

Traditionelles Qigong Ba Duan Jin

Die Brokat-Übungen

Die sitzenden acht Brokat-Übungen
Die sitzenden zwölf Brokat-Übungen
Die stehenden acht Brokat-Übungen
Die sitzenden acht Brokat-Übungen

Wenjun Zhu
14.06.2011

Lehrmaterial der Qigong-Ausbildung



Institut für Traditionelle Chinesische Medizin Köln

Inhaltsverzeichnis

Traditionelles Qigong Baduanjin (die acht Brokat-Übungen)	- 6 -
Die Geschichte des Badunjin	- 6 -
I. In Frage stellen	- 6 -
II. Baduanjin in der „Biographie der Unsterblichen“ von Ge Honh (Jing-Dynastie, 284-364) und in „Yi Jian Zhi“ aus der Süd-Song-Dynastie von Hong Mai (Süd-Song-Dynastie, 1127-1279)	- 7 -
III. „Geistige Pflege und das Leben verlängern“ von Tao Hongjing (Süd und Nord Dynastie, 456-536) und das stehende Baduanjin.....	- 8 -
IV. Das Baduanjin von Zhu Xi (Song-Dynastie, 1130-1202) erwähnt	- 10 -
V. Das Baduanjin im Daoistischen Übungssystem	- 13 -
VI. Wen- und Wu-Stil, nördlicher und südlicher-Stil des Baduanjin.....	- 14 -
Das sitzende und stehende Badunjin (Brokat-Übungen).....	- 16 -
VII. Das sitzende Baduanjin in „Xiu Zhen Shi Shu (Zehn Bücher der Übung der Wahrheit)“	- 16 -
VIII. Das sitzende Shi Er Duanjin (12 Brokate) in „Wei Sheng Yao Shu“ von Pan Wei (Qing-Dynastie)	- 20 -
Ganzer Reimspruch der 12 sitzenden Brokatübungen.....	- 20 -
Erstes Bild der 12 sitzenden Brokate.....	- 23 -
Zweites Bild der 12 sitzenden Brokate	- 24 -
Drittes Bild der 12 Sitzenden Brokate	- 25 -
Viertes Bild der 12 sitzenden Brokate.....	- 26 -

Fünftes Bild der 12 sitzenden Brokate	- 27 -
Sechstes Bild der 12 sitzenden Brokate	- 28 -
Siebtens Bild der 12 sitzenden Brokate	- 29 -
Achstes Bild der 12 sitzenden Brokate	- 30 -
Neuntes Bild der 12 sitzenden Brokate.....	- 31 -
Zehntes Bild der 12 sitzenden Brokate	- 32 -
Elftes Bild der 12 sitzenden Brokate.....	- 33 -
Zwölftes Bild der 12 sitzenden Brokate	- 34 -
IX. Das stehende Baduanjin	- 35 -
X. „Baduanjin Zhan Gong (die Übung des stehenden Baduanjin)“ in „Bilder und Reimspruch der Übungen des sitzenden und stehenden Baduanjin“ von Lou Jie (Qing-Dynastie, 1876)	- 41 -
Die Jia-Form (1).....	- 41 -
Die Yi-Form (2).....	- 43 -
Die Bing-Form (3)	- 44 -
Die Ding-Form (4)	- 45 -
Die Wu-Form (5).....	- 46 -
Die erste Hauptform „den Himmel zu stützen“	- 47 -
Die Ji-Form (6)	- 48 -
Die Geng-Form (7)	- 49 -
Die zweite Hauptform „die Bogensehne zu ziehen“	- 51 -
Die Xin-Form (8).....	- 52 -
Die dritte Hauptform „den Topf zu heben“	- 53 -

Die Ren-Form (9)	- 54 -
Die vierte Hauptform „Schwert auf der Schulte zu tragen“	- 56 -
Die fünfte Hauptform „Affe zu sitzen“	- 57 -
Die Kui-Form (10)	- 59 -
Die sechste Hauptform „der kauende Tiger“	- 60 -
Die siebte Hauptform „die fliegende Schwalbe“	- 61 -
Die achte Hauptform „das Pferd zu halten“	- 62 -
XI. „Baduanjin Tu (die Bilder des Baduanjin)“ von „Xin Chu Bao Shen Tu Shuo“ der Version von Juan Jin Ling Tong Ji in der Qing-Dynastie Guang Xi Wu Xu nian (1898)	- 63 -
Mit beiden Händen den Himmel tragen, um die inneren Organe zu pflegen	- 63 -
Nach links und nach rechts den Bogen öffnen, wie Adler schießen-	64 -
Eine Hand heben, um die Milz und den Magen zu pflegen	- 65 -
Nach hinten sehen, um die fünf Müdigkeiten und die sieben Verletzungen zu erholen.....	- 66 -
Den Kopf und den Schwanz hin und her schwingen, um das Herzfeuer zu beseitigen	- 67 -
Den Rücken siebenmal rütteln, um die hundert Krankheiten zu vernichten.....	- 68 -
Die Faust stoßen und mit den Augen funkeln, um das Qi und die Kraft zu vermehren	- 69 -
Mit beiden Händen die Füße greifen, um die Nieren und die Lenden zu stärken	- 70 -
XII. „Baduanjin Tu (die Bilder des Baduanjin)“ in „Baduanjin Da Fa“ von Zhou Nianfeng.....	- 71 -

- Beide Hände den Himmel tragen, um die inneren Organe zu pflegen ..-
73 -
- Nach links und nach rechts den Bogen öffnen, wie Adler schießen- 74 -
- Eine Hand heben, um die Milz und den Magen zu pflegen- 75 -
- Nach hinten sehen, um die fünf Müdigkeiten und die sieben
Verletzungen zu erholen.....- 76 -
- Den Kopf und den Schwanz hin und her schwingen, um das Herzfeuer
zu beseitigen- 77 -
- Den Rücken siebenmal rütteln, um die hundert Krankheiten zu
vernichten.....- 78 -
- Die Faust stoßen und mit den Augen funkeln, um das Qi und die Kraft
zu vermehren- 79 -
- Mit zwei Händen die Füße greifen, um die Nieren und die Lenden zu
stärken- 80 -

Traditionelles Qigong Baduanjin (die acht Brokat-Übungen)

Die Geschichte des Baduanjin

I. In Frage stellen

In der Forschung über die acht Brokat-Übungen (Baduanjin) liegt ein schweres Problem:

- Man betrachtet das Baduanjin (die acht Brokat-Übungen) als Oberbegriff über die sitzenden acht Brokate und die stehenden Brokat-Übungen. Man betrachtet die beiden nämlich als verwandte Übungen, verschiedene Stile der acht Brokat-Übungen.
- Man vermischt und missversteht die Literatur über Baduanjin.

Über die Quelle und Entwicklung des Baduanjin (die acht Brokat-Übungen) hat sich eine feste Meinung gebildet.¹

- Baduanjin soll aus der Süd-Song-Dynastie (1117) stammen, und es gab damals ein stehendes Baduanjin und ein sitzendes Baduanjin.
- Das stehende Baduanjin hatte eine Beziehung mit „Geistige Pflege und das Leben verlängern“ von Tao Hongjing (Süd und Nord Dynastie, 456-536).
- Das stehende Baduanjin und das sitzende Baduanjin wurden als verschiedene Stile des Baduanjin betrachtet. Die beiden Stile sollen aus gleicher Quelle kommen und sich in der Entwicklung ergänzt und beeinflusst haben.

Dies soll bedeuten, dass Baduanjin im Sitzen und im Stehen, Süd-Stil und Nord-Stil, verwandte Übungen sind.

Auf Grund meiner Forschungen gelange ich dagegen zu einer anderen Sicht:

- Das sitzende Baduanjin erscheint zurzeit prüfbar in der Jing-Dynastie (265-420) in der Schrift „Biographie der Unsterblichen“ von

¹ Vgl.: „Gesundheits-Qigong: Yijinjing, Wuqinxi, Liuzijue, Baduanjin“ von Verwaltungszentrum für Qigong des Sportministerium Chinas. Beijing: Verlag des Volkssports, 2005, S. 194-197.

Ge Hong (Jing-Dynastie, 284-364). Das stehende Baduanjin erscheint in Song-Dynastie „Daoshu“ von Zen Zao.

- Das stehende Baduanjin hatte keine Beziehung mit „Geistige Pflege und das Leben verlängern“ von Tao Hongjing (Süd und Nord Dynastie, 456-536). Wenn man „Ja“ sagen müsste, kann man nur sagen, dass die Welt in der Beziehung sei.
- Zwischen den sitzenden Brokat-Übungen und den stehenden Brokat-Übung gab es in der Quelle und Entwicklung keine Beziehung. Das bedeutet, dass die Beiden eigene komplette Übungsmethoden und -systeme waren. Also sind das sitzende und das stehende Baduanjin in diesem Sinn nicht zwei Stile des Baduanjin.

Mit Forschungsmethode meine ich zuerst die Literatur zu kommentieren und einzuordnen.

- Einerseits soll man Urfassung und Wiedergabe unterscheiden;
- Andererseits soll man konkreten Inhalt und bloße Erwähnung unterscheiden;
- Desweiteren analysiere ich, welche Informationen die Literatur beinhaltet.

II. Baduanjin in der „Biographie der Unsterblichen“ von Ge Honh (Jing-Dynastie, 284-364) und in „Yi Jian Zhi“ aus der Süd-Song-Dynastie von Hong Mai (Süd-Song-Dynastie, 1127-1279)

Man ist auch meistens der Ansicht, dass der Name „Baduanjin“, zuerst in der Schrift „Yi Jian Zhi“ von Hong Mai (Süd-Song-Dynastie, 1127-1276) genannt wird. So heißt es:

„Der Name des Baduanjin erscheint frühestens in der Süd-Song-Dynastie Hong Mai ‚Yi Jian Zhi‘: ‚Zhenghe 7 Jahre (1117), Li Siju ist Nachtwächter.“²

„Er steht oft um Mitternacht auf und übt im Sitzen. Atmen und massieren, übt das sogenannte Baduanjin.“³

² a.a.O.

³ a.a.O.

Es ist deutlich, dass er im Sitzen übte, nämlich das sitzende Baduanjin. Wie bereits erwähnt, hat hier das „Baduanjin“ mit dem sogenannten „Stehenden Baduanjin“ nichts zu tun.

Es gab aber noch eine Schrift, nämlich die „Biographie der Unsterblichen“ von Ge Hong (Jing-Dynastie, 284-364). Diese Schrift hat man bei der Erforschung des Baduanjin anscheinend vergessen und übersehen. Dort heißt es:

„Die vielen Gelehrten lernen Dao. Aber das sogenannte Baduanjin und die sechs Laute sind Daoyin und Tuna (Qigong). Qi und Blut darf man im Körper nicht stören, wertvoll ist natürliches Fließen. Wenn man das nicht weiß, sitzt man bloß da, aber das Herz ist außen.“⁴

Das Baduanjin in der „Biographie der Unsterblichen“ von Ge Hong (Jing-Dynastie, 284-364) ist ebenfalls im Sitzen.

„Wenn man das nicht weiß, sitzt man bloß da, aber das Herz ist außen.“⁵

Es ist prüfbar, dass das Buch „Die Biographie der Unsterblichen“ von Ge Hong (284-264) geschrieben wurde. Dies bedeutet, dass das Baduanjin bereits in der Ost-Jing-Dynastie (284-264) erschien und nicht erst in der Süd-Song-Dynastie (1127-1279).

Also meine ich, dass das Baduanjin, das in den beiden Schriften erwähnt wurde, nur das sitzende Baduanjin ist.

Aus den beiden Zitaten zu folgern, dass es sich um das stehende Baduanjin handelt, ist unbegründet.

III. „Geistige Pflege und das Leben verlängern“ von Tao Hongjing (Süd und Nord Dynastie, 456-536) und das stehende Baduanjin

Es gibt eine Meinung, dass Baduanjin mit „Geistige Pflege und das Leben verlängern“ von Tao Hongjing (Süd und Nord Dynastie, 456-536) eine Beziehung hatte.

⁴ Ge Hong (Ost-Jing-Dynastie, 284-364): „Die Biographie der Unsterblichen“ 5. Kapitel, „Luan Ba“.

⁵ a.a.O.

„Noch, von „Geistige Pflege und das Leben verlängern“ von Tao Hongjing (Süd und Nord Dynastie, 456-536)“ kann man ähnliche Bilder sehen.

Zum Beispiel, ‚Wolf steht und Vogel sieht, nach links und rechts schwingen‘ ist ähnlich wie ‚nach hinten sehen, um die fünf Müdigkeiten und die sieben Verletzungen zu erholen‘.

‚Dreimal Fuß schütten“ wie „der Rücken siebenmal rütteln, um die hundert Krankheiten zu vernichten‘.

‚Nach links und rechts Bogen ziehen‘ wie ‚Mit dem Bogen nach links und nach rechts schießen, um die Leber und die Lunge zu pflegen‘.

‚Links und rechts allein Himmel heben‘ wie ‚den Himmel stützen und die Erde stemmen, um die Milz und den Magen zu pflegen‘.

‚Zwei Hände nach vorne schieben‘ wie ‚die Faust stoßen und mit den Augen sehen, um das Qi und die Kraft zu vermehren‘.⁶

Hier stelle ich die Frage, im Buch gibt es keine oben genannten Bilder, aber es gibt die Beschreibung der Bewegungen. Ich meine, dass es keine Beziehung mit dem stehenden Baduanjin gibt. Wenn man sagt, es gibt eine Beziehung, dann kann ich nur sagen, das ist gleich wie, dass das stehende Baduanjin eine Beziehung mit dem stehenden Gehen des Menschen hätte.

Was Tao Hongjing beschrieb, ist die Bewegung am Morgen aufzustehen. Wie kann man dies auch auf das stehende Baduanjin beziehen?

„Dao Yin Jing“ sagte, frühmorgens noch nicht aufstehen, Zähne zusammen klappen 14 mal. Augen schließen, Faust ballen, und Achtsamkeit nach inneren sammeln. Speichel spülen und dreimal schlucken.

Atem anhalten und nicht atmen, bis zur Grenze, dann langsam ausatmen, dreimal.

⁶ Vgl.: „Gesundheits-Qigong: Yijinjing, Wuqinxi, Liuzijue, Baduanjin“ von Verwaltungszentrum für Qigong des Sportministerium Chinas. Beijing: Verlag des Volkesports, 2005, S. 194-197.

Dann aufstehen (setzen), wie Wolf setzen und Adler nach hinten sehen, Kopf drehen. Nicht atmen bis zur Grenze, dreimal wiederholen.

Dann aufstehen, Faust ballen nicht atmen. Ferse dreimal heben und senken.“⁷

IV. Das Baduanjin von Zhu Xi (Song-Dynastie, 1130-1202) erwähnt

Wegen besonderer historischer und sozialer Position wurde heutige oft in der Forschung in Baduanjin zitiert. Aber es liegt ein Problem vor.

Wenn man ein Heu gefunden hat, sagt man dann ein Seil oder eine Schlege, nur was man braucht.

Zhu Xi hatte nur „Baduanjin“ erwähnt, er hatte nicht die konkreten Übungsmethoden beschrieben. Aber von den Dokumenten, in denen Zhu Xi „Baduanjin“ erwähnt hatte, führen manche zu dem „Stehenden Baduanjin“ und manche zu dem „Sitzenden Baduanjin“. Da stelle ich eine Frage das „Baduanjin“ betreffend, das tatsächlich von Zhu Xi erwähnt wird.

Wenn man die Dokumente, in denen Zhu Xi Baduanjin erwähnt hatte, als Argument der Forschung über Baduanjin betrachtet, möchte ich zuerst die Dokumente in zwei Gruppen einteilen. Nämlich:

- Direkt von Zhu Xi;
- Indirekt, wiedergeben und nacherzählt von anderen.

Dann muss man die Dokumente weiter analysieren und prüfen, was tatsächlich von Zhu Xi erwähnt wird.

- Was Zhu Xi gesagt hat, welchen Ausdruck (Eigenschaft) von seinem erwähnten Baduanjin.
- Welches hat Beziehung zu dem, was Zhu Xi gesagt hatte.

„Zhu Zi Yu Lei“ von Zhu Xi (Süd Song-Dynastie, 1130-1202):

„Frage, Gedichte von hundert (Familie) Schulen von Zeng Zao (Song-Dynastie) sagte, was er geschrieben hatte, nur was er

⁷ Tao Hongjing (Süd und Nord Dynastie, 456-536): „Yang Xing Yan Ming Lu (Geistige Pflege und das Leben verlängern)“, „Dao Yin An Mo Pian Kapitel 5“.

gesehen hatte. Er kann nicht nur Gedichte, Texte und Malen, noch Buch des Dao 80 Kapiteln. Und nur ein Buch heißt „Baduanjin“. Wenn man das gelesen, glaubt man wirklich Unsterbliche.“⁸

Das von Zhu Xi erwähnte „Baduanjin“ ist das von Zeng Zao. Zeng Zao hat zwei Versionen von dem, was heutzutage „Baduanjin“ genannt wird. Nämlich: sitzendes und stehendes Baduanjin.

- Sitzendes Baduanjin wurde in „Xiu Zhu Shi Shu“ gesammelt.
- „Stehendes Baduanjin“ in „Dao Shu“.

Ich meine, das von Zhu Xi erwähnte Baduanjin ist das sitzende Baduanjin von Zeng Zao.

- Zeng Zao hat nur das „sitzende Baduanjin“ als „Baduanjin“ bezeichnet;
- Das sogenannte „stehende Baduanjin“ hat er nicht „Baduanjin“ genannt.

Weiter nacherzähltes Baduanjin, das Zhu Xi erwähnt hatte.

„Xi Shang Fu Tan“ von Yu Yan (Song-Dynastie, geb. zwischen 1253 und 1258, gestorben zwischen 1314 und 1320)

„Zhu Huiyan (Zhu Xi) sagte Ji Tong, Herrscher Yin ‚Reimspruch‘ soll das Buch sein, sieht man, was Gedichte von Lian Xi (Zhou Dunyi, 1017-1073) betrifft. Der lange Lebende isst auch Schweinfleisch und ist dann satt. Was wir wissen nicht nur das. Aber kann man auch nicht Tod und Krankheiten vermeiden. Wenn man nur sitzt und über Drachenfleisch spricht, aber nicht probiert, was kann man vergleichen. Als ich vor 40 Jahren ‚Can Tong Qi‘ (von Wie Baiyang, Han-Dynastie) angemerkt hatte, hatte ich gesehen, dass Lü Si Baduanjin übte. Ich bin überrascht, dass er so alt ist, aber gesund und stark ist, ich habe oft verstohlen gelacht. Wenn ich heute daran denke, dass ‚Can Tong Qi‘ wirklich die Methode der Drache zu töten. Es ist nicht besser als die Methode des Schwein zu töten von Si Ping (Lü Si). Man weiß das, aber nicht

⁸ Zhu Xi (Süd Song-Dynastie): „Zhu Zi Yu Lei“ Kapitel 140.

machen, heißt das, was im Setzen von Drachenfleisch spricht. Man lernt diese Lehre (Methode, Drache zu töten), wenn man nicht mit Frauen trennt, kann man nicht erreichen. Wir lesen das Buch von Weisen, noch haben wir Eltern. Wir können nicht dieses (Beziehung mit Eltern und Frau) gegen, um unser privat Leben zu rechnen. Trotzdem probiere ich auch manchmal in der Nacht im Setzen. Also weis ich bisschen Geschmack der Drache. Ob es nicht dumm ist, als nur im Setzen zu sprechen aber nicht das Geschmack zu kennen. Ich war in meiner jungen Zeit oft krank. Dünn und schwach passt nicht Kleidung. Also kann ich lebt bis zum Heute. Es ist auch die Kraft von „Can Tong Qi (äußere und innere Elixier).“⁹

Dieses Dokument betrifft:

- Zhu Huiyan (Zhu Xi, Song-Dynastie, 1130-1202).
- Ji Tong (Cai Yuanding, Song-Dynastie, 1135-1198).
- Yin Jun (Yin Changsheng, Han-Dynastie).
- Lian Xi (Zhou Dunyi, Gründer der Li-Philosophie, Song-Dynastie, 1017-1073).
- „Can Tong Qi“ (Das Buch von Wei Baiyang, Han-Dynastie, etwa 100-170).
- Lü Si (nicht bekannt).
- Baduanjin.

Aus den oben genannten Informationen kann man nicht wissen, welche tatsächlichen Übungen das von Zhu Xi erwähnte Baduanjin sind. Er meinte, dass „Can Tong Qi“ die Methode Drache zu töten ist, Baduanjin die Methode Schwein zu töten ist. Er sagte, „Trotzdem probiere ich auch oft in der Nacht im Sitzen. Also kenne ich ein bisschen den Geschmack des Drachen.“ Daher weiß man:

- Er übt im Sitzen.
- Aber durch die Übung kennt er ein bisschen den Geschmack des Drachen. So finde ich, dass er mit „Can Tong Qi“ die Methode den Drachen zu töten übte. Aber nicht Baduanjin die Methode Schwein zu töten übte.

⁹ Yu Yan (Song-Dynastie, geb. 1253-1258, tot 1314-1320): „Xi Shang Fu Tan“, untere Kapitel.

Also, das Baduanjin, das von Zhu Xi erwähnt wurde, kann ich nur von „Zhu Zi Yu Lei“ (Zhu Xi) zu „Xiu Zhen Shi Shu“ (Zeng Zao) weiter nachverfolgen.

V. Das Baduanjin im Daoistischen Übungssystem

Ich bin auch nicht geneigt, das Baduanjin allein als ein ganzes System zu betrachten. Das Baduanjin ist nur eine kleine Übung. Von diesem Gesichtspunkt betrachte ich weder das Baduanjin selbst, noch die sitzend und die stehend ausgeführten Übungen als verschiedene Stile, sondern bloß als unterschiedliche Übungen.

Ein Stil muss meiner Ansicht nach eine klare Geschichte, eine eigene systematische Theorie und Praxis, sowie eigene Besonderheiten haben. Man kann nicht kleine Übungen schon als einen Stil betrachten. Auch sollte man bloß etwas veränderte Übungen nicht schon als verschiedene Stile betrachten.

Das Baduanjin ist eine Übung in dem Daoistischen Übungssystem.

„Zhong He Ji (Harmonische Sammlung“ von Li Daochun (Ende der Song-Dynastie und Anfang des Yuan-Dynastie, 1279):

„Drei allmähliche Stufen.

Neben-Methoden in den neun Klassen.

Obere drei Klassen:

Konzentriert sehen, um die Gestalt zu passen. Meditation und Ein- und Aus-Atmen, Massieren und Informieren (fühlen), Baduanjin (die 8 Brokate), Sechs Laute, Himmelstür (Scheitel) sehen, Nabel konzentrieren, Speichel schlucken, göttliches Wasser (Speichel) rühren, oder tausend Speichel schlucken, oder Zunge als roter Drache, oder Körper warm reiben als Feuer, oder einmal ausatmen, um langes Leben zu erreichen, oder Speichel raffinieren als Samen zu werden, oder Dantian konzentrieren, oder männliche Eier kneten. Soweit mit Speichel und Samen als Stoffe, um das Meer zu kochen

*(Dantian-Unterbauch konzentrieren) und Nase zu sehen. Das ist die untere der oberen drei Klassen.*¹⁰

Das Baduanjin im „Zhong He Ji (Harmonische Sammlung“ von Li Daochun) ist das sitzende Baduanjin. Dies ist nur eine Übung in den systematischen daoistischen Übungen, aber nicht ein Übungsstil.

VI. Wen- und Wu-Stil, nördlicher und südlicher-Stil des Baduanjin

Heutzutage sagt man, dass es das Baduanjin Wen- und Wu-, Nord- und Süd-Stile gibt.

„Egal ob das Baduanjin Süd und Nord, oder Wen und Wu verschiedene Übungen sind, sie kamen alle aus der gleichen Quelle. Sie waren in der Überlieferungsweg miteinanderergänzen und vereinheitlichen.“¹¹

Diese Meinung vertrete, dass die heutzutage sogenannten verschiedene „Baduanjin“ aus gleicher Quelle kamen, und dass sie im Entwicklungsweg nebeneinander fortschritten und miteinander kreuzen.

Zu der Meinung stelle ich die Fragen:

- Woher kam das Baduanjin des Wen und Wu?
- Woher kam das Baduanjin des Süden und Norden?

Was das Baduanjin des Wen und Wu betrifft, betrachtet man das sitzende Baduanjin als „Wen-Baduanjin“, das stehende Baduanjin als „Wu-Baduanjin“. Dieses wurde im späten achtzehnten Jahrhundert und frühen neunzehnten Jahrhundert gestellt. Das sitzende Baduanjin und das stehende Baduanjin wurden auch in der Zeit in einem System eingeordnet.

„Bilder und Reimspruch der Übungen des sitzenden und stehenden Baduanjin“ von Lou Jie (Qing-Dynastie, 1876) hatte das sitzende Baduanjin und das stehende Baduanjin als geistig und körperlich, ruhig und beweglich eingeordnet.

¹⁰ Li Daochun (Ende der Song-Dynastie und Anfang des Yuan-Dynastie, 1279): „Zhong He Ji (Harmonische Sammlung).

¹¹ Vgl.: „Gesundheits-Qigong: Yijinjing, Wuqinxi, Liuzijue, Baduanjin“ von Verwaltungszentrum für Qigong des Sportministerium Chinas. Beijing: Verlag des Volkssports, 2005, S. 196.

„Die sitzende Übung ist von der stehenden Übung unterschiedlich. Die sitzende Übung ist um den Geist zu ernähren. Die stehende Übung ist um die Körperhaltung zu üben.“¹²

„Die sitzenden und stehenden Übungen sind eine beweglich und eine ruhig. Die beiden könnten miteinander ergänzen, so stelle ich den Beiden zusammen.“¹³

Also, Lou Jie hatte das Baduanjin als die sitzende Übung und die stehende Übung bezeichnet, aber nicht als Wen- und Wu-Baduanjin.

„Zusammenstellung der Bilder und Erklärung der Veränderung der Sehen und Geistklarheit innere Übung (Zeng Yan Yi Jin und Xi Sui Nei Gong Tu Shuo)“ von Zhou Shuguan (Qing-Dynastie) hatte das stehende Baduanjin und das 12 sitzende Baduanjin im System des Yinjinjing aufgenommen.

„Z. B. die 12 Formen der Stärkung der Kraft sind speziell für Stärkung der Kraft, ‚Wei Tuo‘ Kraft 12 Formen sind speziell für die Veränderung der Sehnen. Die 8 stehenden Brokate sind speziell für Aktivierung des Blut und der Meridiane. Die 12 Sitzenden Brokate sind speziell für die Geistklarheit. Man weist aber nicht Unterschied von klar und trübe, Yin und Yang, Drehung und Kreislaufen. Die Methode Massage und Bauch kneten ist von Äußeren nach Inneren, die ist schwer zu wirken. Die 6 Richtungen sind mit inneren Übungen und mit Atmen und Achtsamkeit, aber sind nicht wie die Methoden der 12 Bilder ganzheitlich. Diese Richtungen haben jede einen speziellen berühmten Meister. Wenn man lange fleißig übt, nicht aufhört, kann man auch stärken, Krankheit beseitigen, das Leben verlängern und lange leben.“¹⁴

¹² Lou Jie (Qing-Dynastie): „Bilder und Reimspruch der Übungen des sitzenden und stehenden Baduanjin“. In Zhou Nianfeng: „die großen Methoden des Baduanjin“. Verlag der Universität Tianjin, 1996. S. 231.

¹³ a.a.O. S. 232.

¹⁴ Zhou Shuguan (Qing-Dynastie): „Zusammenstellung der Bilder und Erklärung der Veränderung der Sehen und Geistklarheit innere Übung (Zeng Yan Yi Jin und Xi Sui Nei Gong Tu Shuo)“, rechte Version von Shao Lin. S. 485-486.

Er nennt, dass das stehende Baduanjin speziell für Aktivierung (bewegen) des Blut und der Meridiane ist, das 12 sitzenden Baduanjin speziell für die Geistklarheit (Geist zu beruhigen) ist. Nämlich ist hier auch vergleichbar mit oben genannt von Lou Jie „das sitzende Baduanjin und das stehende Baduanjin als geistige und körperliche, ruhige und bewegliche“.

„Zhi Dao Zhen Quan“ von Yang Jianxing (1891-1965) hatte das 12 Duanjin als Wen-Baduanjin, das „Baduanjin“ (stehende) als Wu-Baduanjin.

„Wenn man von Wen-Baduanjin des veränderten Namen des 12 Duanjin unterscheidet, nennt man auch Wu-Baduanjin.“¹⁵

Also, das heißt, Wen-Baduanjin ist das sitzende Baduanjin. Wu-Baduanjin ist das stehende Baduanjin.

Der Süd-Stil und Nord-Stil des Baduanjin sind noch später erschienen. „Zhong Guo Chuan Tong Jian Shen Shu (Traditionelle Chinesische Gesundheitstechniken)“¹⁶ von Yan Hai und Ma Fengge meinte:

- Das sitzende Baduanjin heißt Wen-Baduanjin, das stehende Baduanjin heißt Wu-Baduanjin.
- Das stehende Baduanjin gibt es Süd-Stil und Nord-Stil.

Das sitzende und stehende Badunjin (Brokat-Übungen)

VII. Das sitzende Baduanjin in „Xiu Zhen Shi Shu (Zehn Bücher der Übung der Wahrheit)“

Die konkreten Übungen werden erst in der frühen Schrift des sitzenden Baduanjin in „Za Zhu Jie Jing“ Kapitel 19 im „Xiu Zhen Shi Shu (Zehn Bücher der Übung der Wahrheit)“ im „Dao Zang (Daoistische Sammlung)“ (1403-1445) beschrieben. Dieses Buch ist eine Sammlung von später Tang-Dynastie bis Yuan-Dynastie (etwa 907-1368).

„Zhong Li Baduanjin Fa (Methode):

¹⁵ Yang Jianxing (1891-1965): „Zhi Dao Zhen Quan“. S. 136. In Xiao Tianshi: „Dao Zang Jing Hua“ Band 9-1.

¹⁶ Vgl.: Yan Hai, Ma Fengge: „Zhong Guo Chuan Tong Jian Shen Shu (Traditionelle Chinesische Gesundheitstechniken)“. Volksverlag, 1990. S. 355-356.

Augen schließen, Herz ruhig halten und sitzen, Fäuste schließen, Gedanken und Geist zur Ruhe bringen.

36 mal mit den Zähnen klappern. Hände umfassen den Hinterkopf.

Links und rechts trommeln 24 mal hören.

Links und rechts bewegen. Himmelssäule schütteln.

Roter Drache rührt göttliches Wasser. 36 Mal ausspülen. Mund ist voll mit göttlichem Wasser. Göttliches Wasser dreimal schlucken. Drache und Tiger geht automatisch mit.

Atem anhalten und Hände warm reiben. Hände auf Nieren reiben.

Einen Mund voll Qi vollständig benutzen. Man stelle sich vor, den Unterbauch zu feuern.

Wirbelsäule nach links und rechts drehen.

Beide Füße lösen und locker strecken. Beide Hände kreuzen und nach oben tragen.

Kopf im regelmäßigen Rhythmus beugen.

Warten bis göttliches Wasser kommt. Dreimal spülen. Göttliches Wasser neunmal schlucken. 100 Meridiane werden automatisch reguliert.

Man führt Kreislaufen zu Ende. Man stellt sich vor, den ganzen Körper zu feuern.

Erster Abschnitt: 36 mal Zähne schlagen und Geist beruhigen. Beide Hände umfassen den Kopf. 24 mal trommeln."

Zweiter Abschnitt: Nach links und rechts die Himmelssäule 24 mal schwingen.

Dritter Abschnitt: Mit der Zunge nach links und rechts im Gaumen rühren. 36 mal ausspülen. Dreimal schlucken. Dann Feuer führen.

Vierter Abschnitt: Mit zwei Händen Nieren 36 mal reiben. Häufiger ist noch besser.

Fünfter Abschnitt: Nach links und rechts Schulter 36 mal drehen.

Sechster Abschnitt: Beide Schultern drehen.

Siebter Abschnitt: Beide Hände reiben, 5 mal atmen. Beide Hände mit verschränkten Fingern nach oben zum Himmel heben und Kopf drücken, 3 oder 9 mal.

Achter Abschnitt: Beide Hände wie Hacken, nach vorne beide Füße 12 mal greifen. Füße zurückhalten und setzen.¹⁷



Im „Lin Jiang Xian (Unsterbliche am Yangzi-Fluss)“ von Zeng Zao im „Za Zhu Jie Jing“ Kapitel 23 wurde noch eine Version des sitzenden Baduanjin beschrieben.

¹⁷ „Dao Zang (Daoistische Sammlung)“ - „Xiu Zhen Shi Shu (Zehn Bücher der Übung der Wahrheit)“ - „Za Zhu Jie Jing“ Kapitel 19 - „Zhong Li Baduanjin Fa“.

„Dao Zang (Daoistische Sammlung)“ ist eine riesige Serie Bände von Daoistischen Schriften. Sie wurde in der Ming-Dynastie 1403-1445 zusammengestellt und gedruckt.

Die Quelle wird auch im „Zhong Li Baduanjin Fa“ in „Za Zhu Jie Jing“ Kapitel 19 in „Xiu Zhen Shi Shu (Zehn Bücher der Übung der Wahrheit)“ angegeben.

„Das Baduanjin von Herrn Zhong Li hatte Herr Lü auf eine Steinwand handgeschrieben. Deswegen ist es weiter überliefert. Später gab es wieder Baduanjin von Bao Yinqing. Im ‚Lin Jiang Xian Ci‘ von Herr Xiao Chui wurden im Baduanjin 6 Laute hinzugefügt. Es ist schade, dass seine Worte nicht deutlich sind. Also wähle ich aus allen Übungen die ausgezeichneten aus. Ich schreibe ein Gedicht ‚Lin Jiang Xian‘. Es ist einfach und komplett, leicht durchzuführen. Alle reden zu, Dao zu üben, zusammen beweisen Dao-Guo (Ergebnis). Shaoxing Xinwei.“¹⁸

Diese Beschreibung betrifft:

- Zhong Li ist einer von den 8 Unsterblichen in der Tang-Dynastie;
- Herr Lü ist auch einer von den 8 Unsterblichen in der Tang-Dynastie;
- Handschrift auf der Steinwand kann nicht prüfen;
- Baduanjin von Bao Yinqing ist unbekannt;
- Herr Xiaochui ist auch unbekannt.

Also, in dieser Beschreibung wurden die vier verschiedenen Baduanjin erwähnt.

- Zhong Li Baduanjin Fa,
- Bao Yinqing Baduanjin,
- Baduanjin von Herrn Xiao Chui „Lin Jiang Xian“ Ci,
- Baduanjin von Zeng Zao „Lin Jiang Xian“.

Aber weiter popularisiert ist nur die „Zhong Li Baduanjin Fa“.

Diese „Zhong Li Baduanjin Fa“ mit 8 Bilder Übungen wurde auch in verschiedenen Bücher weitergegeben, z.B. „Huo Ren Xin Shu“ und „Xiu Ling Yao Ci“, usw.

¹⁸ Zeng Zao (Song-Dynastie): „Lin Jiang Xian“ in „Za Zhu Jie Jing“ Kapitel 23, a.a.O.

„Shou Shi Chuan Zhen“¹⁹ von Xu Wenbi (Qing-Dynastie, 1771) hatte die Bilder (Übungen) von 8 auf 12 erweitert und als „die 12 sitzenden Duan Jin“ bezeichnet. Die wurden später von „Wei Sheng Yao Shu“, „Nei Gong Tu Shuo“, „Yi Jin Jing“ wiedergegeben.

Also, das sitzende Baduanjin gibt es heutzutage meistens in zwei Versionen, nämlich „Zhong Li Baduanjin Fa (die acht Brokate von Zhong Li)“ im „Xiu Zhen Shi Shu (Zehn Bücher der Übung der Wahrheit)“ und „Shi Er Duan Jin (die 12 Brokate)“ in „Shou Shi Chuan Zhen“ von Xu Wenbi (Qing-Dynastie, 1771).

Die Beiden sind aus dem gleichem Stamm, und der Inhalt wurde auch gleichbleibend weiter gegeben.

VIII. Das sitzende Shi Er Duanjin (12 Brokate) in „Wei Sheng Yao Shu“ von Pan Wei (Qing-Dynastie)²⁰

Ganzer Reimspruch der 12 sitzenden Brokatübungen

Augen schließen, Herz beruhigen und sich setzen.

Fäuste schließen, Gedanken und Geist zur Ruhe bringen.

Zähne 36 mal schlagen.

Mit beiden Händen den Kopf halten.

Links und rechts trommeln.

Hören 24 mal.

Die Himmelssäule ein bisschen schwingen und schütteln.

Roter Drache rührt göttliches Wasser.

Umspülen, 36 mal.

¹⁹ Xu Wenbi (Qing-Dynastie, 1771): „Shou Shi Chuan Zhen (Wahrheit zum langen Leben)“. Verlag der alten TCM-Schriften, 1986. S. 7-14.

²⁰ Pan Wei (Qing-Dynastie): „Wei Sheng Yao Shu (Wichtige Technik der Gesundheit). 1858. Wiedergabe von Wang Zuyuan (Qing-Dynastie): „Nei Gong Tu Shuo (Bilder und Erklärung der inneren Übung)“. 1881. S. 5-19.

Göttliches Wasser im Mund gleichmäßig und voll.

Göttliches Wasser in drei Teile teilen, dreimal schlucken.

Drachen gehen und Tiger auch mitgehen.

Atem anhalten und Hände warm reiben.

Hände auf Lenden reiben.

Einen Mund voll Qi vollständig benutzen.

Man stelle sich vor, den Unterbauch zu feuern.

Linken und rechten Arm drehen.

Beide Füße locker strecken.

Beide Hände kreuzen und nach oben tragen.

Kopf im regelmäßigen Rhythmus vorbeugen und die Füße greifen.

Warten bis göttliches Wasser kommt.

Noch ausspülen und schlucken.

So dreimal fertig.

Göttliches Wasser neunmal schlucken.

100 Meridiane werden gleichmäßig reguliert.

Kreislaufen zu Ende führen.

Ganzen Körper konzentriert feuern.

Alter Name heißt Baduanjin (acht Brokate).

Nach Mitternacht und vor dem Mittag üben.

Fleißig und ohne Abbruch.

10 tausend Krankheiten werden Staub.

Oben genannte ist ganze Körper-Übung. Man muss nach der Reihenfolge üben, nichts auslassen und nichts durcheinander bringen. Man muss zuerst den Reimspruch auswendig erinnern. Dann liest man genau hinten

die Bilder und Erklärung. Jede Übung könnte ohne Fehler machen.
Hinterer Anhang sind die 12 Bilder.

Erstes Bild der 12 sitzenden Brokate

Augen schließen, Herz beruhigen und sich setzen.
Fäuste schließen, Gedanken und Geist zur Ruhe bringen.

Beide Beine übereinander legen und sich setzen. Beide Augen fest schließen. Alle selbstsüchtigen Erwägungen beseitigen. Wenn man sich setzt, muss man das Rückgrat aufrichten. Lende darf nicht schwach sein. Körper darf nicht anlehnen. Faust fest ballen bedeutet, Hand fest halten, kann Engpass schließen, ungesunde Tendenz beseitigen. Ruhig denken bedeutet, Atem und Denken beruhigen, kann geistige Kraft speichern.

圖一第錦段二十

盤腿而坐緊閉兩目冥亡心中雜念凡坐要堅起脊
染腰不可軟弱身不可倚靠握固者握手牢固可以
閉關却邪也靜思者靜息思慮而存神也



閉目冥心坐握固靜思神

Zweites Bild der 12 sitzenden Brokate

Zähne 36 mal schlagen.
Beide Hände halten den Kopf.

Obere Zähne und untere Zähne laut zusammenschlagen. Entsprechend 36 mal. Zähne schlagen, damit das Qi der Zähne sich sammelt und sie nicht locker werden. Kun Lun bedeutet Kopf. Die 10 Finger der beiden Hände verschränken, Nacken halten. Dann mit beiden Handflächen Ohren fest drücken. Stillschweigend 9 Mal durch die Nase atmen. Sanft atmen, kein Laut.

圖二第錦段二十

上下牙齒相叩作響宜三十六聲叩齒以集身內之神使不散也崑崙即頭以兩手十指相又抱住後頸即用兩手掌緊掩耳門暗記鼻息九次微微呼吸不宜有聲



叩齒三十六兩手抱崑崙

Drittes Bild der 12 Sitzenden Brokate

Links und rechts trommeln.
24 Mal hören.

Wenn neunmal durch die Nase ein- und ausatmet, die verschränkten Hände loslassen, auf die Ohren legen. Zeigefinger auf Mittelfinger legen. Zeigefinger vom Mittelfinger herunter schnipsen und auf hinteren Kopf schlagen, wie laut trommeln. Links und rechts 24 mal. Beide Hände schlagen insgesamt 48 Laute. Dann beide Hände sinken lassen und Fäuste fest ballen.

圖三第錦段二十

記算鼻息出入各九次畢即放所又之手移兩手掌
擦耳以第二指疊在中指上作力放下第二指重彈
腦後要如擊鼓之聲左右各二十四度兩手同彈共
四十八聲仍放手握固

左右鳴天鼓二十四度聞



Viertes Bild der 12 sitzenden Brokate

Die Himmelssäule ein bisschen schwingen und schütteln.

Die Himmelssäule ist das Rückgrat. Kopf vorbeugen und Nacken drehen. Zur linken und rechten Seite sehen. Schulter auch nach links und rechts 24 mal schwingen.

圖四第錦段二十

天柱即後頸低頭紐頭向左右側視肩亦隨之左右
招擺各二十四次

微擺撼天柱



Fünftes Bild der 12 sitzenden Brokate

Roter Drache rührt göttliches Wasser.

36 mal ausspülen.

Göttliches Wasser im Mund gleichmäßig und voll.

Göttlicher Wasser in 3 Portionen teilen, dreimal schlucken.

Drachen gehen und Tiger auch mitgehen.

Der rote Drache ist die Zunge. Mit der Zunge im ganzen Mund nach oben und unten und zu beiden Seiten rühren. So lässt sich Speichel erzeugen. Den Mund 36 mal durchspülen. Das Göttliche Wasser ist der Speichel. Dreimal teilen, gurgelnd schlucken. Herz stillschweigend denken und Augen stillschweigend sehen. Den geschluckten Speichel direkt zum Dan Tian unter dem Nabel schicken. Der Drache ist das Jing, der Tiger ist das Qi. Jing geht nach unten, Qi geht natürlich mit.

圖五第錦段二十

赤龍即舌以舌頂上脰又攪滿口內上下兩旁使水
津自生鼓漱於口中三十六次神水即津液分作三
次要汨汨有聲吞下心暗想目暗看所吞津液直送
至臍下丹田龍即津虎即氣津下去氣自隨之



赤龍攪水津鼓漱二十六神水滿口勻
一口分三嚥龍行虎自奔

Sechstes Bild der 12 sitzenden Brokate

Atem anhalten und Hände warm reiben.
Hände auf Lenden reiben.

Durch die Nase einatmen und Atem anhalten. Beide Hände heiß reiben. Beide Hände sofort trennen und die Lenden reiben. Gleichzeitig durch die Nase ausatmen. Jing Men sind nämlich hinter den Lenden beide Seiten. Mit beiden Händen 26 Mal reiben. Dann beide Hände sinken lassen und Fäuste fest ballen.

圖六第錦段二十

以鼻吸氣閉之用兩掌相搓擦極熱急分兩手磨後
腰上兩邊一面徐徐放氣從鼻出精門即後腰兩邊
軟處以兩手磨二十六遍仍收手握固



閉氣搓手熱背摩後精門

Siebttes Bild der 12 sitzenden Brokate

Einen Mund voll Qi vollständig benutzen.
Man stelle sich vor, den Unterbauch zu feuern.

Mund und Nase zu, mit Herzen stillschweigend denken, Herzfeuer nach unten führen und Dan Tian (Unterbauch) feuern. Die Wärme fühlen, dann durch die Nase ausatmen. Qi Lun ist nämlich Dan Tian (Unterbauch).

圖七第錦段二十

閉口鼻之氣以心暗想運心頭之火下燒丹田覺似
有熱仍放氣從鼻出臍輪即臍丹田



盡此一口氣想火燒臍輪

Achtes Bild der 12 sitzenden Brokate

Linken und rechten Arm drehen.

Beide Arme beugen. Zuerst linken Arm in der Schulter 36 mal drehen, wie eine Haspel. Rechten Arm genauso. Das heißt die Methode einzeln Haspel.

圖八第錦段二十

曲灣兩手先以左手連肩圓轉三十六次如絞車一般右手亦如之此單轉轆轤法

左右轆轤轉



Neuntes Bild der 12 sitzenden Brokate

Beide Füße locker strecken.

Beide Hände kreuzen und nach oben tragen.

Die übereinander gelegten Beine lösen und nach vorne strecken. Die Finger beider Hände verschränken und nach oben drücken, zuerst die verschränkten Hände in Richtung Kopf, dann kräftig nach oben drücken, als würde man einen schweren Stein tragen. Beim nach oben Drücken Lenden und Körper ganz fest nach oben heben. Wenn die Hände einmal nach oben getragen haben, wieder nach unten drücken. Wenn die Hände den Kopf einmal drücken, wieder nach oben tragen, insgesamt neunmal.

圖九第錦段二十

放所盤兩脚平伸向前兩手指相又反掌向上先安
所又之手於頭頂作力上托要如重石在手托上腰
身俱着力上聳手托上一次又放下安手頭頂又托
上共九次



兩脚放舒伸又手雙虛托

Zehntes Bild der 12 sitzenden Brokate

Kopf im regelmäßigen Rhythmus vorbeugen und die Füße greifen.

Beide Hände nach vorne strecken und kräftig an den Fußsohlen ziehen, Beine gerade lassen. Kopf 12 mal vorbeugen wie zur Anbetung. Dann beide Beine übereinanderlegen und sitzen. Hände zurück ziehen und fest zu Fäusten ballen.

圖十第錦段二十

以兩手向所伸兩脚底作力扳之頭低如禮拜狀十
二次仍收足盤坐收手握固

低頭攀足頻



Elftes Bild der 12 sitzenden Brokate

Warten bis göttliches Wasser kommt.
Mund mit Speichel durchspülen, dann Speichel schlucken.
Dreimal wiederholen.
Göttliches Wasser neunmal schlucken.
100 Meridiane werden gleichmäßig reguliert.

Wieder mit der Zunge im Mund rühren, warten bis Mund voll mit göttlichem Wasser ist. 36 mal ausspülen. Mit letztem Mal, noch zweimal, insgesamt drei mal. Beim letzten Mal Speichel in drei Teile teilen, dreimal schlucken. Diese zwei mal 6 mal schlucken. Insgesamt neunmal schlucken. Wie vorher gurgelnd schlucken. Speichel dreimal schlucken, 100 Meridiane natürlich fließen und gleichmäßig regulieren.

圖士第錦段二十

再用舌攪口內以候神水滿口再鼓漱三十六連前
一度此再兩度共三度畢前一度作三次吞此兩度
作六次吞共九次吞如前嚥下要汨汨響聲嚥津三
度百脈自通通調勻



以候神水至再漱再吞津如此三度畢
神水九次吞嚥下汨汨響百脈自調勻

Zwölftes Bild der 12 sitzenden Brokate

Kreislaufen zu Ende führen.
Ganzen Körper konzentriert feuern.
Alter Name ist Baduanjin (acht Brokate).
Nach Mitternacht und vor dem Mittag üben.
Fleißig und ohne Abbruch.
10 tausend Krankheiten werden Staub.

Man denkt, dass es unter dem Nabel, im Dan Tian (Unterbauch) warmes Qi wie Feuer gibt. Atem anhalten wie Stuhlgang anhalten. Lässt warmes Qi zu Toilette führen, nach oben zu den Lenden, zum Rücken, zum Nacken, zum Kopf, nach hinten und oben führen.

Wieder Atem anhalten. Das Qi von der Stirn über beide Schläfen, vor den Ohren, über beide Wangen die Kehle herab, zur Brust, unter den Nabel ins Dan Tian sinken lassen. Denken feuern, ganzer Körper warm.

圖士第錦段二十

至後將心
喉頭熱想
下項氣濟
心窩止運
窩又至下
肚閉穀田
膈氣道中
下從即似
丹田額大
止上便有
想太陽處
是耳升如
發根上火
火前腰閉
燒脊氣
通兩脊如
身前春忍
皆兩後大
熱降頭便
狀



河車搬運畢想發火燒身舊名八段錦
子後午前行勤行無間斷萬疾化為塵

IX. Das stehende Baduanjin

Unter dem „stehenden Baduanjin“ versteht man heute, dass die Übungen im Stehen durchgeführt werden. Es wurde durch die Übungen „wie zwei Hände den Himmel zu stützen“ verfolgt, aber nicht mit dem Namen „Baduanjin“ verfolgt. Und das sogenannte „stehende Baduanjin“ wurde auch zuerst im Sitzen und nicht im Stehen durchgeführt.

Vor der Qing-Dynastie gab es nur das sitzende Baduanjin mit dem Namen Baduanjin. Das sogenannte „stehende Baduanjin“ wurde nicht als Baduanjin bezeichnet. Die Übungen wurden auch im Stehen durchgeführt. Also, wenn man die Literatur mit dem Namen „Baduanjin“ vor der Qing-Dynastie als Argument betrachtet, führt die Quelle des sogenannten „stehenden Baduanjin“. Es ist rein „Quatsch“.

Die offizielle Geschichte des stehenden Baduanjin kommt heute zu dem abschließenden Urteil, dass das stehende Baduanjin aus der Song-Dynastie komme. Als Argument wird „Dao Shu“ von Zeng Zao (Süd Song-Dynastie)²¹ angeführt.

„Zhiyouzi sagte:

Hände nach oben heben, um den Dreifacherwärmer zu behandeln.

Links Leber und rechts Lunge, wie Bogen schießen.

Ost und West tragen, um Milz und Magen zu beruhigen.

Zurück sehen, um Verletzung und Müdigkeit zu regulieren.

Große und Kleine zu Himmel, um die 5 Organe zu fließen.

Speichel schlucken, links und rechts Hände heben.

Den Schwanz schwingen, um Herzbeschwerden zu beseitigen.

²¹ „Gesundheits-Qigong: Yijinjing, Wuqinxi, Liuzijue, Baduanjin“ von Verwaltungszentrum für Qigong des Sportministerium Chinas. Beijing: Verlag des Volkesports, 2005. S. 195.

*Links und rechts mit den Händen die Füße greifen, um die Lenden zu behandeln.*²²

Diese Übungen wurden aber damals in der Süd Song-Dynastie nicht mit dem Namen „Baduanjin“ benannt.

Nur die einzelnen Übungen wurden ähnlich wie die einzelnen Übungen des heutigen „stehenden Baduanjin“ beschrieben. Aufgrund des Textes kann man auch nicht feststellen, dass die Übungen im Stehen durchgeführt wurden.

Ich zitiere von „Daoshu“ noch den nächsten Abschnitt.

„Zhizouzi sagte:

*auf dem Bauch liegen, der Körper streckt sich, der Geist beruhigt sich und die Atmung hält an. Beide Hände auf den Bauch legen. Oberkörper aufrichten, um die Füße zu greifen. Wieder vorbeugen und wieder aufrichten. Leicht atmen. Mehrmals machen ist besser.*²³

Dieser Abschnitt ist eine weitere Erklärung für den letzten Abschnitt „Links und rechts mit den Händen die Füße greifen, um Lenden zu behandeln“. Es ist deutlich, dass diese Übungen im Liegen und Sitzen durchgeführt wurden.

Die Übungen des sogenannten „stehenden Baduanjin“ nennt „Lü Zhen Ren An Le Fa (die Methode für Gesundheit und Glück von Daoisten Lü)“ in Kategorie Daoismus „Xiu Zhen Zhi Yao (Wichtiger Hinweis der Übung zur Wahrheit)“, in „Shi Lin Guang Ji (Breite Notizen der Dingen)“ von Chen Yuanliang (Süd Song-Dynastie)²⁴. Dieses ist vergleichbar mit „Dao Shu“ von Zeng Zao (Süd Song-Dynastie). Nur die 5. und 6. Übungen hat mit der 7. und 8. Übungen die Reihenfolge gewechselt.

²² Zeng Zao (Süd-Song-Dynastie, etwa 1126): „Dao Shu“ Kapitel 35 im „Dao Zang (Daoistische Sammlung)“ Band 23, S. 573.

²³ a.a.O.

²⁴ Chen Yuanliang (Süd Song-Dynastie): „Lü Zhen Ren An Le Fa (die Methode zur Gesundheit und Glück von Daoisten Lü)“ in Kategorie Daoismus „Xiu Zhen Zhi Yao (Wichtiger Hinweis der Übung zur Wahrheit)“, in „Shi Lin Guang Ji (Breite Notizen der Dingen)“.

Es ist auch vergleichbar mit „Yin Dao Jue (Reimspruch des Daoyin)“ im „Ling Jian Zi Yin Dao Zi Wu Ji“ von Xu Xun²⁵ betrachten. Dort heißt es:

„Yin Dao Jue (Reimspruch des Dao Yin):

Tief und voll einatmen und anhalten, bis zur Grenze leicht ausatmen.

Gesicht nach oben und Hände heben, um den Dreifacherwärmer zu regulieren. Beide Hände intensiv nach oben heben, als würde man den Himmel heben. Links und rechts, je dreimal.

Adler schießen, um linke Leber und rechte Lunge zu regulieren. Erst links und dann rechts. So intensiv und kräftig wie man kann.

Eine Hand heben, um östliche Leber zu regulieren und Westen Nieren zu fließen. Rechte Hand (Faust) fest halten und stützt Nieren-Punkt. Linke Hand intensiv heben. Linke Hand (Faust) fest halten und stützt Nieren-Punkt. Rechte Hand intensiv heben. Links und rechts je dreimal.

Nach hinten Sehen, um die fünf Müdigkeiten und sieben Verletzungen zu regulieren. Rechte Hand greift linken Ellbogen und nach links sehen. Linke Hand greift rechten Ellbogen und nach rechts sehen. Intensiv kräftig dreimal.

Fisch schwingt seinen Schwanz, um Herz zu fließen. Beide Arme ausbreiten und schwingen. Je öfter desto besser.

Beide Hände greifen die Füße, um Lenden zu regulieren. Gerade setzen und beide Beine locker strecken. Beide Hände greifen Füße. Intensiv drei Mal.

Dann trommeln Himmel-Trommel 36 mal. Beide Hände decken die Ohren zu, auf das Hinterhauptbein schlagen. Beide Hände drücken beide Ohren fest und 36 mal mit den Zähnen

²⁵ Xu Xun (Ost Jing-Dynastie, 239-374): „Ling Jian Zi Dao Yin Zi Wu Ji“, in „Chinesisch Dao Zang“ Band 31, S. 615.

Meist meint man, dass das Buch nur unter dem Namen „Xu Xun“ bekannt ist, und erst in der Song oder Yuan-Dynastie erscheint.

*klappern. Mit den Zeigefingern auf das Hinterhauptbein klopfen.*²⁶

Diese Übungen wurden ebenfalls eindeutig im Sitzen durchgeführt.

*„Beide Hände greifen die Füße, um die Lenden zu regulieren. Gerade setzen und beide Beine locker strecken. Beide Hände greifen die Füße. Intensiv dreimal.“*²⁷

Es ist also klar, dass die einzelnen Übungen des sogenannten „stehenden Baduanjin“ in der Song-Dynastie im Sitzen und erst später dann auch im Stehen durchgeführt wurden.

Weiter verfolgen, dass das sogenannte „stehende Baduanjin“ im „Lei Xiu Yao Jue (wichtiger Reimspruch der Übungen)“ von Hu Wenhuan (Ming-Dynastie, etwa 1596) nennt den Namen „Xu Zhen Jun Yin Dao Jue (Reimspruch des Daoying von Xu Xun)“.

„Reimspruch des Yin Dao von Herrn Xu Zhen Jun:

Nach oben heben, um Dreifacherwärmer zu regulieren.

Links Leber und rechts Lunge wie Adler zu schießen.

Osten Leber einzeln Hand heben und Westen Nieren fließen.

Auf die 5 Müdigkeiten zurück sehen und die 7 Verletzungen regulieren.

Schwimmender Fisch schwingt den Schwanz, um Herz zu fließen.

Hände greifen Füße, um Lenden regulieren.

*Dann 36 mal trommeln, zwei Hände bedecken die Ohren und schlagen auf den Hinterkopf*²⁸

²⁶ Xu Xun (Ost Jing-Dynastie, 239-374) „Ling Jian Zi Daoyin ZiWu Ji“, in „Chinesisch Dao Zang“ Band 31, S. 615.

Süd Song-Dynastie unter dem Name Xu Xun (Xu Jinyang).

²⁷ a.a.O.

²⁸ Hu Wenhuan (Ming-Dynastie, etwa 1596): „Xu Zhen Jun Yin Dao Jue (Reimspruch des Daoying von Xu Xun)“, in „Lei Xiu Yao Jue (wichtiger Reimspruch der Übungen)“, obere Kapitel.

Also ist dies gleich wie „Yin Dao Jue (Reimspruch des Daoyin)“ von Xu Xun, es ist nur eine Wiedergabe.

„Lü Zu An Le Ge (Reimspruch zur Gesundheit und Glück von Urmeister Lü)“ in „Yi Yang Quan Yao (Kommentar und Hauptleine der Gesundheitspflege“ von Feng Yi (Qing-Dynastie, 1683-1739) ist auch mit „Dao Shu“ und „Lü Zhen Ren An Le Fa (die Methode zur Gesundheit und Glück von Daoisten Lü)“ in „Shi Lin Guang Ji (breite Notizen der Dingen)“ vergleichbar.

Das abschließende Urteil der offiziellen Geschichte des sog. „stehenden Baduanjin“, dass es bereits als stehendes Üben aus der Song-Dynastie komme, ist daher wissenschaftlich nicht zu begründen und daher auch nicht haltbar.

Nach meiner Forschung vertrete ich daher die Ansicht, dass das sogenannte „stehende Baduanjin“ erst am Ende Qing-Dynastie (etwa Mitte des 18. Jahrhundert) im Stehen durchgeführt und mit dem Namen „Baduanjin“ bezeichnet wurde.

Um die Durchführung des „stehenden Baduanjin“ im Stehen zu bestimmen, braucht man kräftige Argumente:

- Oder das Bilder des Baduanjin sind im Stehen,
- Oder die Beschreibung der Bewegungen erläutert im Stehen.

Es gab „Baduanjin Li Gong (die Übung des stehenden Baduanjin)“ in „Baduanjin Zuo Li Gong Tu Jue (Bilder und Reimspruch der Übungen des sitzenden und stehenden Baduanjin)“²⁹ von Lou Jie (Qing-Dynastie, 1876), die mit den korrekten Übungen des Baduanjin mit den stehenden Bildern und deutlicher Beschreibung der Bewegungen.

Es gab noch „Baduanjin Tu (Bilder des Baduanjin)“ in „Xin Chu Bao Shen Tu Shuo (die neuen Bilder und Erklärung zur Gesundheitspflege)“ am Ende

²⁹ Lou Jie Jie (Qing-Dynastie): „Baduanjin Li Gong (die Übung des stehenden Baduanjin)“ von „Baduanjin Zuo Li Gong Tu Jue (Bilder und Reimspruch der Übungen des sitzenden und stehenden Baduanjin)“. In Zhou Nianfeng: „Baduanjin Da Fa (die großen Methoden des Baduanjin)“. Verlag der Universität Tianjin, 1996. S. 232.

der Qing-Dynastie (1898)"³⁰. Die Bewegungen sind auch mit den stehenden Bildern.

Es gab die häufig vertretene Meinung, dass „Baduanjin Tu (die Bilder des Baduanjin)“ in „Xin Chu Bao Shen Tu Shuo (die neuen Bilder und Erklärung zur Gesundheitspflege)“ der Version Juan Jin Ling Tong Ji (1898) erst Schrift das sogenannte „stehende Baduanjin“ mit den Bilder und mit dem Namen „Baduanjin“ ist.³¹

Meiner Meinung nach ist das „Baduanjin Li Gong (die Übung des stehenden Baduanjin)“ in „Baduanjin Zuo Li Gong Tu Jue (Bilder und Reimspruch der Übung des sitzenden und stehenden Baduanjin)“ von Lou Jie (1876) früher als „Baduanjin Tu (die Bilder des Baduanjin)“ in „Xin Chu Bao Shen Tu Shuo (die neuen Bilder und Erklärung zur Gesundheitspflege)“ der Version Juan Jin Ling Tong Ji (1898).

Lou Jie in seiner Schrift „Baduanjin Zuo Li Gong Tu Jue (Bilder und Reimspruch der Übung des sitzenden und stehenden Baduanjin)“ erläutert, dass der originale Reimspruch des stehenden Baduanjin sprachlich vulgär und undeutlich ist. Er verbessert sprachlich. Und er ergänzt mit Erklärung und Bildern.

„Der originale Reimspruch der stehende Übung ist nämlich ‚Beide Hände den Himmel tragen, um die inneren Organe zu pflegen‘ usw. Die Worte sind zu vulgär. Die Übungsmethoden sind undeutlich. Jetzt werde ich den Reimspruch bisschen redigieren. Und nach dem Beispiel der sitzenden Übung ergänze ich die Bilder und Erklärung, und ausführlich kommentiere, um den Genosse zu zeigen.“³²

³⁰ Vgl.: „Ba Dua Jin Tu (Bilder des Baduanjin)“ in „Xin Chu Bao Shen Tu Shuo (die neuen Bilder und Erklärung zur Gesundheitspflege)“ der Version Juan Jin Ling Tong Ji (1898). In: Die Forschungsgruppe der medizinischer Bücher von Mawangdui: „Spezielle Schriften der Forschung der medizinischen Bücher von Ma Wang Dui“. In Wissenschaftlicher Zeitschrift der Universität Hunan“. 1990. S. 65. Und 72-73.

³¹ Vgl.: „Gesundheits-Qigong: Yijinjing, Wuqinxi, Liuzijue, Baduanjin“ von Verwaltungszentrum für Qigong des Sportministerium Chinas. Beijing: Verlag des Volkesports, 2005. S. 195.

³² Lou Jie (Qing-Dynastie): „Bilder und Reimspruch der Übungen des sitzenden und stehenden Baduanjin“. In Zhou Nianfeng: „die großen Methoden des Baduanjin“. Verlag der Universität Tianjin, 1996. S. 231.

Nämlich meinte Lou Jie, dass es vor seiner Schrift „Baduanjin Li Gong (die Übung des stehenden Baduanjin)“ keine andere Schriften über „stehende Baduanjin“ mit Bildern und Erklärung gab, sodass er die Bilder und Erklärung ergänzt.

Also, daher wurde das sogenannte „stehende Baduanjin“ tatsächlich klar und deutlich im Stehen durchgeführt.

- „Baduanjin Li Gong (die Übung des stehenden Baduanjin)“ in „Baduanjin Zuo Li Gong Tu Jue (Bilder und Reimspruch der Übungen des sitzenden und stehenden Baduanjin)“ von Lou Jie (Qing-Dynastie, **1876**);
- und „Baduanjin Tu (Bilder des Baduanjin)“ in „Xin Chu Bao Shen Tu Shuo (die neuen Bilder und Erklärung zur Gesundheitspflege)“ am Ende der Qing-Dynastie (**1898**)“.

X. „Baduanjin Zhan Gong (die Übung des stehenden Baduanjin)“ in „Bilder und Reimspruch der Übungen des sitzenden und stehenden Baduanjin“ von Lou Jie (Qing-Dynastie, 1876)

Reimspruch:

Mit den Händen den blauen Himmel stützen;

Links und rechts Bogen schießen;

Mit einer Hand den Topf heben;

Schwert auf einer Schulter tragen;

Fangen und freilassen sind schnell wie Affe;

Macht und Würde sind wie Tiger;

Schnell fliegen wie Schwalbe;

Das Pferd halten und den Erfolg berichten.

Die Jia-Form (1)

Körper waagrecht gerade stehen. Ruhig atmen und Achtsamkeit im Inneren sammeln. Beide Füße zusammen stellen und Schultern sinken lassen. Brust konvex und Bauch konkav. (Beim Stehen und Bewegen sind Brust und Bauch immer so.)

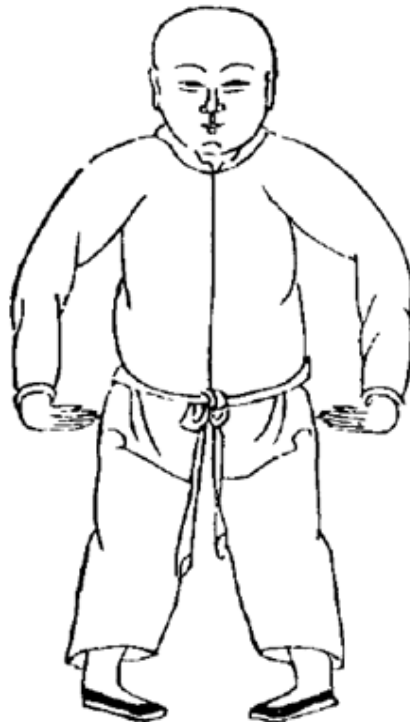
Beide Arme bisschen öffnen. Handinnenfläche nach Boden und Finger nach Körper.

Dann beide Fersen öffnen, Fußspitzen öffnen. Nochmal Fersen und Fußspitzen öffnen. Dann wieder nochmal Fersen öffnen. Beide Fußspitzen nach innen gerichtet lassen. (Beide Füße sind immer so, dürfen nicht bewegen.) Feststehen.

Das heißt die Jia-Form.

Das Bild der Jia-Form

Unterarme gerade, Oberarme schräg lassen. Handflächen bleiben waagrecht. Finger 3 cm vom Körper entfernen. Bisschen nach hinterer Hüfte.

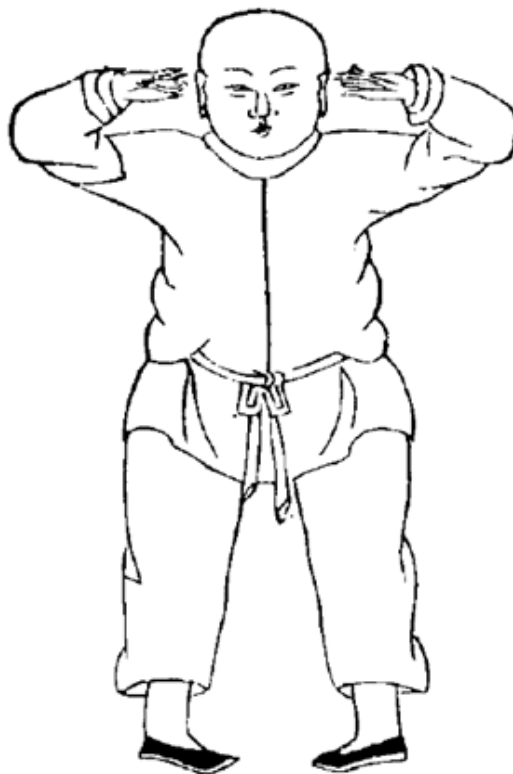


Die Yi-Form (2)

Vorherige Form kurz anhalten, dann Hände bis zu Ohren heben und Handinnenfläche nach Vorne.

Das heißt die Yi-Form.

Das Bild der Yi-Form



Die Bing-Form (3)

Bis vorderer Form, mit Fingerspitzen den Ohren streichen und mit Spannung nach vorne schieben. Und dann nach unten sitzen.

Das heißt die Bing-Form.

Das Bild der Bing-Form

Beim Sitzen den Körper gerade halten. Oberschenkel mit den Knien bleiben waagrecht, wie Pferd reiten. Beide Arme gerade mit den Schulter gleich hoch und breit bleiben. Handfläche flach und Finger nach Rückseite ziehen. Finger zeigen aufeinander zu und sind 6-10 cm voneinander entfernt.



Die Ding-Form (4)

Vorherige Form kurz halten, beide Hände öffnen und nach unten umarmen. Arme bleiben gerade, Finger beugen. Wie schweren Stein heben.

Das heißt die Ding-Form.

Das Bild der Ding-Form

Beide Handfläche gegenüber und Finger nach oben.



Die Wu-Form (5)

Vorherige Form kurz anhalten, beide Hände langsam nach oben heben. Dann Körper aufrichten. Hände bis zum Mund heben.

Das heißt die Wu-Form.

Das Bild der Wu-Form

Wenn Hände heben, dürfen die Schulter nicht nach oben heben.



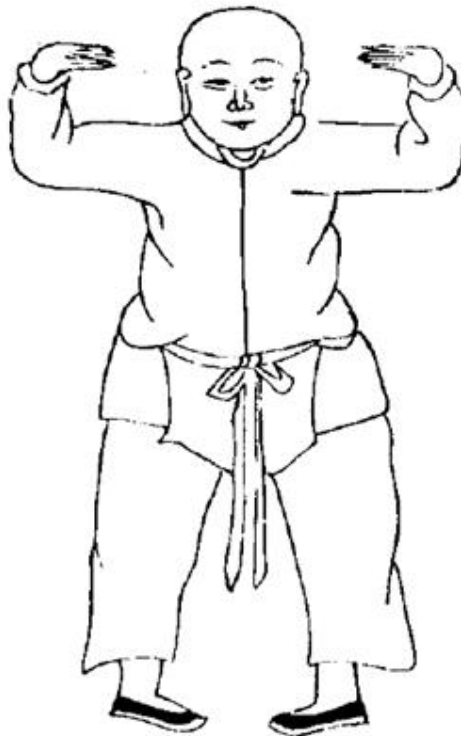
Die erste Hauptform „den Himmel zu stützen“

Bis vorderer Form, beide Hände nach oben drehen und auseinander trennen. Finger zeigen aufeinander zu.

Das heißt die Form „den Himmel zu stützen“.

Das Bild der ersten Hauptform „den Himmel zu stützen“

Oberarme waagrecht und Unterarme bleiben aufrecht. Handinnenflächen weisen nach oben. Square bleiben.



Die Ji-Form (6)

Vorherige Form kurz anhalten, Hände drehen zur Stirn. Zehn Finger ein bisschen beugen, als würde man eine schwere Sache ziehen.

Das heißt die Ji-Form.

Das Bild der Ji-Form



Die Geng-Form (7)

Von vorheriger Form beide Hände nach unten bis zu Backe ziehen. Hände drehen und nach außen schieben. Körper nach unten sitzen wie die Bing-Form.

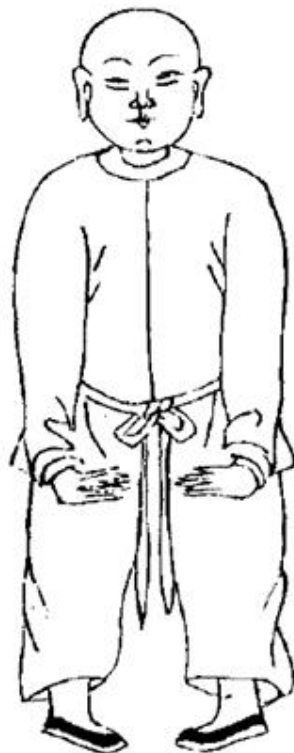
Anschließend machen Ding-Form und Wu-Form. Wenn Hände bis zu Mund heben, drehen dann die Hände und drücken nach unten. Das Qi auch mit den Händen sinken lassen.

Das heißt die Geng-Form.

Hier schließt der erste Abschnitt ab.

Das Bild der Geng-Form

Beide Arme gerade bleiben. Finger zeigen aufeinander zu, etwa 6 cm voneinander entfernt.



Die zweite Hauptform „die Bogensehne zu ziehen“

Von der Geng-Form aus beide Hände waagrecht heben. Kopf nach links drehen und nach links sehen. Linke Hand nach außen schieben. Rechte Hand beugen, wie Bogensehne ziehen.

Kurz anhalten, Kopf nach rechts drehen. Rechten Arm strecken und linken Arm beugen, wie vorangegangene Bewegung.

Das heißt die Form „die Bogensehne zu ziehen“.

Das Bild der Hauptform „Bogensehne zu ziehen“

Beide Arme müssen waagrecht sein. Wenn nach links schießen, nach links sehen. Wenn nach rechts schießen, nach rechts sehen.



Die Xin-Form (8)

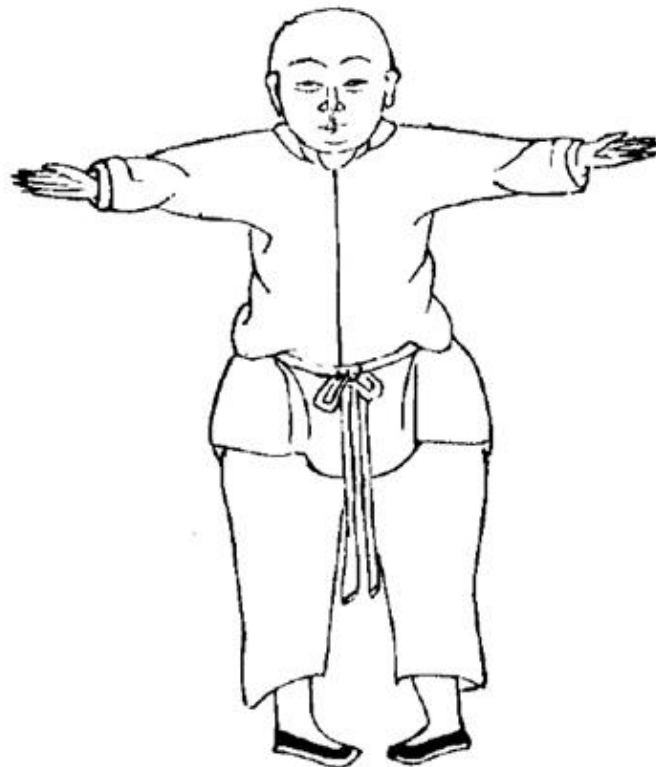
Vorangegangene Form ein bisschen anhalten, Körper gerade stehen und Arme strecken, Handinnenflächen nach vorne.

Das heißt die Xin-Form.

Und dann die Hände nach hinten heben wie die Yi-Form. weitermachen Bing, Ding, Wu und Geng vier Formen.

Hier schließt der zweite Abschnitt ab.

Das Bild der Xin-Form



Die dritte Hauptform „den Topf zu heben“

Von der Geng-Form zur Wu-Form wechseln. Hände bis Mund heben.

Linke Hand nach oben drehen und rechte Hand nach unten drehen. Finger etwas beugen. Mit der Spannung nach oben heben und nach unten drücken. Beide Handrücken stehen sich oben und unten gegenüber.

Das heißt die Form „den Topf zu heben“.

Das Bild der dritten Hauptform „den Topf zu heben“

Brust ein bisschen konvex. Mit den Augen ein bisschen nach oben sehen.



Die Ren-Form (9)

Vordere Form kurz anhalten, beide Hände plötzlich drehen, und langsam aufeinander zu ziehen. Dann nach unten sitzen.

Das heißt die Ren-Form.

Und dann aufstehen. Linke Hand oben und rechte Hand unten, wie vorherige Bewegung nach oben heben und unten drücken.

Hier schließt erst die Form „den Topf zu heben“ ab.

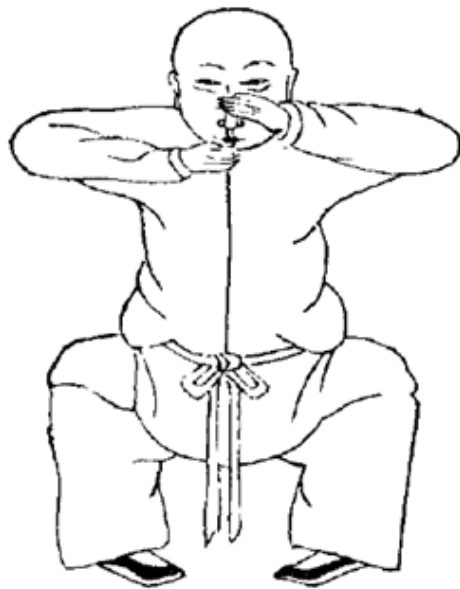
Wieder zurück mit der Ren-Form. Beide Hände aufeinander zu ziehen.

Handinnenfläche drehen und nach außen schieben. Sitzen wie in der Bing-Form. Weitermachen Ding, Wu und Geng drei Formen.

Hier schließt der dritte Abschnitt ab.

Das Bild der Ren-Form

Bei der Drehung der Hände die Hände sehen.



Die vierte Hauptform „Schwert auf der Schulter zu tragen“

Von der Geng-Form, linken Arm auf den Rücken drehen und rechten Arm nach oben heben. Kopf nach links drehen und nach hinten auf die rechte Ferse sehen.

Kurz anhalten, Körper drehen, linken Arm nach oben und rechten Arm nach unten. Kopf nach rechts drehen und auf die linke Ferse sehen, wie vorherige Bewegung.

Das heißt die Form „Schwert auf der Schulter zu tragen“.

Kurz anhalten, aufrecht stehen und Arme strecken. Machen Xin-Form. Weitermachen Yi, Bing, Ding, Wu und Geng fünf Formen.

Hier schließt der vierte Abschnitt ab.

Das Bild der vierten Hauptform „Schwert auf der Schulter zu tragen“



Die fünfte Hauptform „Affe zu sitzen“

Von der Geng-Form zur Wu-Form wechseln. Hände bis Mund heben.

Beide Fäuste fest ballen. Nach unten sitzen.

Handinnenflächen nach unten. Mit Spannung nach vorne stoßen.

Dann Hände drehen und strecken. Fäuste ballen und bis zu Brust ziehen.

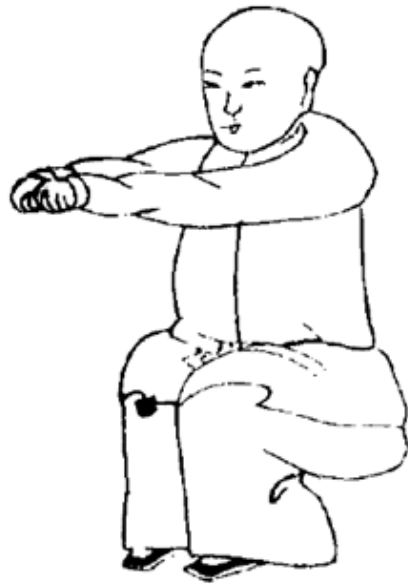
Wieder Fauste nach vorne stoßen, wie vorherige Bewegung. So dreimal stoßen.

Hände strecken und bis zum Mund zurück ziehen. Hände drehen und nach außen schieben wie Bing-Form.

Weiter machen Ding, Wu und Geng drei Formen.

Hier schließt der fünfte Abschnitt ab.

Das Bild der fünften Hauptform „Affe zu sitzen“



Die Kui-Form (10)

Von der Geng-Form zur Wu-Form wechseln. Hände bis zu Mund heben.

Finger verschränken. Handinnenflächen drehen und mit Spannung nach oben heben.

Das heißt die Kui-Form.

Das Bild der Kui-Form



Die sechste Hauptform „der kauernde Tiger“

Vorherige Form kurz anhalten, Körper vorbeugen und Hände nach unten drücken. (Anfangs drückt man bis zu den Knien, später allmählich tief bis zu Boden.)

Das heißt die Form „der kauernde Tiger“.

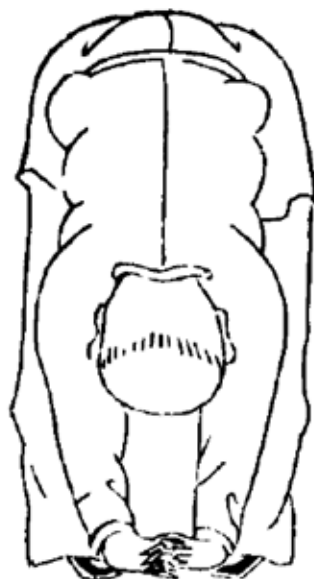
Kurz anhalten, langsam aufrichten. Beide Hände voneinander trennen und nach oben bis zum Mund heben.

Anschließend nach unten sitzen und Hände drehen und nach außen schieben, wie Bing-Form.

Weitermachen Ding, Wu und Geng drei Formen.

Hier schließt der sechste Abschnitt ab.

Das Bild der sechsten Hauptform „der kauernde Tiger“



Die siebte Hauptform „die fliegende Schwalbe“

Von der Geng-Form zu Wu-Form wechseln.

Anschließend beide Hände voneinander trennen, Schultern waagrecht lassen. Handinnenflächen nach unten drehen, ein bisschen schräg nach hinten.

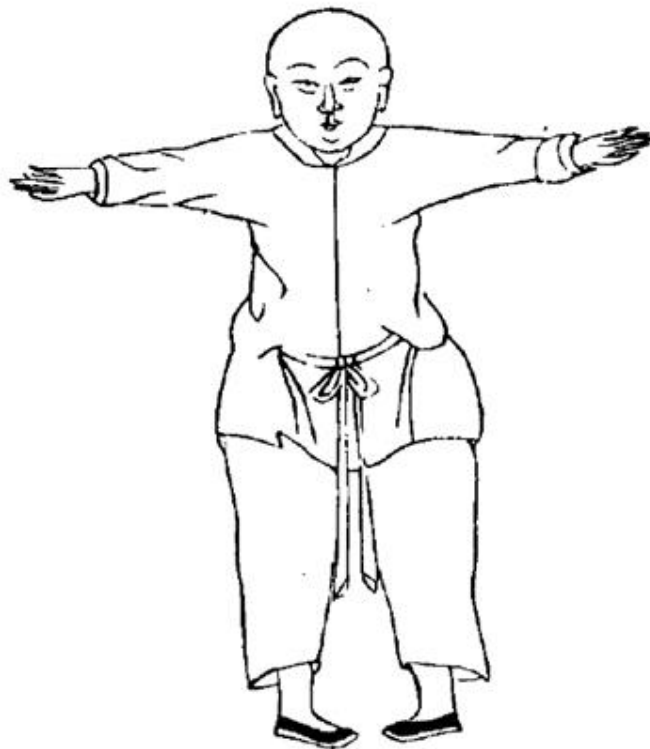
Das heißt die Form „die fliegende Schwalbe“.

Kurz anhalten, Hände bis hinter die Ohren heben wie Yi-Form.

Weitermachen Bing, Ding, Wu und Geng vier Formen.

Hier schließt der siebte Abschnitt ab.

Das Bild der siebten Hauptform „die fliegende Schwalbe“



Die achte Hauptform „das Pferd zu halten“

Von der Geng-Form, die Fersen dreimal heben und aufstampfen.

Das heißt die Form „das Pferd zu halten“.

Nach dem letzten Aufstampfen Augen schließen und Atem regulieren. Beide Arme langsam sinken lassen. Ein bisschen bewegen.

Dann mit dem linken Fuß nach rechts kicken, mit dem rechten Fuß nach links kicken.

Weiter beide Füße nach außen etwa zehnmal kicken.

Wieder beide Hände nach vorne und hinten etwa zehnmal schwingen.

Hier schließt der achte Abschnitt ab.

Das Bild der achten Hauptform „den Pferd zu Halten.



XI. „Baduanjin Tu (die Bilder des Baduanjin)“ von „Xin Chu Bao Shen Tu Shuo“ der Version von Juan Jin Ling Tong Ji in der Qing-Dynastie Guang Xi Wu Xu nian (1898)³³

Mit beiden Händen den Himmel tragen, um die inneren Organe zu pflegen



³³ Vgl.: „Die Forschungsgruppe der medizinischer Bücher von Mawangdui: „Spezielle Schriften der Forschung der medizinischen Bücher von Ma Wang Dui“. In Wissenschaftlicher Zeitschrift der Universität Hunan“. 1990. S. 65. Und 72-73.

Und Vgl: Pan Wei (Qing-Dynastie): „Baduanjin Tu (die Bilder des Baduanjin)“ in „Pan Wei ji (Sammlung von Pan Wei)“. In Ding Jihua, Guo Tianyu: „Zhong Guo Chuan Tong Yang Shen Zun Dian“. Beijing: Verlag des Volkssports, 1998. S. 126-133.

Nach links und nach rechts den Bogen öffnen, wie Adler schießen



Eine Hand heben, um die Milz und den Magen zu pflegen



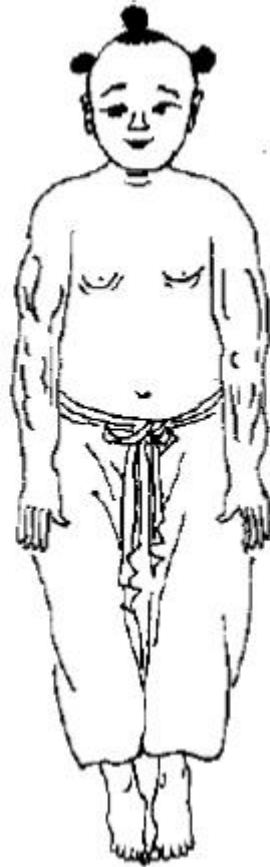
Nach hinten sehen, um die fünf Müdigkeiten und die sieben Verletzungen zu erholen



Den Kopf und den Schwanz hin und her schwingen, um das Herzfeuer zu beseitigen



Den Rücken siebenmal rütteln, um die hundert Krankheiten zu vernichten



Die Faust stoßen und mit den Augen funkeln, um das Qi und die Kraft zu vermehren



Mit beiden Händen die Füße greifen, um die Nieren und die Lenden zu stärken



XII. „Baduanjin Tu (die Bilder des Baduanjin)“ in „Baduanjin Da Fa“ von Zhou Nianfeng³⁴

Es gab noch eine Version der Bilder des stehenden Baduanjin in den Anhängen des Buches „Baduanjin Da Fa (die großen Methoden des Baduanjin)“ von Zhou Nianfeng. Es heißt „Baduanjin Zhan Gong (Übung des stehenden Baduan Jin)“.

Die Bewegungen sind gleich wie obengenannte „Baduanjin Tu (Bilder des Baduanjin)“. Aber nun auf jedem Bild links oder rechts oben liegt noch ein zusätzliches kleines Bild. Darauf wurden die Meridiane gezeichnet.

Diese Bilder zeigen auch den Zusammenhang zwischen den Bewegungen des stehenden Baduanjin mit den Meridianen.

Die Bilder sind eine Kopie als Anhang (6) im Buch, aber die Quelle wurde nicht angegeben. Zwischen zwei Seiten gab es noch die chinesischen Zeichen „Baduanjin Tu (die Bilder des Baduanjin)“. Das stehende Baduanjin in „Xin Chu Bao Shen Tu Shuo (die neuen Bilder und Erklärung zur Gesundheitspflege)“ heißt auch „Baduanjin Tu (die Bilder des Baduanjin)“.³⁵

Aber neben dem Bild gibt es keine zusätzlichen Bilder, um die Meridiane zu zeigen.

Also, ich meine diese Version der Bilder mit kleinen zusätzlichen Bildern später als die Version des obengenannten „Baduanjin Tu (die Bilder des Baduanjin)“ von „Xin Chu Bao Shen Tu Shuo (die neuen Bilder und

³⁴ Vgl.: „Baduanjin Zhan Gong (die Übung des stehenden Baduanjin)“. In Zhou Nianfeng: „die großen Methoden des Baduanjin“. Verlag der Universität Tianjin, 1996. S. 243-244.

Die Bilder sind eine Kopie als Anhang (6) im Buch, aber die Quelle wurde nicht angegeben. Zwischen zwei Seiten gab es noch die chinesischen Zeichen „Baduanjin Tu (die Bilder des Baduanjin)“. Das Titel des stehende Baduanjin in „Xin Chu Bao Shen Tu Shuo“ heißt auch „Baduanjin Tui (die Bilder des Baduanjin)“.

³⁵ Vgl.: Die Forschungsgruppe der medizinischer Bücher von Mawangdui: „Spezielle Schriften der Forschung der medizinischen Bücher von Ma Wang Dui“. In Wissenschaftlicher Zeitschrift der Universität Hunan“. 1990. S. 65. Und 72-73.

Erklärung zur Gesundheitspflege)“ (1898). Man hatte auf der Grundlage von früher Version die Meridiane ergänzt.

Beide Hände den Himmel tragen, um die inneren Organe zu pflegen

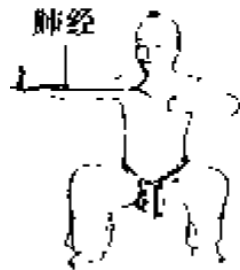
焦三理天托手兩



Nach links und nach rechts den Bogen öffnen, wie Adler schießen

Lungen-Meridian

雕射似弓開右左



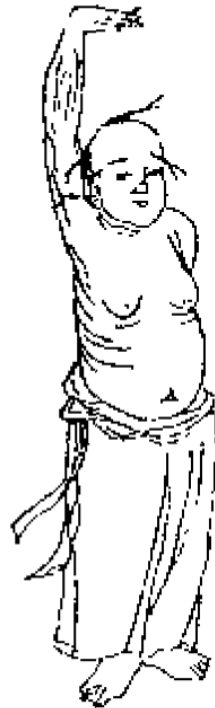
Eine Hand heben, um die Milz und den Magen zu pflegen

Milz-Meridian und Herz-Meridian

舉單頃胃脾理測

心經

脾經



Nach hinten sehen, um die fünf Müdigkeiten und die sieben Verletzungen zu erholen



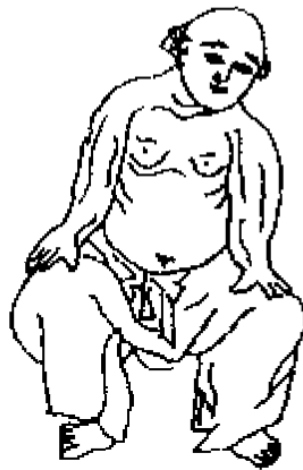
Den Kopf und den Schwanz hin und her schwingen, um das Herzfeuer zu beseitigen

Herz-Meridian

火心去尾擺頭搖

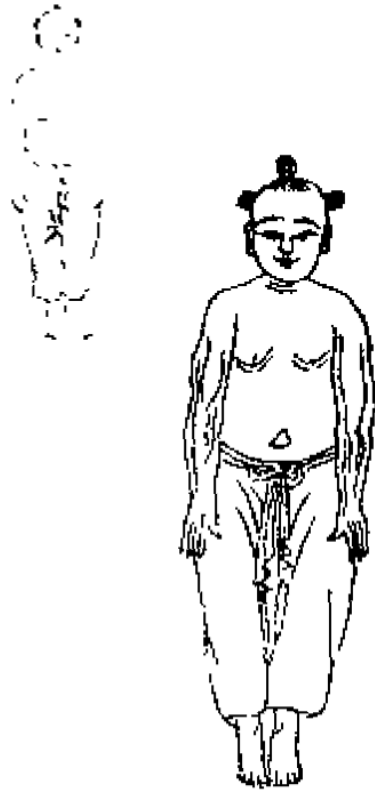


心經



Den Rücken siebenmal rütteln, um die hundert Krankheiten zu vernichten

消病百類七後背



Die Faust stoßen und mit den Augen funkeln, um das Qi und die Kraft zu vermehren

Leber-Meridian

力氣增目怒拳橫



Mit zwei Händen die Füße greifen, um die Nieren und die Lenden zu stärken

Nierren-Meridian und Blasen-Meridian

