

# **Grundgedanken zu den Ausbildungen, Fort- und Weiterbildungen in Taijiquan, Qigong und Tuina**

Zhu Wenjun

2006

Die Projekte der Ausbildungen, Fort- und Weiterbildungen werden von Wenjun Zhu, Ausbildungsleitung ChinBeKu e.V. entwickelt und durchgeführt. Die Projekte sind eine Zusammenarbeit von Professoren und Dozenten der Universität Hamburg und Deutsche Sporthochschule Köln, TCM-Universität Nanjing und Sporthochschule Nanjing.

## **I. Gedanken zum Beginn**

Aus den soziologischen Gesichtspunkten müssen die wissenschaftlichen Kenntnisse unserer Gesellschaft dienen. So gehen wir von den Grundgedanken aus:

- Wie ordnen die Krankenkassen Taijiquan, Qigong und Tuina (TCM-Massage) in den Gesundheits-Maßnahmen? Eigentlich sind Taijiquan, Qigong und Tuina in China allgemeine und auch Spezielle Gesundheits-Maßnahmen.
- In welchen Arbeitsarten führen die Reha-Kliniken mit Taijiquan, Qigong und Tuina durch? Welchen Unterschied ist die Arbeitsformen zwischen Kursleiter und Therapeuten mit Taijiquan und Qigong?
- Entwickeln der Tradition und der Praxis in Taijiquan, Qigong und Tuina usw..

Damit bauen wir die Ausbildungen, Fort- und Weiterbildungen auf:

- Taiji-Ausbildung,
- Qigong-Ausbildung - Qigong als allgemeine und spezielle Gesundheits-Maßnahme,
- Qigong-Fort- und -Weiterbildung - Qigong als spezielle Gesundheits-Maßnahme,
- Tuina-Ausbildung - Standard TCM-Tuina,
- Tuina-Fort- und -Weiterbildung - die verschiedenen Stilen des Tuina,

- Tuina-Fort- und -Weiterbildung - Tuina im Sport (Bewegungs-Massage),
- Qigong-Tuina-Fort- und -Weiterbildung
- usw.

## II. Qigong und Tuina in der TCM

Das System der chinesischen Gesundheitsmethoden ist ein offenes System. Man kann schwer oder nicht genau zählen, wie viele Methoden es gibt. Man kann nicht alle Methoden greifen, aber doch ist greifbar, was man in der Gesundheitspraxis benutzt.

Das Buch „Huang Di Nei Jing („Schrift des Gelben Kaisers)“ hat die verschiedenen Behandlungsmethoden nach verschiedenen Orten, Klima und Gewohnheit des Lebens aufgezählt.

*„Im Osten ist der Anfang von Himmel und Erde. Am Meer gibt es viele Fische und Salz. Die Menschen bleiben dort gerne und essen gerne Fische und salzig. Fisch lässt den Menschen im Inneren Wärme erzeugen, Salz verletzt das Blut. So ist die Haut dunkel und schlaff. Die Krankheit ist oft ‚Yong Tang (Furunkel und Ulkus)‘. Man soll es mit ‚Bian Shi (Stein)‘ behandeln. Also kommt ‚Bian Shi (Stein)‘ aus dem Osten.*

*Im Westen gibt es Überfluss an Gold und Jade, Sand und Stein. Die Eigenschaft des Himmels und der Erde ist gesammelt. Die Menschen wohnen im Hochland und haben viel Wind. Die Umwelt und das Klima sind hart. Die Menschen ziehen nicht Seide und Baumwolle an, sondern Fell und Wollstoffe. Die Menschen essen Milch und fettes Fleisch. So kann negatives Qi nicht ihren Körper verletzen. Krankheit kommt aus dem Inneren. Man soll sie mit giftiger Medizin behandeln. Also kommt ‚Du Yao (Giftige Medizin)‘ aus dem Westen.*

*Der Norden ist abgedichtet und verdeckt. Er ist ein Hochland, windig und kalt. Die Menschen lieben es, sich außen zu bewegen und Milch zu trinken. Zu viel Kalt-Qi kommt Völlegefühl im Bauch. Man soll es mit ‚Jiu Ruo (Feuer)‘ behandeln. Also ‚Jiu Ruo (Feuer)‘ kommt aus dem Norden.*

*Der Süden ernährt alles. Und ‚Yang Qi‘ ist stark. Das Wasser ist schwach, Nebel und Tau werden angesammelt. Die Menschen essen gerne sauer und Gärung. Ihrer Haut ist dicht und rot. Die Krankheit ist Verkrampfung und Lähmung. Man soll sie mit ‚Jiu Zhen (Nadel)‘ behandeln. Also ‚Jiu Zhen (Nadel)‘ kommt aus dem Süden.*

*Die Mitte ist flach und nass. Dort wachen viele Lebewesen. Die Menschen essen viel Verschiedenes und arbeiten wenig. Die Krankheiten sind meisten verwelkt und ohnmächtig, kalt und warm. Man soll sie mit ‚Dao Yin, An Qiao (Qigong, Massage)‘ behandeln. Also kommt ‚Dao Yin, An Qiao (Qigong, Massage)‘ aus der Mitte.“<sup>1</sup>*

*„Dao-Yin ist alter Name des Qigongs. Dao bedeutet das Qi zu leiten und zu führen. Yin bedeutet Körper zu dehnen.“<sup>2</sup>*

Diese Beschreibung verdeutlicht, dass es in der chinesischen Medizin fünf praktische Techniken: „Bian Shi (Stein)“, „Du Yao (Giftige Medizin)“, „Jiu Ruo (Feuer)“, „Jiu Zhen (Nadel)“ und „Dao Yin An Qiao (Qigong, Massage)“ gibt. Es gibt fünf chinesischen Gesundheits-Methoden (oder Gesundheits-Maßnahmen). Das System der Techniken kann man aber auch so gliedern:

- Gesundheits-Bewegung, „Dao Yin (Qigong)“,
- Behandlung mit den Geräten, „Bian Shi (Stein)“, „Jiu Ruo (Moxa)“, und „Jiu Zhen (Nadel)“,
- Medizin: „Du Yao (giftige Medizin)“.

Diese Ordnung bestimmt den realen Zustand der Praxis der chinesischen Gesundheitsmethoden in China. Auch in Deutschland werden die verschiedenen Arbeits-Gebiete und -Formen so zugeordnet. Dies wird auch von Gesetzen festgelegt. Zum Beispiel, wie die Ärzte und Therapeuten arbeiten, bzw. wie die Kursleiter in Prävention mit Taiji und Qigong arbeiten.

### **III. Qigong als spezielle Präventions- und Rehabilitations-Maßnahmen**

Qigong ist gekennzeichnet durch die Regulierungen von Geist, Atmung und Körper. Dies geschieht, um Jing, Qi und Shen zu ernähren, Körper und Glieder zu stärken, die Meridiane zum Fließen zu bringen, Yin und

---

<sup>1</sup> „Huang Di Nei Jing (Schriften des gelben Kaisers)“. In Huang Zhijie: „Zhong Yi Jing Dian Ming Zhu Jing Yi Chong Shu (Übersetzung der klassischen Schriftenreihe der chinesischen Medizin) Band 1“. Verlag der wissenschaftlichen technischen Schriften, Beijing, 1999. S. 36.

<sup>2</sup> Zhang Guangde: „Dao Yin Yang Sheng Gong Gong Li“. Verlag der Sportuniversität Beijing, Beijing, 1990. S. 77.

Yang auszugleichen, Krankheiten vorzubeugen und zu behandeln, d.h. um dadurch die Gesundheit zu fördern.

In der Definierung dient das Qigong der Gesundheit der Menschen. Um das Qigong in der Gesundheits-Praxis durchzuführen, muss man denken, in welcher Art und mit welchem Ziel man sich mit Qigong beschäftigt? In welche Arten man den anderen das Qigong beibringt, und in welche Art man Qigong übt?

Nach dem Ziel des Qigong gibt es:

- einerseits Qigong als allgemeine Gesundheits-Übung,
- andererseits als spezielle Rehabilitations-Behandlung.

Der Zustand in der realen Qigong-Praxis ist auch den verschiedenen Arbeitsarten zugeordnet. Man kann zwischen Qigong-Kursen und Qigong-Therapie unterscheiden.

- die Kursleiter vermitteln das allgemeine Qigong,
- die Therapeuten behandeln mit dem Qigong als spezielle Reha-Methode die Krankheiten.

Zum Beispiel: Qigong-Kurse an der Volkshochschule, Qigong-Therapie in der Reha-Klinik.

#### **IV. Standard Tuina und Tuina in den traditionellen Stilen**

Tuina basiert auf der Grundlage von Meridianen und Akupunkturpunkten. Durch eine bestimmte Hand-Methode werden die Meridiane geöffnet, Qi und Blut werden zum Fließen gebracht, um die Funktion der Organe zu koordinieren, das Positive auszubilden und das Negative zu reduzieren. Es dient der Ausgeglichenheit von Yin und Yang.

Aus dem Gesichtspunkt der Tradition gibt es im Tuina auch die verschiedenen traditionellen Stile. Diese Tradition wird im Stil weiter gegeben. In jedem Stil gibt es eigene systematische Behandlungs-Prinzipien und -Methoden. Jeder Stil hat bestimmte Spezielle. Der Tuina-Studiengang an der TCM-Universität in China zeichnet nur mit dem Name TCM-Tuina, nicht mit welchem Stil des Tuina. Weiterhin geben die Dozenten aus China Unterricht an Ausländer, die meistens auch von TCM-Universität in China ausgebildet wurden. Deswegen kennt man Tuina oft nur mit TCM-Tuina gezeichnet, wenig über Tuina-Stile.

Aus meinem Gesichtspunkt sehe ich TCM-Tuina:

- Standard TCM-Tuina,
- die traditionellen Stile des Tuina.

In der Literatur gibt es mehr als dreißig verschiedenen Stilen des Tuina. In der Fortbildung bieten wir untere Stile an:

- Yizhichan Tuina (Daumen Stil des Tuina),
- Gunfa-Tuina (Rollen Stil des Tuina)
- Fuzhen Tuina (Bauch-Diagnose Stil des Tuina),
- Zangfu Jingluo Tuina (Innere Organe und Meridiane Stil des Tuina),
- Dianxue Tuina (Akupunkturpunkte mit Finger Drucken und Nadeln Stil des Tuina),
- Qigong-Tuina,
- usw..

**Der Name des Stiles zeigt erste nur als Name, aber nicht genauen Inhalt des Stiles.**

## **V. Taijiquan als Bewegungs- und Kampfkunst auch Gesundheitsübung**

Taiji ist eigentlich eine chinesische Kampfkunst, die aus den chinesischen traditionellen Kampfkünsten stammt. Sie beinhaltet aber Elemente des Qigong, der traditionellen chinesischen Medizin und der Theorie des Yin-Yang. Heute hat es sich zu einer Bewegungskunst und Gesundheits-Übung entwickelt.

Von Anfang an ist das Taijiquan in seiner Idee und in seinem Ziel mit Gesundheit verbunden. Wir können dies aus dem Notizen über Chen Wangting, der das Taijiquan erfunden hat, wissen. Auch Wang Zongyue zeigt genau, dass es das Ziel des Taijiquan ist, Gegner zu besiegen und das Leben zu verlängern.

*„In der Ruhe trifft man die Bewegung, die Bewegung ist doch wie Ruhe. Nach der Bewegung des Gegners bewegt man, um die Wunderbarwirkung zu zeigen. Wo ist genau letztes Ziel? Es ist das Leben zu verlängern und immer junge zu bleiben.“<sup>3</sup>*

---

<sup>3</sup> Wang, Zongyue (Qing-Dynastie): Shi San Shi Ge (Lied der dreizehn Gesten). In: Shen, Shou: Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan). S. 34.

Heutzutage steht Taijiquan auch in der TCM. Das bedeutet, dass das Taijiquan auch eine medizinische Maßnahme ist. Also finde ich, Taijiquan ist eine Behandlungsmaßnahme der TCM und auch eine allgemeine Gesundheits-Übung. Man braucht nicht darüber mechanisch zu unterscheiden, ob Taijiquan medizinisch oder nicht medizinisch ist, sondern nur, ob Taijiquan der Gesundheit der Menschen dient.

*„Es gibt viele Behandlungs-Methoden des traditionellen Sports, zum Beispiel, Wuqinxi (Fünf Tier-Spiel), Yijinjing, Baduanjin, Taijiquan, usw.“<sup>4</sup>*

Das Taiji ist die Vereinigung von Lebens- und Gesundheits-Pflege sowie Selbstverteidigung. Wenn ich das Taiji als Gesundheits-Methode betrachte, finde ich, dass das Taiji eine allgemeine Gesundheits-Übung ist. Das Taiji arbeitet mit der Theorie der Ganzheit mit dem Ziel, Yin und Yang auszugleichen, Geist und Körper, Inneres und Äußeres. Wobei aber zu beachten ist, dass das Bekenntnis zu einer Theorie, noch nicht die Praxis verändert. Über inneres Qi bloß Bescheid zu wissen, bedeutet noch nicht, es auch in sich beachten und es spenden zu können.

---

<sup>4</sup> Wang, Xinhua: Zhong Yi Xue Ji Chu (Grundlage der chinesischen Medizin). S. 277.