sie sich in dem Buch von Kenneth Cohen (*Qi Gong – Grundlagen- Methoden- Anwendung, S 286 ff.*) findet. Während wir "rudongen", geht unsere Bewußtheit zu den **5 Yin-Organen** und denkt und dankt ihnen für ihre Tätigkeit; wir lassen sie in ihren Farben baden : die **Lunge** in einem **lichtvollen Perlweiß**, die **Nieren** in einem **saphir-, tiefdunklen-Meeress-Blau**, die **Leber** in einem **smaragd-Wald-Frühlings-Grün**, das **Herz** in einem **schönen Rubin-Rot**, und die **Milz** in einem **heilenden, Sonnenblumen-Gelb**, wie ein leuchtender Topas.

Wie unterscheidet sich unser "Leber-RuDong" von unserem "Nieren-RuDong"? Wie sehen unsere freien Bewegungen aus, wenn wir an die Milz denken und wie, wenn unsere Lungen liebevoll vor-gestellt sind? Wie bewegen uns die Organe? Wie sieht unser Herz-RuDong aus und wie fühlt es sich an, wenn sich alle Organe bewegen?

Das fünfte Erfahrungs-Unterrichts-und Forschungs-Programm befaßt sich mit der Weiterentwicklung von Methoden, die das bewußte Leiten des Qi über/ durch die Wirbel/ den Wirbelkanal etc. unterstützen. Wer vermag schon, auch nach langjährigem Üben, jeden einzelnen Wirbel, jeden Zwischenraum, sprich Bandscheibe, zu spüren?

Die von mir in das Chan Mi Gong eingeführte Methode hat zum Ziel, mit einem Partner die einzelnen Wirbel/ Zwischenräume mit Hilfe von einem auf- oder angelegten Finger zu erfahren. Auf diese Weise können alle Wirbel/ Zwischenräume de facto in die Bewußtheit und ins fühlende Wahrnehmen gehoben werden.

Bewußt durch Berührung (EUFP-5 - BdB)



**... wir sind Teil der Natur,
wir sind Teil des Einen,
wir sind eine Manifestation des Qi,
wir sind in Bewegung auf einem der
schönsten Wege...**

Andreas W Friedrich Institutsadresse Goethestraße 34 80336 München Tel 089 / 53 53 61
Postanschrift Geyerspergerstraße 25 80689 München Tel 089 / 89 89 10-40 Fax -50
HypoVereinsbank Konto 43 123 700 BLZ 700 202 70
awf@taichi-online.de www.taichi-online.de www.integrales-qigong.de

AW=

Chan MI Gong Gesellschaft