

Chan Mi Qigong

das tibetische Wirbelsäulen Qigong

Chan Mi Qigong ist eine besondere Methode des Qigong die auf sehr alte Übungspraktiken den „**Chan Buddhismus**“ (in Japan „Zen“) und der „**Mi Tradition**“ zurückgreift. Es ist etwa 1500 Jahre alt.

Chan kann mit „in die Stille gehen“ übersetzt werden. Kennzeichnend für den Chan Buddhismus ist, dass nicht im Aussen gesucht wird. Es geht um eigenständige Innere Orientierung, um Neuausrichtung von Augenblick zu Augenblick. Es ist eine ständige Befreiung von dogmatischer Weltsicht, mühelos, spontan und natürlich.

Mi bedeutet „geheim“ in dem Sinne dass es nicht einfach zu finden ist. Die tantrische Mi-Schule ist eine stille Schule. Die Übungen helfen die Natur des Geistes zu erkennen, helfen uns selbst zu regulieren, Negatives loszulassen und tief zu heilen.

Qi ist am verständlichsten mit „Lebensenergie“ zu übersetzen. Damit ist Energie gemeint, die in uns, um uns und überall vorhanden ist.

Gong ist die Beschäftigung, Arbeit mit etwas.

Kennzeichnend für Chan Mi Qigong sind die sehr sanften Bewegungen der Wirbelsäule. Durch sie lernt man die Lebensenergie (Qi) anzuheben und zu harmonisieren. Spezielle Hand und Körperhaltungen (Mudra), lautlos erzeugte Töne (Mantra) und das Visualisieren besonderer Symbole (Yantra) führen auf die spirituelle Heiltradition der Übungen zurück.

Chan Mi Qigong ist ein sanfter Weg zu Regenerierung der Lebenskraft und führt über die äußere und innere Bewegung zu wachsender Ruhe, Stabilität und Lebensfreude.

Vier (fünf) Basisübungen sind das Kernstück und die Grundlage des Lehrsystems, auf denen alle weiterführenden Übungen aufbauen. Wir lernen die Wirbelsäule und die einzelnen Wirbel ohne Kraft und Anstrengung zu bewegen. Die Bandscheiben, Wirbelkörper und das Rückenmark werden sanft stimuliert und mit Qi versorgt. Diese sanften, fließenden Bewegungen stärken die inneren Organe, Drüsen, Nerven, das Körpergewebe, den Blutkreislauf und unser Bewusstsein.

Mit fortschreitender Übungspraxis verlagert sich die Wahrnehmung auf den inneren Prozess, d.h.auf die Arbeit an blockierten Körperstrukturen, emotionalen Mustern und gedanklichen Konditionierungen. Das regelmäßige Üben verfeinert die körperliche und geistige Selbstwahrnehmung und führt zu innerer Balance und tiefer Gelassenheit.