



Chan Mi Gong Gesellschaft e.V.

1 / 8

**Berichte über das Jahrestreffen 2026
der CHAN MI GONG GESELLSCHAFT E.V.**
im Seidlhof, Gräfelting.



Bericht geschrieben von Matthias Ingo Joachim Preß zum Samstag, 07.03.2026

Motto des Treffens:

Ausrichtung im Raum – Erweiterte Basis

Die musikalische Umrahmung des Tages durch Klavier (Andrea Jagusch) und Shrutibox (astrid Brantschen Schluep) war eine gute Ergänzung.

Verschiedene Variationen zeigen die Vielfalt der Basisübung.

Astrid Brantschen Schluep spannte den äußeren Rahmen, indem wir als Menschen leben:

von der Erde getragen,
vom Himmel gehalten,
leuchte ich wie die Sonne
und empfange im Becken
die Energie zum Leben.

Mit dem Bewegen der Gelenke brachte Miriam Schuster Bewegung in diesen Raum. Dazu dienen die feinen Fühler, um die Bewegung zu beobachten in

Schulter,
Ellbogen,
Handgelenk,
Fingern,
und im Becken.

Schließlich mündete dieses Forschungsfeld im Yong Dong der Basisübung. Das Abklopfen des Körpers, der Arme und Beine im Nachgang holt mich wieder

hier her,
hier in den Raum,
hier in den Körper,
wo Fleisch und Knochen wieder bewusst werden.

Für die weiteren Teile der Basisübung nutzte Sabine Schreiner die Bilder und die Übung vom schwimmenden Drachen (Bai Dong) und der seitlichen Schiffsschaukel.

Die Energie sammelt sich im Becken und im Steiß. Zum auf- und absteigen der Energie durch die Wirbelsäule dienen die Bilder

des kosmischen Pendels

(¹ eine wunderbare Vorstellung, ein kilometerlanges Pendel hänge vom Kosmos bis in mein Becken)

oder des Fädelns wie ein Webschiffchen

(hin und her durch die Wirbelsäule).

Mit Bewegung draußen in der Sonne wusste Barbara Schulte-Büttner, das Mittagstief zu überwinden: Die Kombination der achtsamen Bewegung des Qigong mit dem Tanz Omal der griechischen Schwarzmeeküste:

Leg das ganze Gewicht in die Füße.

Der rechte Fuß beginnt:

Den Vorfuß anheben,
auf de Ferse stehen.

Wenn du ihn wieder zu Boden bringst, beginne auf der Außenkante
von der Ferse hin zum kleinen Zeh.

Den Ballen des kleinen Zehs aufsetzen,
das Gewölbe spüren im Fuß,

als letztes den Ballen vom großen Zeh aufsetzen.

Anschließend macht der linke Fuß dieselben Bewegungen.

Um auch den oberen Teil des Körpers in Bewegung zu bringen, setzte Astrid fort mit den Bewegungen Heben-Senken, Schultern drehen, und die Dreh- und Klopübung gibt den Übergang zur Drehbewegung der Basisübung, dem Niu Dong, wunderbar von Sabine angeleitet, in drei Varianten. Wichtig ist der Aufbau der senkrechten Achse, damit sie sich anschließend drehen kann. Jede Bewegung geht vom Steiß aus, der tief hängt zwischen den Fersen.

Variante A

Drehen erstmal nur mit den Knien (dabei geht der Oberkörper schon mit). Dann führt der Steiß die Bewegung. Erst danach dreht die Wirbelsäule von unten nach oben. Die Arme drehen mit, wenn die Drehung am Schultergürtel angekommen ist.

1 Anmerkung des Protokollanten

Variante B

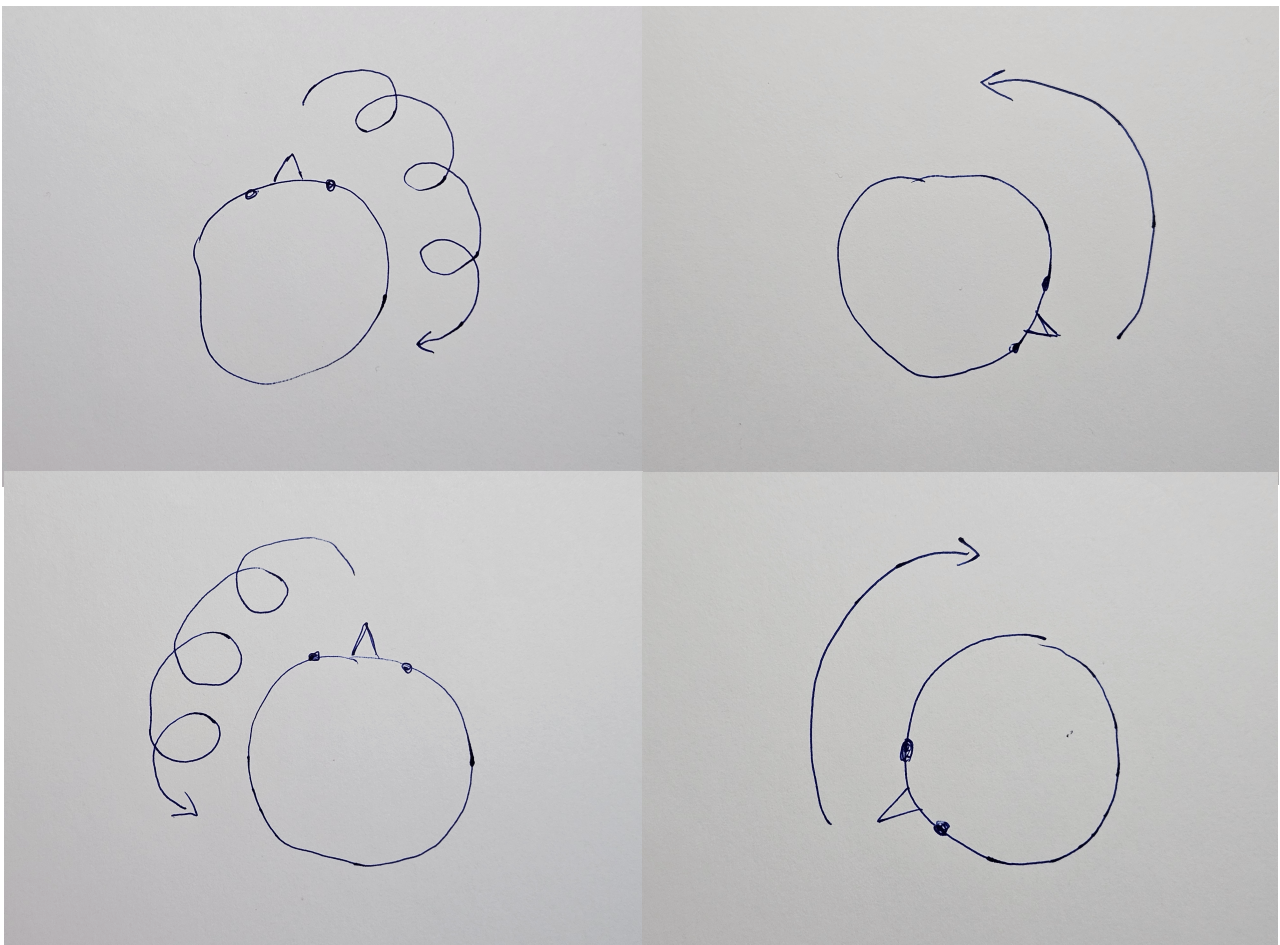
Die Spirale. Der Steiß beginnt eine kreisende Bewegung. Ein Lichtband legt sich wie eine Spirale um den Steiß und windet sich nach oben. Die Kreise werden größer. Das Lichtband hüllt die Wirbelsäule ein wie einen Kokon. Die WS wird in eine Spindel aus Licht verpackt. Oben angekommen genieße das Leuchten, das Leuchten hinein in alle Körperteile.

Anschließend in derselben Drehrichtung langsam wieder abwärts drehen.

Variante C

Die doppelte Spirale oder Spirale in der Drehung.

Die Rückführung läuft auf gerader Linie.



Die Basisübungen wurden von Miriam mit Ru Dong beendet.

Den Abschluss zum Abend bildete Sigrun mit dem Malen eines Mandalas aus den Basisübungen.

Das **Mandala** kommt aus den Weisheitsquellen alter Kulturen. Ein Mandala ist eine physische Verdichtung von Kraft auf der physischen, energetischen und feinstofflichen Ebene. Ein Mandala ist auf allen Ebenen eine lebendige Form, die Kraft anzieht, aufnimmt, verdichtet, damit spielt und wieder frei gibt. Bei Freigeben gibt es die Chance, alles, was nicht mehr gebraucht wird, loszulassen. Der Kosmos dient sich damit, dass er permanent abgibt und reinigt.

Im physischen Körper besteht alles aus Mandalas. Jede Zelle ist ein Mandala. Das Licht in der Zelle ist ein Mandala. Im ChanMi unterstützen wir diesen Prozess.

Ein weiteres Element ist die **Ordnungskraft**. Die Ordnungskraft, die Mensch, Natur, Leben, Kosmos in ein Spiel bringt. Das ist das Abgeben und Aufnehmen. Wenn die Ordnungskraft fehlt, entsteht Krankheit. Unser Meridiansystem unterstützt die Ordnungskraft. Mit ChanMi unterstützen wir das Spiel von aufnehmen, sammeln und wieder abgeben. Das ist ein ständiges Erneuern.

Bericht von Miriam Schuster zum Sonntag, 08.03.2026, 9.00 - 12.00 Uhr

Unter dem Motto „**Ausrichtung im Raum – erweiterte Basisübungen**“ stand das diesjährige Chan Mi Gong Jahrestreffen in Gräfelfing. Der Sonntag begann in einer kleineren Runde mit 17 Teilnehmer:innen und wurde mit dem **Ulmentanz**, angeleitet von Barbara, eröffnet.

Anknüpfend an die Mandala-Übung von Sigrun vom Vortag schlug Barbara eine inspirierende Brücke über einen Text von Anton Rotzetter:

„Eine Schale will ich sein
 empfänglich für die Wunder des Lebens
 eine Schale für Dich, Heilige Weisheit.
 Meine leeren Hände will ich hinhalten
 Offen für die Fülle des Lebens
 Leere Hände für Dich, heilige Weisheit.
 Mein Herz will ich öffnen
 Bereit für die Kraft der Sehnsucht und der Liebe.
 Ein Herz für Dich, heilige Weisheit.
 Eine Schale will ich sein –
 Erfülle mich, heilige Weisheit.“

Die Worte erinnerten daran, was in den Basisübungen des Chan Mi Gong fortwährend praktiziert wird: Offenheit, Sammlung und die Bereitschaft, sich von innerer Weisheit erfüllen zu lassen.

Auch ein Zitat des griechischen Lyrikers Konstantínos Pétrou Kaváfis begleitete den Einstieg in den Tag:

„Wenn du tanzt, schreibt dein Körper auf die Erde, was deine Seele sagen will.“

Dieses Bild wurde als Einladung verstanden, die Erde mit den Füßen zu „bemalen“ – in Analogie zum Mandala der Wirbelsäule aus der Übung vom Vortag. Zugleich bildete es eine Einstimmung auf den Ulmentanz, der mit seinen Richtungs- und Perspektivwechseln das Thema **Ausrichtung im Raum** erfahrbar macht.

Ulla führte anschließend durch eine Wiederholung der Mandala-Übung von Sigrun vom Samstag und stimmte die Gruppe darauf ein. Wichtige Aspekte dieser Praxis waren:

- **Malen mit dem Steißbein** – sowohl auf dem Boden als auch im Raum
- **Der Weg durch die Mitte** – Richtungswechsel geschehen stets über die Mitte
- **Niu Dong als Ankerpunkt und mittlere Spirale**

In der gemeinsamen Sammlung von Eindrücken wurden folgende Erfahrungen beschrieben:

- Die Mitte wird hell, die Wirbelsäule beginnt zu leuchten.
- Die Spirale in der Mitte mit den Mandala Richtungen/Schwingungen gibt Größe.
- Form will sich aus der Tiefe herausbewegen – Quantität der Übung.
- Je kleiner die Bewegung, desto intensiver wird die Kraft wahrgenommen.
- Im Becken entsteht das Bild eines **strahlenden Kelchs** – eine „Schale der Weisheit“.

Unterschiedliche Ausführungsqualitäten wurden reflektiert:

Die Bewegung kann **präzise und strukturiert** sein – mit klarer Form und Qualität –, sie darf aber auch **„krakelig“ und spielerisch** sein. Beide Zugänge wurden als wertvoll erlebt.

Diese verschiedenen Möglichkeiten wurden anschließend bei der **ersten erweiterten Basisübung** weiter vertieft. Dabei wurden insbesondere zwei Varianten besprochen:

- Die **frontal ausgerichtete Position** bleibt bestehen; der Wechsel erfolgt über den **„Yin-Yang-Fisch“** (Yin-Yang-Schleife), wobei der Weg immer durch den Kreuzungspunkt in der Mitte führt.
- Die **frontal ausgerichtete Position** bleibt ebenfalls bestehen; der Wechsel geschieht über die Seiten – von vorne nach hinten oder von hinten nach vorne.

Auch die Ausführungen von Ursula von Wilke wurden besprochen: ermöglichen das Spiel mit dem Kosmos -> gute Vorbereitung für die Tu Na Qi Fa's
Über die vertiefte Auseinandersetzung kamen wir zu der Frage: Welches Ziel verfolgen die erweiterten Basisübung – warum gibt es sie? Es kam zu einer ersten Sammlung:

- Erweiterung der drei Bewegungsrichtungen
- Erlernen, erfahren anderer, neuer Bewegungsmuster
- Erweitert Körperräume und auch geistige Räume
- Die Notwendigkeit der Exaktheit der Basisübungen tritt in den Vordergrund

Der Vormittag machte deutlich, wie die erweiterten Basisübungen über präzise räumliche Orientierung, bewusste Mitte und feine Bewegungsführung zu einer vertieften Wahrnehmung von Energie, Struktur und innerer Ausrichtung führen. Und es ergab sich der Wunsch nach weiterem Austausch zur Klärung der Form und Aufgabe der Basisübungen und ihrer Erweiterungen.

