

Theorie zum Taiji Quan und Qigong



Institut für Traditionelle Chinesische Medizin Köln

Wenjun Zhu
2007

I. Transkulturelle Bewegungsforschung über Taijiquan, Qigong und TCM ..	3
1. Die Forschung in Taijiquan, Qigong und TCM	3
2. Im Taijiquan, Qigong und TCM wurde ein Denkmodell in das körperliche Bewegen übertragen	5
2.1. Taijiquan	5
2.2. Qigong	7
2.3. TCM	8
II. Das System der TCM.....	11
1. Das System der TCM.....	11
2. Wissenschaftliche Struktur der TCM	13
III. Qigong-Stile und Bewegungselemente	17
1. Qigong-Stile	17
2. Qigong-Bewegungselemente.....	18
IV. Östliche und westliche Medizin	20
1. Grundlage der chinesischen und westlichen Medizin.....	20
2. Vorstellungen zur Gesundheit in der chinesischen und westlichen Medizin	22
3. Aktiv und Passiv in der Medizin	23
V. Daoyin Yangsheng Gong	26
1. Daoyin Yangsheng Gong und Neidan Shu	26
2. Gesundheitswirkung des Daoyin Yangsheng Gong	27
VI. Kern-Begriff „Qi“	31
1. Qi in der TCM.....	31
2. Qi und Atmen	35
VII. Bewegungs-Prinzipien des Taiji und Qigong	38
1. Philosophie – Li (Prinzip) und Qi	38
2. Dantian und Zhoutian	43
3. Taixi (Leibsfucht-Atmen) – Jing, Qi und Shen	49
4. Jing (Tatsache), Qi (Füllung) und Shen (Achtsamkeit, Steuern) – Körper-Struktur und -Bewegung	56
5. Die innere und äußere drei Verbindungen	60
6. Jin-Energie von sich und Anderer zu Verstehen	64
7. Unterschied zwischen Taijiquan und Qigong	68
VIII. Lehrmethodik in Taijiquan und Qigong	74
1. Transkulturelle Gedanken der Lehrmethodik in Taijiquan und Qigong.....	74
2. Die Struktur des Unterrichts	76
3. Die Organisation der Gruppen	76
4. Lehrmethodik	77
4.1. Aufteilungs-Lehrmethodik.....	77
4.2. Vormachen und Erklären	78
4.3. Erklärungs-Methode.....	79

I. Transkulturelle Bewegungsforschung über Taijiquan, Qigong und TCM

1. Die Forschung in Taijiquan, Qigong und TCM

Die wissenschaftliche Forschung wird oft in Geisteswissenschaft und Naturwissenschaft unterschieden.

In der Erforschung der traditionellen chinesischen Bewegungskunst (z.B. Taijiquan, Qigong) gibt es eine ähnliche Zweiteilung. Man kann unterscheiden:

- Erstens kann man fragen, wie die traditionelle chinesische Kultur (Philosophie) auf die wesentlichen Fragen in der traditionellen chinesischen Bewegungskunst antwortet. Nämlich auf die Fragen, was und wie die Bewegungen funktionieren. Hier wird die Antwort nur in der inneren Erfahrung und im praktischen Erfolg gesucht, bzw. mit theoretischen Modellen des traditionellen chinesischen Denkens erklärt, die ebenfalls vorwiegend aus der inneren Erfahrung und dem Beobachten des äußeren Erfolges stammen.
- Zweitens, kann man die moderne Bewegungs-Wissenschaft und die westliche Naturwissenschaft befragen. Die moderne Bewegungs-Wissenschaft und Naturwissenschaft betrachtet wiederum nur die äußeren Erscheinungen (auch auf physikalischer Mikro-Ebene) des Prozesses und das Ergebnis.

Bei der Erforschung der traditionellen chinesischen Bewegungskunst stehen wir daher vor einem großen Problem.

- Die moderne naturwissenschaftliche Forschung betrachtet nämlich, wie schon dargelegt, die traditionelle chinesische Bewegungskunst nur in ihrem Sosein (Erscheinung) und in ihrem Wertsein (Ergebnis). Diese Forschung kann mit ihren Methoden daher nicht in die Tiefen (Dasein) der traditionellen chinesischen Bewegungskunst gehen.
- Um eine Brücke zu den westlichen Methoden zu schaffen, ist es daher erforderlich, sich vorerst in der Tiefe der Tatsachen selbst zu begegnen. In diesem Sinne versucht die transkulturelle Bewegungsforschung einen neuen Weg zu gehen. Sie möchte in

die tiefe der Tatsache (traditionelle chinesischen Bewegungskunst) gehen, um dorthin zu gelangen, wo sich die traditionelle chinesische Kultur und die körperliche Bewegung treffen. Diese Forschung will damit die Grundlagen dafür schaffen, dass auch im Forschen Dasein (Taiji, Tatsache, Taijiquan, Qigong) – Sosein – Wertsein vereint werden können. Wenn man nämlich keine erlebbare Tatsache hat, dann kann man Taijiquan und Qigong nicht verstehen. Man kennt dann nur ihre äußere Erscheinung und Wirkung.

Die äußere Erscheinung und die Wirkung des Taijiquan und des Qigong sind aber noch nicht das Qi (Taijiquan, Qigong) selbst. Über die äußere Erscheinung und Wirkung des Qi kann man das Wesen des Qi nicht kennen lernen. Dies führt dazu, dass man dann annimmt, dass das Qi etwas Stoffliches oder eine messbare Energie sei. Da man etwas Stoffliches nicht gefunden hat, versucht man nun das Qi mit physikalisch bekannten und messbaren Energieformen zu erklären.

Die Aufgabe der transkulturellen Bewegungsforschung besteht nun darin, einerseits eine transkulturelle Theorie aufzubauen und entwickeln, andererseits in der Praxis (des körperlichen Bewegens) praktisch wiederholbare Wege (zu bestimmten inneren Erfahrungen) aufzuzeigen und die entsprechenden Erfahrungen zu analysieren:

- Erstens, auf Grund erlebbarer Tatsache (Körper-Bewegung) entdeckt man etwas Gemeinsames verschiedener Kulturen, und kann dann dieses Gemeinsame zur Sprache und in das Denken bringen. Nämlich wo und wie in den verschiedenen Kulturen eine identische Tatsache (des Erlebbaren) betrachtet wird. Damit baut man auf den Tatsachen ein gegenseitig verständliches und deutliches Modell (Theorie) auf. Zum Beispiel, wie versteht man das Taijiquan (als gemeinsam erlebbare Tatsache) in China und in Deutschland. Dieses Verstehen baut dann auf einer innerlichen Tatsache einer tatsächlichen Bewegung auf und nicht nur auf sprachlichen Berichten über das Bewegen.
- Zweitens, lernt man gegenseitig voneinander und nimmt von verschiedenen Kulturen etwas auf, um dieses in die eigenen

Tatsachen (körperlichen Bewegung) zu übertragen, und dem körperlichen Bewegen zu dienen.

Die Tanskulturelle Bewegungsforschung in Taijiquan und Qigong versucht das Qi im körperlichen Bewegen selbst zu begreifen. Was man in der Tatsache erlebt hat, bringt man dann in seine Sprache und in sein Denken mit.

2. Im Taijiquan, Qigong und TCM wurde ein Denkmodell in das körperliche Bewegen übertragen

Eine Hilfe des gegenseitigen Verstehens ist aber auch das Kennenlernen des jeweiligen theoretischen Hintergrundes. Wenn es um das Erforschen chinesischer Bewegungskünste mit modernen westlichen Methoden geht, ist es daher vorerst auch erforderlich, differenziert zu verstehen, mit welcher differenzierten Theorie das traditionelle chinesische Denken selbst das Wirken ihrer eigenen Bewegungskünste und Gesundheitstechniken beschreibt. In das Taijiquan und das Qigong sowie in die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) wurde nämlich ein Denk-Modell in das Bewegungs-Modell (oder Gesundheits-Modell) übertragen. Das Regulieren des Qi, welches Yin-Yang erfüllt, hat aus dieser Sicht sowohl für das körperliche Bewegen, als auch für die Gesundheit grundlegende Bedeutung. Diese Theorie beschreibt differenziert, wie das Regulieren des Qi (Ganze) ihrer Ansicht nach funktioniert und auf die körperliche Bewegung und Gesundheit wirkt.

2.1. Taijiquan

Im Taijiquan wurde das philosophische Modell „Wuji – Taiji – Yin-Yang – Wuxing (fünf Elemente) – Bagua (acht Trigramme)“ von ZHOU Dunyi in das körperliche Bewegen übertragen.

„Erst Wuji dann Taiji, wenn Taiji sich bewegt, entsteht Yang. Ist die Bewegung zu Ende, dann tritt Ruhe ein. Wenn Taiji sich

beruhigt, entsteht Yin. Wenn die Ruhe zu Ende ist, kommt wieder Bewegung. Bewegung und Ruhe sind füreinander der Grund. Yin und Yang trennen sich, zwei Seiten bilden sich. Yin und Yang wechseln und schließen, dann entstehen Wasser, Feuer, Holz, Metall, Erde. Fünf Qi durchführen, vier Jahreszeiten laufen. Fünf Elemente sind Yin-Yang, Yin-Yang sind Taiji. Taiji kommt aus Wuji. Fünf Elemente sind erzeugt, jedes hat eigene Eigenschaft. Wuji ist Ur. Yin und Yang sind harmonisch. Qian ist männlich, Kun ist weiblich. Zwei Qi, die sich treffen und wirken, erzeugen alle Sachen. Alle Sachen wachsen, und im Entwickeln ist kein Ende.“¹

Zum Vergleich das Modell von „Taijiquan Jing“ von WANG Zongyue, das ebenfalls von „Wuji – Taiji – Yin-Yang – Wuxing (fünf Elemente) – Bagua (acht Trigramme)“ spricht.

„Das Taiji wird geboren aus dem Wuji. Es ist die Mutter von Yin und Yang. In Bewegung trennen sie sich, in Ruhe vereinigen sie sich. Es gibt weder Übermaß noch Mangel. Folgt man der Beugung, dann erreicht man Streckung. Der andere ist hart, ich bin weich: das nennt man Nachgeben. Ich folge nach (wenn) der andere zurückweicht: das nennt man Kleben (Haften). Ist die Bewegung eilig, dann reagiere (ich) eilig. Ist die Bewegung langsam, dann folge (ich) langsam.“²

„Taijiquan hat den Namen Chang Quan, ein anderer Name lautet 13 Formen. Chang Quan ist wie Yangzi und Meer, Das Wasser fließt ohne Ende. 13 Formen sind Peng, Lu, Ji, An, Cai, Lie, Zhou, Kao, Jin, Tui, Gu, Pan, Ding. Peng, Lu, Ji, An sind Kann, Li, Zheng, Dui, die vier geraden Richtungen. Cai, Lie, Zhou, Kao sind Qian, Kun, Geng, Xun, die vier schrägen Richtungen. Das ist acht Trigramme. Vorgehen, Hintergehen, Linksgehen, Rechtsgehen, Mittestehen sind Metal, Holz, Wasser,

¹ ZHOU, Dunyi (Song-Dynastie): *Taiji Tu Shuo (Erklärung des Bild des Taiji)*. In: YANG, Zhucai: *Zhou Dunyi Zhe Xue Si Xiang Yan Jiu (Forschung der Philosophie und Denken von Zhou Dunyi)*. S. 16.

² WANG, Zongyue (Qing-Dynastie): *Taijiquan Lun (Abhandlung des Taijiquan)*. In: WANG, Zongyue, SHEN, Shou: *Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 24-25.

*Feuer, Erde. Das heißt fünf Elemente, Zusammen sagt man 13 Formen.*³

2.2. Qigong

Alle wissen, dass Dantian-Übung im Qigong am wichtigsten ist. Die Dantian-Übung ist das Modell von Waidanshu (äußere Elixier) in die körperliche Übung zu übertragen.

Das Modell des Waidanshu (Äußeres Elixier) setzt sich folgendermaßen zusammen:

- Rohmaterialien: Dansha (rot Sand), Gold, Silber, Jade usw.
- Herd und Topf
- Feuer

Man feuert die Rohmaterialien Dansha (roter Sand), Gold, Silber, Jade. Aus ihnen wird eine schöne Kugel hergestellt. Man denkt, wenn man diese schöne Kugel aufnimmt, wird man immer schön sein wie diese Kugel, ewig jung, ohne zu altern. Waidanshu (Äußeres Elixier) ist jedoch nicht für Gesundheit und langes Leben geeignet. Später hat man sich dem Neidanshu (Inneres Elixier) zugewandt. Man hat das Modell des Waidanshu (Äußeres Elixier) auf das Neidanshu (Inneres Elixier) übertragen. Es heißt:

*„Der Charakter des Goldes ist ewig, nicht verfault, so ist es der Schatz aller Sachen. Die Gelehrten essen dieses, um lange zu leben.“*⁴

Das Model des Neidanshu (Inneres Elixier) sieht folgendermaßen aus:

- Rohmaterialien: Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi, Shen (Geist, Achtsamkeit)

³ WANG, Zongyue (Qing-Dynastie): Taijiquan Shi Ming (Erklärung des Namen des Taijiquan). a.a.O. S. 30-31.

⁴ WEI, Baiyang (Donghan-Dynastie): *Zou Yi Can Tong Qi*. In: Zhao Licheng: *Zhong hua Wen Hua Jing Dian - Dao Xue Shi San Jing (Klassische Schriften der Chinesischen Kultur - Dreizehn Schriften von Daoisten)*. S. 202.

- Herd und Topf: Dantian (Unterer Bauch)
- Feuer: Atmen mit Shen (Geist, Achtsamkeit)

2.3. TCM

Auf der Erde wachsen die Pflanzen und die Kräuter, in China ebenso wie in den westlichen Ländern. In der TCM gibt es eine Kräuter-Medizin. Auch die westlichen Länder haben eine eigene Kräuter-Medizin. Der Unterschied liegt in der Definition der Kräuter. Das Kraut in der Natur ist nur eine Pflanze, aber in der Medizin wird es mit seiner Anwendung und Wirkung definiert. Diese unterschiedliche Definitionsweise unterscheidet die chinesische Kräuter-Medizin von der westlichen Kräuter-Medizin.

Die Definition der Kräuter in der TCM beruht auf der chinesischen Philosophie.

„Von den medizinischen Kräutern gibt es ‚Jun (Kreise)‘, ‚Chen (Minsterium)‘, ‚Zuo‘, ‚Shi‘. Man muss sie je nach Eigenschaft zusammensetzen. Das Verhältnis soll ein Jun, zwei Chen, drei Zuo, fünf Shi sein. Oder ein Jun, drei Chen, neun Zuo und Shi.

Die medizinischen Kräuter gibt es als Zusammenwirkung von Yin und Yang. Die Beziehung ist wie Mutter, Kinder, älterer Bruder, jüngerer Bruder, Wurzel, STENGel, Blume, Frucht und Nuß, Gras, Stein, Knochen, Fleisch. Es gibt Dan Xing (alleine anwenden), ‚Xiang Xu (miteinander brauchen, verstärken)‘, ‚Xiang Shi (Nebenrolle verstärkt Hauptrolle)‘, ‚Xiang Wei (Nebenwirkung reduzieren und lösen)‘, ‚Xiang Wu (Wirkung gegenseitig aufheben)‘, ‚Xiang Fan (auf giftige Weise zusammen wirken)‘, ‚Xiang Sha (Nebenwirkung reduzieren und lösen)‘.

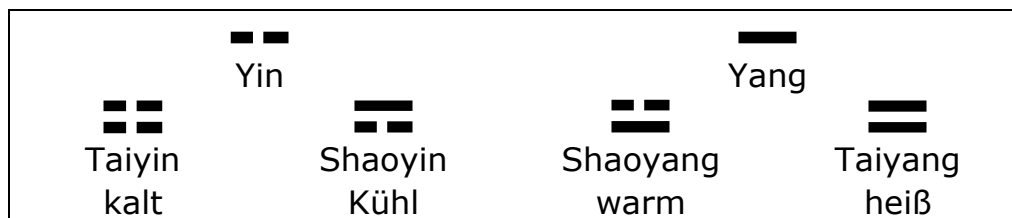
Die medizinischen Kräuter gibt es in fünf Geschmäckern, sauer, salzig, süß, bitter, scharf, und es gibt vier Qi, kalt, heiß, warm, kühl, sowie giftig und ungiftig. Man unterscheidet schattig trocken und sonnig trocken, Sammlung nach der Jahreszeit, nach dem Standort der Pflanze, Benutzung in rohem oder

*zubereitetem Zustand, echt und unecht, frisch oder alt.*⁵

Die Beziehungen zwischen ‚Jun (Gebierter)‘ und ‚Chen (Vasall)‘, Mutter und Kindern, älterem Bruder und jüngerem Bruder bestimmen eigentlich ‚Li (die Ordnung)‘ in der Gesellschaft. Dies wird in der chinesischen Medizin als Modell auf die Beziehung der verschiedenen Kräutern untereinander übertragen.

*„Wenn es kein ‚Li (Ordnung)‘ hat, kann die Beziehung von ‚Jun (Gebierter)‘ und Chen (Vasall)‘, Vater und Sohn, älterem Bruder und jüngerem Bruder nicht festgestellt werden.“*⁶

Bei den Kräutern gibt es verschiedene Eigenschaften: vier Qi, kalt, heiß, warm und kühl. Dieses ist Yin und Yang.



Die fünf Geschmäcker sauer, salzig, süß, bitter, scharf sind die fünf Elemente. Die Kräuter wirken mit ihren Eigenschaften auf die verschiedenen Meridiane, um sie zu regulieren, in ihnen aufzusteigen und nach unten zu sinken. Die Meridiane sind gegensätzliche (Yin-Yang) Energie-Flüsse, deren Zusammenwirken die Gesundheit organisiert. Die vier Qi kann man Yin und Yang zuordnen.

Die fünf Geschmäcker ordnen sich in der chinesischen Medizin den fünf Elementen so zu:

Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
sauer	bitter	süß	scharf	salzig
Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Harnblase

⁵ Shen Nong Ben Cao (Kräuter von Geistigem Bauer). In: HUANG, Zhijie: Zhong Yi Jing Dian Ming Zhu Jing Yi Chong Shu (Übersetzung der klassischen Schriftenreihe der chinesischen Medizin). Band 1. S. 434.

⁶ CHENG, Hao (Song-Dynasty): Li Ji (Schriften der sozialen Ordnung). In: Si Shu Wu Jing (Vier Bücher und fünf Schriften). Unterer Band. S. 664.

Der Chinesischen Medizin liegt die Philosophie von Yin-Yang und Wuxing (fünf Elemente) zugrunde. In der Kräuter-Medizin hat jedes Kraut seine Besonderheit, die Yin oder Yang ist, und einen Geschmack. Wenn man die Kräuter zu sich nimmt, gehen sie dem Prinzip entsprechend zu bestimmten Meridianen, und regulieren mit ihrer Besonderheit die entsprechenden Meridiane und Organe. Ich verstehe Wuxing (fünf Elemente) als „*wohin und wo*“. Yin-Yang verstehe ich als „*wie*“. Wo behandelt man, und wie behandelt man.

„Fünf Geschmäcker gehen in den Magen. Jedes Organ liebt einen bestimmten Geschmack. Sauer geht zuerst in die Leber. Bitter geht zuerst ins Herz. Süß geht zuerst in die Milz. Scharf geht zuerst in die Lunge. Salzig geht zuerst in die Nieren.“⁷

Wie man behandelt bedeutet, welche Kräuter man verwendet, um Yin oder Yang aufsteigen oder absteigen zu lassen. Je nachdem, welche Kräuter man zu sich genommen hat, erhält man eine entsprechende Wirkung, die man selbst nicht mehr kontrollieren und regulieren kann. Wenn man Kräuter aufgenommen hat, dann erwartet man ihre Wirkung. Dies ist in der westlichen Medizin genauso. Für die chinesische Kräuter-Medizin gilt das Behandlungs-Modell:

- Wohin, d.h. wo behandelt man;
- Wie, d.h. wie behandelt man, aufsteigend oder absteigend.

⁷ *Huang Di Nei Jing (Innere Schriften von gelb Keiser)*. In: HUANG, Zhijie: *Zhong Yi Jing Dian Ming Zhu Jing Yi Chong Shu (Übersetzung der klassischen Schriftenreihe der chinesischen Medizin)*. Band 1. S. 215.

II. Das System der TCM

1. Das System 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 erfassen, aber es ist doch 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 Lebensgewohnheiten 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 muss sie mit ‚Bian Shi (Stein)‘ behandeln. Also kommt ‚Bian Shi (Stein)‘ aus dem Osten.

Im Westen gibt es Gold und Jade, Sand und Stein im Überfluß. 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 tragen nicht Seide und Baumwolle, sondern Fell und Wollstoffe. Die Menschen nehmen Milch und fettes Fleisch zu sich. So kann negatives Qi ihren Körper nicht verletzen. Die Krankheit kommt aus dem Inneren. Man muss 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 draußen zu bewegen und Milch zu trinken. Durch zu viel Kalt-Qi entsteht Völlegefühl im Bauch. Man muss 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 gesammelt. Die Menschen essen gerne Saures und Gegorenes. Ihrer Haut ist dicht und rot. Die Krankheit ist Verkrampfung und Lähmung. Man muss sie mit ‚Jiu Zhen (Nadel)‘ behandeln. Also ‚Jiu Zhen (Nadel)‘ kommt aus dem Süden.

Die Mitte ist flach und naß. Dort wachsen 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. ¹⁸

Diese Beschreibung verdeutlicht, dass es in der chinesischen Medizin fünf praktische Techniken: „Bian Shi (Stein)“, „Du Yao (Giftige Medizin)“, „Jiu Ruo (Moxa)“, „Jiu Zhen (Nadel)“ und „Dao Yin An Qiao (Qigong, Massage)“ gibt. Es gibt fünf chinesische 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 (Kristall-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 Arbeitsgebiete und -formen so zugeordnet und in Gesetzen festgelegt. Zum Beispiel, wie die Ärzte und Therapeuten arbeiten, bzw. wie die Kursleiter in Prävention mit Taiji und Qigong arbeiten.

⁸ *Huang Di Nei Jing (Innere Schriften von gelb Keiser)*. In: HUANG, Zhijie: *Zhong Yi Jing Dian Ming Zhu Jing Yi Chong Shu (Übersetzung der klassischen Schriftenreihe der chinesischen Medizin)*. Band 1. S. 36.

Um dieses System in der Praxis durchzuführen, muss man daher gesetzliche und fachliche Gesichtspunkte beachten. In dieser Ordnung wird „Dao Yin (Qigong)“ als körperliche Bewegung, „Bian Shi (Kristall-Stein)“, „Jiu Ruo (Moxa)“ und „Jiu Zhen (Nadel)“ als Physio-Therapie, und „Du Yao (giftige Medizin)“ als Medizin betrachtet.

Also betrachte ich die chinesischen Gesundheits-Methoden:

- einerseits als ärztliche Gesundheitsbehandlungen durch Ärzte,
- andererseits als nicht-ärztliche Gesundheitsmethoden, zum Beispiel durch Taiji- und Qigong-Lehrer und -Kursleiter, sowie durch selbst ausgeübte Gesundheitsbewegung und -Gesundheitsbehandlung.

Beide Gruppen sind mit Gesundheitsmaßnahmen beschäftigt. Das Ziel ist gleich. Beide sorgen für die Gesundheit der Menschen.

2. Wissenschaftliche Struktur der TCM

TCM muss als eine praktische Anwendungs-Wissenschaft ein vollständiges System haben. Dieses sollte man verstehen, wenn man chinesische Gesundheits-Bewegungen durchführt. Das System der TCM umfasst drei Teile: Grundlagen, Methodik und Praxis. Diesen Aufbau nenne ich *„von ‚Li (Grundriss)‘ über ‚Qi (Yin-Yang)‘ zu ‚tausend Köpfchen und zehntausend Nebenanfängen“*. *„Tausend Köpfchen und zehntausend Nebenanfänge“* sind die verschiedenen Praxis-Methoden.

Der Aufbau gliedert sich so:

Erste Ebene als Achse, die sich durch alle Ebenen zieht:

- philosophische Grundlagen der chinesischen Medizin,
- Auffassung der chinesischen Medizin von der körperlichen Struktur und Funktion.

Zweite Ebene:

- Gesundheit und Krankheiten in der chinesischen Medizin,

- Diagnose der chinesischen Medizin,
- Behandlungsprinzipien der chinesischen Medizin.

Dritte Ebene: die praktischen Techniken der chinesischen Medizin sind offen.

Zum Beispiel:

- die Kräuter-Medizin,
- die Nadel-Technik
- die Tuina,
- das Qigong,
- die Ernährung,
- usw.

Die Körper-Struktur ist nicht nur eine materielle Struktur, sondern auch eine Funktions-Struktur. Zum Beispiel:

- Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi und Shen (Geist, Achtsamkeit),
- Organe,
- Jing Luo (Meridiane),
- usw.

Um Krankheiten zu behandeln, orientiert sich das System der chinesischen Medizin an den Krankheits-Ursachen, an den Krankheits-Arten und an den Krankheits-Behandlungen. Hier ist aber zu beachten, dass unter den Krankheits-Ursachen im Westen und in China nicht das Gleiche verstanden wird:

- Im Westen sind die Krankheits-Ursachen vorwiegend das, was den Körper bedroht, z.B. Bakterien, Strahlen, Hitze, Stiche, Brüche usw.
- In China liegt der Schwerpunkt anders. Dort sind Krankheits-Ursachen vorwiegend das, was die menschliche Widerstandskraft, die Selbstheilungskraft des Menschen, d.h. seine Gesundheit bedroht.

Es geht daher in der traditionellen chinesischen Medizin vorerst und vorwiegend darum, die abgestimmte Aktion der Selbstheilungskräfte in Balance zu halten und Schief lagen zu beseitigen. Unter Krankheits-Ursachen versteht man in der traditionellen chinesischen Medizin das, was die Harmonie der Energien des Menschen bedroht und den Menschen dadurch in eine ungünstige Abwehrlage bringt, bzw. das, was das Abgestimmte der Gesundheit, das Zusammenwirken von Yin und Yang, desorganisiert. Die Maßnahmen richten sich daher in der traditionellen chinesischen Medizin in erster Linie nicht gezielt gegen die Krankheitserreger im westlichen Sinne, sondern gegen die Dys-Balancen im Körper, welche die Abwehr- und Selbstheilungskräfte schwächen. In erster Linie werden nicht die Krankheitserreger (im westlichen Sinne) mit Mitteln bekämpft, sondern die Kampffähigkeit des Organismus wird erhöht. Man versucht vorerst die Gesundheit des Menschen zu stärken. Im chinesischen Sinne ist die Ursache einer Krankheit vorerst die mangelhafte Lage der eigenen Gesundheit.

Es gibt acht Leitungsprinzipien zur Diagnose und Behandlung:

- Yin und Yang,
- Li (innere Ordnungen) und Biao (äußere Ordnungen),
- Han (kalt) und Re (heiß),
- Xu (leer) und Shi (voll).

Yin-Yang ist als Leitung, Li (innere Ordnung) und Biao (äußere Ordnung) zeigen „wo“ die Krankheit ist. Han (kalt) und Re (heiß), Xu (leer) und Shi (voll) zeigen an „wie“ die Krankheit ist.

Es gibt zwei Arten von Krankheits-Ursachen. Die eine kommt aus dem äußeren Körper, die andere aus dem inneren Körper. Dabei werden sechs Qi und sieben Emotionen unterschieden.

- Die Krankheits-Ursachen der sechs Qi von Außen:
 - Feng (Wind),
 - Han (kalt),
 - Shu (Sommer),

- She (naß),
- Cao (trocken),
- Re (heiß)
- Die sieben Emotionen (innere Einflüsse):
 - Xi (Freude/Lust), Herz,
 - Nu (Zorn/Erregung), Leber,
 - You (Grübeln), Milz,
 - Si (Sorge), Milz,
 - Bei (Trauer), Lunge,
 - Kong (Angst/Furcht), Nieren,
 - Jing (Schreck/Schock), Nieren.
- Die Behandlungsprinzipien:
 - Zheng (positiv) verstärken und Xie (negativ) schwächen,
 - Han (kalt) wärmen und Re (heiß) kühlen,
 - Xu (leer) ernähren und Shi (voll) vermindern.

III. Qigong-Stile und Bewegungselemente

1. Qigong-Stile

Taoistisches Qigong

Beim Taoistisches Qigong gilt die Dan-Technik als Basis, das Dan bedeutet Pille, die eine besondere Energie hat. Man unterscheidet zwischen Äußerem Dan und Inneren Dan. Durch das Dan erreicht man ein langes Leben und wird nicht alt.

Dan entsteht auf zwei Weisen, erstens durch das erhitzte Endprodukt aus rotem Sand, Xionghuang, weißem Vitriol und magnetischem Stein. Zweitens ergeben in der Qigong Übung Jing, Qi und Shen zusammen das Innere Dan, welches eine besondere Energie hat, um Krankheiten vorzubeugen, zu behandeln, die Gesundheit fördern, das Leben zu verlängern und das eigne Potential zu erschließen.

Die Dantian-Theorie stammt aus dem Taoismus. Dan meint auch Ort. In der Innerer Dan-Technik bemüht man sich den Ort Dan zu erzeugen.

Buddhistisches Qigong

Im weiteren Sinne dient das Buddhistische Qigong einer frommen Lebensführung, um den Geist zu befreien und die Seele zu reinigen. Methodisch gesehen stellt man sich vor, dass alles leer ist, also kein selbst, kein anderer, keine Welt existieren. Die Achtsamkeit konzentriert sich auf einen Punkt, so dass die selbstsüchtigen Erwägungen reduziert und die Gedanken ruhig werden. Dadurch erreicht man Seele und Körper zu regulieren.

Im engeren Sinne, hat sich das buddhistische Qigong mit Shaolin-Kongfu verbunden, welches dem Wushu-Qigong System angehört.

Das Buddhistische Qigong ist eine Vereinheitlichung buddhistischer Philosophie und Bewegung.

Medizin-Qigong

Medizin-Qigong beruht auf der Grundlage chinesischer Medizin, wie z.B. Meridian-Theorie und Akupunktur-Theorie. Die Führung der Qi-Bewegung durch die Meridiane und Akupunkturpunkte öffnet verstopfte Bereiche und kann so Krankheiten behandeln bzw. vorbeugend die Gesundheit fördern.

Die Meridian-Theorie sieht die Ursache für Erkrankungen im gestörten Energiefluß. Qigong kann durch Qi-Energie die Meridiane wieder zum fließen bringen.

Wushu Qigong

Wushu Qigong ist eine beharrliche Übungsarbeit um das allgemeine Wushu zu verbessern. Wushu Qigong verbindet Qi mit Geist und Kraft, um den Körper zu stärken und die Kampffähigkeit zu erhöhen. Man benutzt seinen Geist um das Qi zu führen. Durch die Atemregulation wird die Kraft erhöht.

Im Harten Wushu Qigong übt man durch Atemregulation seine Kraft zu verstärken. Im weichen Qigong ist sowohl die Übung des Geistes, als auch die der Atmung wichtig.

Daoyin Qigong

Daoyin ist der Name des alten Qigong. Dao ist die Führung des Qi, um den Meridianfluß zu fördern. Yin ist die Ausdehnung von Körper und Gliedern. Daoyin ist eine Medizinische Gesundheitsform der Körper- und Atemübung.

Im Qigong-System gibt es auf Grund seiner methodischen Besonderheit einen Daoyin-Stil Qigong. Daoyinyangshenggon, heißt Bewegung und Atemübung zur Lebenspflege. Es ist von Herrn Prof. ZHANG Guangde an der Sport- Universität Beijing entwickelt worden und sehr populär.

Mit verschiedenen Zielen ergeben sich verschiedene Übungsformen.

2. Qigong-Bewegungselemente

Körper bewegen und halten

- Stehhaltung

- Sitzhaltung
- Liegehaltung
- Gehhaltung

Atmen einstellen

- Natürlich atmen
 - Brustatmung
 - Bauchatmung
- Bauchatmen
 - Mit dem unteren Bauch atmen
 - Gegen den unteren Bauch atmen
- im Geist atmen

Geist einstellen

- Körper denken
- Entspannen und das Beruhigen des Körpers denken
- Atmen denken
- Fließen Qi in dem Körper denken
- Koordinieren Qi und Bewegen denken

IV. Östliche und westliche Medizin

1. Grundlage der chinesischen und westlichen Medizin

Vorerst ein grober Überblick über die chinesische Medizin, in welcher Gesundheits-Bewegungen einen hohen Stellenwert haben. Gegenstand der Medizin ist der leibliche Mensch. Dieser Gegenstand ist der gleiche, egal ob man mit östlichen oder westlichen Methoden der Medizin seine Gesundheit fördern, bzw. Krankheiten vorbeugen oder sie heilen möchte. Je nach dem Bild, das man sich vom Menschen macht, zeigen sich aber unterschiedliche Eingriffsmöglichkeiten.

Die stoffliche Betrachtung des Menschen gibt uns die Möglichkeit, aus dem Menschen chirurgisch etwas herauszuschneiden, in ihn etwas Künstliches einzusetzen, etwas zusammenzunähen usw. Die stoffliche Betrachtung gibt uns auch die Möglichkeit, den Menschen unter dem Gesichtspunkt des Stoffwechsels zu sehen. Wir können dann in einer chemischen und physikalischen Betrachtung analysieren. Durch Verabreichen von Stoffen können wir uns dann einmischen. Auch die Kräutermedizin gehört hierher, sei diese nun westlich oder östlich. Was dabei praktisch geschieht, das ist das Gleiche. Die theoretische Interpretation mag aber verschieden sein.

Die stoffliche Betrachtung gibt uns auch die Möglichkeit, das Bewegen im Körper, in den Blutbahnen, in den Nervenbahnen und in den Lymphbahnen, sowie das Bewegen des Körpers selbst, das Verkürzen der Muskeln und deren Zusammenspiel zu erforschen. Wir können diesem körperlichen Bild entsprechend durch Bewegungstherapie und Massage eingreifen. Sieht man, wie in China, in der körperlichen Anatomie auch andere Bewegungen, z.B. die Energieflüsse, dann kann man auch in diese regulierend eingreifen. Diese Energieflüsse wurden innerlich erlebt und in einer Theorie abgebildet. Es wurden aber im Körper noch keine entsprechenden Strukturen gefunden, in denen das Qi fließt. Damit ist aber weder bewiesen, dass es keine Strukturen gibt, noch dass es kein Qi gibt. Die Frage bleibt daher noch offen. Die Akupunktur hat zwar ein anderes theoretisches Bild, in der Praxis ist sie

aber eine rein mechanische Methode.

Den Menschen können wir aber nicht nur stofflich, sondern auch als Informationsfluss und als Energiefluss betrachten. Wir haben die Möglichkeit, den Menschen über die Sprache gesund zu erhalten, bzw. zu heilen. Diese Methoden gehören im Westen zur Psychotherapie. Es gibt auch die energetische Betrachtung. Es gibt hier unterschiedliche Methoden. Diese energetischen Methoden arbeiten mit Wärme, Kälte, Elektrizität, Magnetfeldern usw. Diese Anwendungen folgen dem Anatomie-Bild, das man sich vom Menschen gemacht hat. Es gibt dann bestimmte Orte im Körper, wo die Anwendungen gezielt angreifen. Kennt man zum Beispiel die Akupunkturbahnen, dann werden diese Bahnen, bzw. diese Punkte entsprechend gereizt.

In allen diesen Verfahren versucht man im Westen zu messen. Dies geschieht meist auch mit Erfolg. Man kann das Wirken jener Maßnahmen evaluieren. Dies geschieht vorwiegend mit physikalischen und chemischen Verfahren. In der westlichen medizinischen Wissenschaft stehen daher Physik und Chemie im Vordergrund. Man nennt diese Bereiche die medizinische Physik und die medizinische Chemie. Um Gesundheit und Krankheit festzustellen, werden in der westlichen Medizin Untersuchungen in Form von Leistungsmessungen durchgeführt. Wenn man krank ist, behandelt man den Körper dann auch mit Methoden, die den jeweiligen Diagnoseverfahren sehr ähnlich sind, also vorwiegend mit physikalischen und chemischen Verfahren.

Die chinesische Medizin sieht dagegen den Menschen aus der energetischen Sicht der Theorie von Yin-Yang und Wuxing. Mit dieser philosophischen Methode versucht sie Gesundheit und Krankheit festzustellen und zu behandeln. Die untersuchten Leistungen sind dann aber nicht nur physikalische und chemische. Im Vordergrund stehen vielmehr sogenannte philosophische Begriffe wie Jing (Tatsächliche, Essenz) und Qi. Hiermit bezeichnet man die Lebens-Energie. Die Meridiane und die Akupunkturpunkte sollen ein bestimmtes, noch nicht nachweisbares materielles Sein des Körpers beschreiben und eine bestimmte Funktion und

Wirkung des Körpers markieren.

Die chinesische Medizin und die westliche Medizin sind einerseits gleich, andererseits verschieden. Es gibt in der chinesischen Medizin ebenfalls drei Bereiche. Die Maßnahmen vor der Krankheit, die während der Krankheit und die nach der Krankheit, d.h. Prävention, klinische Medizin und Rehabilitation. Die Medizin ist keine isolierte Wissenschaft, sondern es kreuzen sich in ihr verschiedene Wissenschaften. Man kann zwischen der Grundwissenschaft der Medizin und der Anwendung der Grundwissenschaft der Medizin unterscheiden.

- Die eine Seite der westlichen Medizin ist die Naturwissenschaft (Mathematik, Physik, Chemie, Lebenswissenschaft). Die andere Seite ist die Anwendung der Erkenntnisse aus der Naturwissenschaft in der Medizin. So stützt sich die westliche Medizin auf die Naturwissenschaft.
- Die eine Seite der chinesischen Medizin ist die chinesische Philosophie. Diese ist die Grundlage. Die andere Seite ist die Behandlung mit TCM. Die chinesische Medizin stützt sich auf diese Weise auf die chinesische Philosophie.

2. Vorstellungen zur Gesundheit in der chinesischen und westlichen Medizin

In der westlichen Medizin stellt man durch Tests fest, ob jemand gesund oder krank ist. Die chinesische Medizin versucht dagegen zu erfassen, ob Yin und Yang ausgeglichen, ob Qi und, Xue (Blut) stark oder schwach sind.

Ich finde, dass es in der westlichen Medizin eine Skala gibt, anhand derer eine exakte Grenze zwischen gesund und krank bestimmt werden soll. Sie entscheidet nach dem Prinzip „entweder-oder“. Die chinesische Medizin sucht dagegen den Ausgleich zwischen Gegensätzen, zum Beispiel zwischen stark oder schwach. Sie liefert daher eine verbindende und zusammenfassende Beurteilung.

Die Menschen sind nicht nur körperlich, sondern auch geistig, d.h. sie haben auch selbst ein Urteil über sich. Daraus ergeben sich im Thema Gesundheit

die drei Begriffe:

- Grund-Gesundheit,
- Erhöhtes Gesundheits-Niveau,
- Gesundheits-Gefühl.

Die medizinische Untersuchung stellt vorerst fest, ob man gesund oder krank ist. Diesen Zustand nenne ich den „Grund-Gesundheitszustand“. Man kann dann selbst weiter fühlen, ob man voller Energie ist, ob man kräftig ist. In diesem Denken bildet sich ein Gesundheits-Modell von drei Ebenen des „Gesundheits-Niveaus“, die durch das jeweilige „Gesundheits-Gefühl“ unterschieden werden:

- Erste Stufe: Grund-Gesundheitszustand; dieser wird durch medizinische Untersuchung festgestellt.
- Zweite Stufe des Gesundheitszustandes: man fühlt selbst, dass man voller Energie ist;
- Dritte Stufe des Gesundheitszustandes: man fühlt, dass man voller Energie und kräftig ist.

In diesem Modell kommt es nun darauf an, den Unterschied zwischen „voller Energie“ und „kräftig“ zu verstehen und in der Praxis des eigenen Bewegens zu entdecken.

3. Aktiv und Passiv in der Medizin

In der chinesischen Medizin betrachtet man das Qi als innere Antriebsenergie.⁹ Die Prinzipien des Taiji, Qigong und Tuina basieren alle darauf, mit dem Qi zu regulieren, zu arbeiten. Es wird bei diesen Methoden zwischen den aktiven und den passiven unterschieden.

*„Taiji ist Li (Prinzipien), Qi ist Bewegung und Ruhe (Yin-Yang).
Wenn Qi bewegt, bewegt Li mit. Li und Qi sind miteinander*

⁹ WANG, Xinhua: *Zhong Yi Xue Ji Chu (Grundlage der chinesischen Medizin)*. S. 38.

*verbunden und nicht voneinander zu trennen.*¹⁰

*„Qi ist das Grundmaterial der Welt. Alle Sachen in der Welt kommen aus der Bewegung des Qi.“*¹¹

Was ist hier unter aktiv oder passiv zu verstehen? –Wenn man etwas macht und Motiv und Triebkraft aus dem Inneren kommen, dann heißt das aktiv. Auf der anderen Seite, wenn Motiv und Triebkraft von Außen kommen, dann heißt das passiv. Wenn man den Arzt besucht, um seine Gesundheit zu verbessern, dann ist das Motiv schon an sich aktiv, aber das bedeutet nicht, dass die ärztliche Behandlung auch aktiv ist. Zum Beispiel, ein Kranker besucht einen Arzt, er bekommt Tabletten, denkt aber an die Nebenwirkung und nimmt die Tabletten nicht ein. Oder er nimmt die Tabletten ein, aber die Funktion der Tablette wirkt nicht durch das Denken des Kranken, sondern durch einen passiven chemischen Prozess. Taiji und Qigong sind anders: Man übt selbst mit dem eigenen Denken und eigenem Bewegen, um das eigene Bewegen und das eigene Atmen zu koordinieren und zu harmonisieren, um dadurch wiederum das innere Qi, das man als Lebensenergie betrachtet, zu regulieren. Die Triebkraft ist von Innen heraus aktiv.

Die Durchführung von Qigong-Tuina umfasst zwei Teile, den Qigong-Prozess und den Tuina-Prozess. Daraus ergibt sich ein Modell, das ich als „Qigong-Tuina“ benenne.

Hier geht es nicht nur darum, dass etwas Bestimmtes mechanisch geschieht, sondern dass der Therapeut und der Patient sich aktiv beteiligen. Beide bilden das Qi im Körper aus und entwickeln es. Weiterhin kann man als Therapeut das Qi ausgeben. Wenn man mit dem ausgegebenen Qi massiert, dann bezeichne ich dies als „Qigong-Tuina“. Inneres Qi des Therapeuten wird als äußeres Qi abgegeben. Dieses äußere Qi wirkt auf das innere Qi des Kranken. Wenn der Kranke auch mit seinem inneren Qi kooperiert, werden

¹⁰ ZHU, Xi (Song-Dynastie), CHEN, Shaoyan: *Zhu Zi Xing Li Yu Lei (Sammlung über Prinzipien und Eigenschaft von Zhu Xi)*. S. 11.

¹¹ WANG, Xinhua: *Zhong Yi Xue Ji Chu (Grundlage der chinesischen Medizin)*. S. 38.

das Qi des Therapeuten und des Kranken zusammen wirken. Das beschreibe ich so, dass bei der Behandlung Therapeut und Kranker aktiv sind. Wenn beim Tuina nicht das Qi des Therapeuten und auch das des Kranken eingesetzt wird, dann wird das Qi des Kranken nur durch mechanische Reize reguliert. Das nenne ich passiv. Es gibt noch zwei Zustände: der Therapeut ist aktiv, aber der Kranke ist passiv, oder der Kranke ist aktiv, aber der Therapeut ist passiv. Dies ist eine Systematik der chinesischen Gesundheits-Methoden, mit denen man aktiv mit Geist und Leib das Qi ausbildet und reguliert.

V. Daoyin Yangsheng Gong

1. Daoyin Yangsheng Gong und Neidan Shu

Im Qigong-System gibt es auf Grund seiner methodischen Besonderheit einen Daoyin-Stil Qigong. Daoyin Yangsheng Gong, heißt Bewegung und Atemübung zur Lebenspflege. Es ist von Herrn Prof. ZHANG Guangde an der Sport- Universität Beijing entwickelt worden und sehr populär.

Daoyin ist der Name des alten Qigong. Dao ist die Führung des Qi, um den Meridianfluß zu fördern. Yin ist die Ausdehnung von Körper und Gliedern. Daoyin ist eine Medizinische Gesundheitsform der Körper- und Atemübung.

„Dao-Yin ist alter Name des Qigongs. Dao bedeutet das Qi zu leiten und zu führen. Yin bedeutet Körper zu dehnen.“¹²

Daoyin ist eine Gesundheits-Behandlung in der traditionellen chinesischen Medizin. Es ist da, um für die Gesundheit und die Krankheit des Menschen zu sorgen und zu behandeln.

„Mittelland 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 mit ‚Dao Yin, An Qiao (Qigong, Massage)‘ behandeln. Also kommt aus Mitte.“¹³

„Huang Di Nei Jing(Innere Schriften von gelb Keiser) “ betrachtet Daoyin als eine medizinische Behandlung. Hier ist Daoyin nur das Ziel, die Krankheit zu behandeln. In der Methode kann man beim Daoyin dem Spiel der fünf Tiere von Hua Tuo (Han-Dynastie) nachfolgen.

„Der menschliche Körper soll sich bewegen, aber nicht über die Begrenzung. Wenn man bewegt und schwingt, wird das Korn-Qi

¹² Zhang Guangde: *Dao Yin Yang Sheng Gong Gong Li*. Verlag der Sportuniversität Beijing, Beijing, 1990. S. 77.

¹³ „Huang Di Nei Jing (Innere Schriften von gelb Keiser)“. 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.

verdaut, es fließt Blut und Meridiane. Krankheit kann nicht kommen. Es ist wie die Tür-Achse nicht verfault. Somit macht alte Unsterbliche Daoyin. Bär dehnt, Vogel dreht und sieht. Man dehnt und beugt den Körper, bewegt die Gelenke. Man sucht nicht leicht alt zu werden. Ich habe eine Technik, die heißt Wuqinxi (Das Spiel der fünf Tiere). Erste Tiger, zweite Hirsch, dritte Bär, vierte Affe, fünfte Vogel. Somit löst auch die Krankheit aus, und wird Körper beweglich. Es heißt Daoyin. Wenn man Körper nicht bequem, macht man ein Spiel bis zum Schwitzen. Mit der Übung fühlt man, dass der Körper leicht ist und Bauch essen möchte“¹⁴

Daoyin ist eine medizinische Behandlung und auch eine allgemeine Gesundheits-Übung. Es ist nicht nur eine ärztliche Behandlung, sondern auch eine Übung für die Leute, ihre Gesundheit zu pflegen. Also ist Daoyin einerseits ärztlich, andererseits auch, für die, welche gesund bleiben und lange leben möchten. Diese Gruppe ist geöffnet.

„Einatmen nimmt frische Luft, und Ausatmen gibt unfrische Luft aus. Man bewegt nach der Bewegungen von Bär und Vogel, nur um das Leben zu verlängern. Die Leute, die Daoyin machen und Körper pflegen, möchten wie Pengzhu lange leben. Diese Leute lieben dieses.“¹⁵

2. Gesundheitswirkung des Daoyin Yangsheng Gong¹⁶

Gesundheits-Qigong (Daoyin Baojian Gong)

Das Konzept dieser Übungsreihe basiert auf der Theorie der 14 Meridiane oder Kanäle, physiologischen und pathologischen Untersuchungen. Es

¹⁴ Gao Wentao: „*Hua Tuo Yi Shu (Verstorben-Buch von Hua Tuo)*“. Verlag Huaxia, 1995. S. 378.

¹⁵ Wang Xianqian (Qing-Dynastie): „*Zhuangzi Ji Jie (Erklärung über Zhuangzi)*“. In „*Zhu Zi Ji Cheng (Gesammelte Werke von allen Gelehrten) Band 4*“. Yue Lu Verlag, Hunan Changsha, 1996. S. 118.

¹⁶ Zhang Guangde: „*Daoyin Yangsheng Gong Quanshu - Gongfa Oberband*“. Shandong, 1989.

handelt sich um ein System von dynamischen Übungen zur Verbesserung der Gesundheit im allgemeinen und Heilung von verschiedenen Krankheiten. Klinische Studien an 319 Fällen mit chronischen Krankheiten verschiedener Art, die mit diesen Übungen behandelt wurden über einen Zeitraum von mehreren Jahren, brachte in 87,7% der Fälle eine Verbesserung. Viele Patienten, die Jahre lang wegen Krankheit fehlten, wurden wieder gesund, nachdem sie diese Übungen ein halbes oder ganzes Jahr praktiziert hatten, und kehrten an ihren Arbeitsplatz zurück.

Die charakteristischen Merkmale und Grundkonzepte dieser Übungsreihe sind im allgemeinen ähnlich denen der "Übungen für Herzkreislauf-Störungen", wie aus den Hauptaussagen der Einzelstellungen hervorgeht.

Muskel- und Knochen-Qigong

Dies ist eine Reihe von dynamischen Meridian-Übungen mit der Theorie des Daoyin als theoretische Grundlage. Ihr Ziel sind Knochen- und Muskelbeschwerden zu heilen, wie z. B. Schmerzen oder Muskelverspannungen im Nacken, Schulter, Lende und Beinen, Muskelschwäche und -verhärtungen, "myotrophy" auf Grund von Mangelernährung, Schmerzempfindlichkeit und leichte Ermüdbarkeit in den Lenden und Knochenschwund (Osteoporose). Seit 1980 wurden 208 Patienten mit Beschwerden im Nacken, Schultern, Lenden und Beinen mit dieser Übungsreihe behandelt, wobei Muskeln und Sehnen entspannt und die Knochensubstanz verbessert wird. Eine Besserung trat in 91,2% der Fälle ein.

Die charakteristischen Merkmale und wichtigen Augenmerke dieser Übung sind:

- Sanfte und großzügige Bewegungen.
- Verbindung von langsamen und kraftvollen Bewegungen.
- Der Punkt der Aufmerksamkeit variiert mit den wechselnden Haltungen, der meditative Geist wird von festen und bestimmten Aktionen begleitet.

- Die Rotation des Körpers wird betont, im besonderen das Neigen der oberen Körperhälfte nach unten.
- das Hinhocken und Aufstehen sowie besonders die Kniebewegungen.

Herz-Qigong (Shuxin Pingxue Gong)

Dies ist eine Reihe / Serie von körperlichen Atemübungen, die für die Prävention und Heilung von Bluthochdruck, Hypotonie und koronarer Herzerkrankung, "tachycardia" sowie andere Herzkreislauferkrankungen. Klinische Studien an mehr als 2000 Probanden zeigten zu 92,5% eine Verbesserung, 80% davon eine deutliche Verbesserung.

Die charakteristischen Eigenschaften und Grundkonzepte dieser Übungsreihen sind:

- Verbinde die mentale Vorstellung mit der Körperhaltung und belastenden Vorstellungen.
- Koordiniere die Bewegung mit der Atmung.
- Führe/ lenke die Bewegung entlang der Meridiane und beachte dabei besonders die Rotation der Arme.
- Lokalisier Akupunkturpunkte entlang der Meridiane und stimulier sie mit den Fingern.
- Bleibe tief entspannt während der Übung trotz einiger kräftiger / stark beanspruchenden Bewegungen.
- Halte den ganzen Körper in Bewegung mit langsamen und weichen Bewegungen.

Kopf-Qigong (Xingnao Ningshen Gong)

Diese Übungsreihe mit Selbstmassage als Basistechnik dient der Prävention und Behandlung von Kopfschmerzen, Migräne, Lähmungen im Gesicht, "trigeminal" Nervenschmerzen, Nervenschwäche, Meniere's Syndrom, einseitiger Lähmung, Tinnitus und Taubheit. Nach klinischen Studien an 92 Fällen über mehrere Jahre betrug die Verbesserungsrate der oben genannten Erkrankungen in Reihenfolge ihrer Erwähnung 85%, 80%, 80%, 60%, 90%, 50%, 67%, 70% und 60%.

Die charakteristischen Merkmale und Grundkonzepte der Übungen sind:

- Selbstmassage.
- Mit Sammlung und Gelassenheit.
- Koordination von Bewegung und Atmung.
- Lenkung der Bewegung mittels Achtsamkeit.

Lunge-Qigong (Yiqi Yangfei Gong)

Diese auf den theoretischen Grundlagen des Daoyin basierende Übung wurde zur Verhütung und Heilung von Erkältungen, akuter und chronischer Bronchitis, Lungenemphysem und andere Atemwegserkrankungen konzipiert. Klinische Studien an 65 Fällen Bronchitis, 78 Fällen Lungenemphysem, 5 Fällen Tuberkulose und 88 Fällen gewöhnlicher Erkältung konnten die positiven Auswirkungen beweisen. In der (Kontrolle) Gruppe mit der gewöhnlichen Erkältung trat eine Besserung ohne Medikation in 3 bis 5 Tagen ein, wenn die Übungen praktiziert wurden und die Körpertemperatur des Probanden nicht höher als 38°C betrug. In der (Kontrolle) Gruppe mit chronischer Bronchitis trat Besserung zu 98,6% ein, vorausgesetzt die Patienten begannen mit den Übungen im Sommer. Eine deutliche Besserung zeigte sich bei 85,7%. Nach 5 Monaten Übungsdauer zeigte die (Kontrolle) Gruppe mit Lungenemphysem eine Besserung bei 92,6% und eine deutliche Besserung bei 83,6 % der Fälle. Die Besserungsrate der Tuberkulose Kontrollgruppe betrug 80%, bei 60% trat eine deutliche Besserung ein.

Die charakteristischen Merkmale und Grundkonzepte der Übungen sind:

- Lenke die Vorstellungskraft auf "Shangyang" Punkte während der Übung.
- Praktiziere Unterbauchatmung mit leichtem Atemzug beim Einatmen und starken Atemzug beim Ausatmen.
- Lenke die Bewegungen entlang der Energie-Meridiane mit Rotation der Arme und des Halses.
- Lokalisier die Akupunkturpunkte entlang der Meridiane und stimuliere sie mit den Fingern.
- Benutze Finger und Zehen und bearbeite Rücken und Taille.

VI. Kern-Begriff „Qi“

1. Qi in der TCM

Das Qi in der chinesischen Medizin wird meist stofflich aufgefasst, was aber nicht meiner Meinung entspricht. Es heißt dort:

„Das Qi ist ein solcher Stoff, der sehr fein und lebendig ist.“¹⁷

Zhen-Qi	Vorgeborenes Qi – Ur-Qi	Organe- und Meridiane-Qi
	Nachgeborenes Qi	
	Zong-Qi	
	Ying-Qi	
	Wie-Qi	

- Zhen-Qi bedeutet Qi; Man nennt Qi auch Zhen-Qi.
- Das vorgeborene Qi kommt von den Eltern.
- Das nachgeborene Qi kommt vom Atmen und Essen.
- Organe- und Meridiane-Qi fließen in den Organen und Meridianen.
- Zong-Qi ist Grund-Qi der Nachgeborenen.
- Ying-Qi ist nachgeborenes Qi zur Ernährung des Körpers.
- Wie-Qi ist nachgeborenes Qi zur Verteidigung des Körpers.

In der chinesischen Medizin hat man das Qi also zuerst als Stoff betrachtet. Wenn man sagt, dass das Qi ein solcher Stoff ist, der irgendwie fein und lebendig ist, dann kommt die Frage, was das Qi denn eigentlich ist.

Weiter hat man das Qi nach verschiedenen Arten geordnet. Ernährung und Verteidigung des Körpers sind jedoch in der chinesischen Medizin Funktionen und Wirkungen, was nicht das eigentliche Qi ist. So finde ich,

¹⁷ WANG, Xinhua: *Zhong Yi Xue Ji Chu (Grundlage der chinesischen Medizin)*. S. 37.

wenn das Qi wirklich eine solcher Stoff ist, dann gibt es für ihn nur eine einzige Möglichkeit der Existenz und keine verschiedenen. Das Qi als „einen“ Stoff hat man bis jetzt noch nicht gefunden und kennen gelernt.

Man sollte daher das Qi nicht als Stoff auffassen. Aber die Erscheinung der Funktionen und Wirkungen der Energien (Yin-Yang), in denen Qi fließt, ist doch sichtbar. Zum Beispiel, bei der Diagnose der Zunge kann man wissen, dass das in den Energien (Yin oder Yang) fließende Qi stark oder schwach ist. Man kann dann erkennen, ob Yin und Yang auszugleichen sind. Aus dieser Sicht finde ich, dass die chinesische Medizin das Qi nur nach verschiedenen Erscheinungen des Qi, d.h. in den Energien (Yin und Yang), in verschiedene Arten unterteilt. Das nenne ich daher verschiedene Erscheinungen des Qi, aber nicht verschiedenes Qi.

Das Leben ist eine Ganzheit. Das Qi des Menschen betrachte ich als eine Ganzheit und Einheit. Diese Ganzheit kann man nicht trennen. Das sogenannte vorgeborene Qi kommt aus Mutter und Vater. Das sogenannte nachgeborene Qi kommt aus der Aufnahme von Nahrung. Diese Arten beschreiben nur, wie sich das Qi in den Energien herausgebildet und entwickelt hat, aber man kann sie nicht in verschiedenes Qi trennen. Zum Beispiel kann man nicht unterscheiden, welcher Teil des Baumes aus dem Samen, aus der Erde, oder aus der Luft kommt. Die lebendige Funktion des Baumes ist eine Ganzheit.

Aufgabe der Medizin ist es, Krankheiten zu behandeln. Um diese Aufgabe zu erreichen, müssen die Ärzte die verschiedenen Herausbildungen und Erscheinungen des Qi kennen. Wenn sie ohne Wissen über diese verschiedenen Herausbildungen und Erscheinungen des Qi arbeiten, dann haben die Ärzte kein Ziel. So finde ich, dass verschiedene Arten des Qi in der chinesischen Medizin eigentlich verschiedene Herausbildungen und Erscheinungen des Qi, nicht verschiedene Arten des Qi sind.

Das Qi gibt es für mich nur als eine Ganzheit oder Einheit. Diese Ganzheit oder Einheit (Da-Sein) wirkt als verschiedene Erscheinungen (So-Sein) des Körpers. In der menschlichen Bewegung ist das Qi die lebendige Funktion

und Wirkung von Denken (Xin, Shen und Yi) und hat die Funktion, den Körper zu harmonisieren. Qi ist auch im Atmen, das die Bedingung des Lebens ist.

„Was ist zwei, Ausatmen und Einatmen. Ausatmen und Einatmen sind Yin und Yang. Faust kann nicht ohne Bewegung und Ruhe sein, Qi kann nicht sein ohne Ausatmen und Einatmen.“¹⁸

Ich bin der Meinung, dass das Qi das Da-Sein des Lebens ist. Das Atmen kann nicht ohne Qi sein, aber das Qi ist nicht das Atmen. Das Qi erscheint als harmonische Funktion des Lebens. Zum Beispiel:

- ich bewege mich nur,
- ich atme nur,
- ich denke nur,
- ich denke, atme und bewege.

Wenn ich dies unterscheide, dann kann ich erkennen, welche harmonische Funktion des Lebens gegeben ist. Diese nenne ich „mit Xin (Herz, Wille, Gefühl) Qi zu bewegen“. Die drei Äußeren Verbindungen sind für sich nur die Erscheinung der drei Inneren Verbindungen. Wenn die drei Äußeren Verbindungen (Jing) ohne das innere Yi (Bewußtsein, Vorstellung) sind, dann hat auch der Mensch keine Äußeren Verbindungen.

Wenn ich unterscheide, dass ich mich bewegt habe, (hier meine ich, dass ich mich bewegt habe, aber nicht wie ich mich bewegt habe), dann nenne ich es das „Da-Sein des Bewegens“. Die äußeren drei Verbindungen sehe ich als „So-Sein des Bewegens“ (Erscheinung des Da-Sein des Bewegens). Wenn man sich bewegt und dabei denkt, wie man sich bewegt, das nenne es das „So-Sein des Bewegens“, nicht aber das „Da-Sein des Bewegens“. Zum Beispiel:

¹⁸ CHEN, Changxing (1771-1853): *Taijiquan Shi Da Yao Lun (Zehn große Behandlungen des Taijiquan)*. In: Wang, Zongzue, SHEN, Shou: *Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 248-249.

- Wenn man das Taijiquan schon ausgeübt hat, bewegt man sich als Taijiquan. Die drei Inneren Verbindungen und drei Äußeren Verbindungen sind dann verbunden, und die drei Inneren Verbindungen erscheinen in den drei Äußeren Verbindungen.
- Wenn man gerade das Taijiquan lernt, achtet man nur auf die äußere Bewegung, auf die drei Äußeren Verbindungen. Das bedeutet, dass man beurteilt, ob man sich so oder anders bewegt.

Das Qi ist für mich nicht Jing (Tatsächliche, Essenz), sondern eine Funktion des Lebens. Wie das Qi funktioniert, zeige ich in der Übertragung auf das Modell der Kraft. Kraft ist in der Physik eine Wirkung zwischen den Sachen. Zum Beispiel, Magnet und Eisen ziehen einander an. Magnet ist noch Magnet, Eisen ist noch Eisen. Die gegenseitige Anziehung ist nur die Wirkung zwischen ihnen. Zwischen menschlichen Körpern gibt es die Anziehungs-Kraft wie die Kraft in der Physik. Aber es gibt zwischen Menschen auch eine gedankliche Anziehungs-Kraft. Zum Beispiel wenn Ehepaare, Verwandte oder Freunde aneinander denken. Dieses Denken ist nur gedanklich, aber es wirkt auf den menschlichen Körper. Ein Mann denkt an seine Frau, und er möchte seine Frau umarmen. In der Bewegung, wenn man ausatmet und das Sinken denkt, fühlt man, dass sein Körper sinkt.

Ich verstehe in der Mechanik, der Prozess ist die tatsächliche Sache, er ist Energie. Zum Beispiel: Ein Apfel hängt am Baum, der Apfel hat Energie: Wenn der Apfel nach unten fällt, bewegt ist, dann hat er Bewegungs-Energie. Wenn der Apfel auf den Boden trifft, wirkt diese Bewegungs-Energie als mechanische Kraft. Dieses ist die eigentlich tatsächliche Sache. Die mechanische Kraft, durch die verschiedenen Sachen miteinander wirken, erscheint darin. So verstehe ich, dass die Kraft aus der tatsächlichen Sache und Energie kommt, weil sie die Sache erfüllt und nur mit der Energie funktioniert. Dieses Kraft-Modell übertrage ich zum Verstehen des Qi. Das Qi ist für mich in der Funktion die Kraft.

Ich bewege mit Xin (Herz, Wille, Gefühl) Qi zu den Füßen. Das Qi sinkt zu den Füßen. Mein Xin (Herz, Wille, Gefühl) bedeutet für mich an das Senken

zu denken. Das Qi ist nur leere Erfüllung in meinem Körper, es erfüllt die Wirkungen (die Energien in ihren Bahnen) in meinem Körper. Das Qi wirkt nur über die Energien Yin und Yang. Es selbst ist keine tatsächliche Sache. Dieses Denken an ein Senken bewirkt, das Qi durch die Energien meines Körpers fließt.

„Mit dem Herzen führt man das Qi. Man muss beruhigen und senken. Dann kann man das Qi in den Knochen sammeln. Mit dem Qi bewegt man den Körper. Man muss sie aneinander anpassen. Dann kann man leicht mit dem Xin (Herz, Wille, Gefühl) folgen.“¹⁹

2. Qi und Atmen

ZHOU Weiliang meint, dass das Qi das Atmen sei. Grund dafür sei, dass das Qi durch die physiologische Erscheinung erreicht werden muss.

„Qi in den inneren drei Verbindungen soll Atmen sein. Wenn man das Qi auch als Jing-Qi oder inneres Qi versteht, denke ich, dass Qi zuerst durch die menschliche physiologische Erscheinung erreicht werden muss.“²⁰

In der Beschreibung bedeutet das

- Qi ist Atmen;
- Qi ist durch Atmen erreicht.

Atmen erreicht das Ziel Qi, Atmen ist nur ein Mittel zum Qi. Oder ich sage, dass Atmen der Weg ist, Qi das Ziel ist. Also, der Weg ist nicht identisch mit dem Ziel. Qi ist auch nicht nur Atmen, und Qi kann nicht ohne Atmen im menschlichen Körper fließen.

¹⁹ Shi San Shi Xing Gong Xin Jie (Erklärung der Durchführung der dreizehn Gesten mit Herz). In: Wang, Zongzue, SHEN, Shou: *Taijiquan Pu* (Handbuch des Taijiquan). S. 94.

²⁰ ZHOU, Weiliang: *Xing Jian Fang Ge – Chuan Tong Wu Shu Xun Lian Li Lun De Wen Hua Quan Shi* (Gehen und Siegen – Erklärung der Kultur der Trainingstheorie des traditionellen Wushu). S. 122.

TENG Jian hat das Gegenteil davon geschrieben. Er bezieht sich nur auf die Meridiane der chinesischen Medizin. Er meint, dass das Qi nicht Atmen bedeute:

„Der Begriff ‚Qi‘ in Wu Yuxiang´s ‚Mit dem Herz das Qi bewegen‘ bezieht sich in den obigen Erläuterungen auf die dritte Erklärung. In dieser bedeutet Qi nicht das des Atmens, denn dies bewegt nicht den gesamten menschlichen Körper, sondern nur die Lunge. Qi entspricht im obigen Lehrsatz dem der Eingeweide und Leitbahnen in der chinesischen Medizin und den Übungen zur Gesunderhaltung (Yang Sheng, Daoyin).“²¹

Ich werde hier dagegen sagen,

- Qi ist genau das Atmen;
- Qi des Atmens bewegt natürlich den gesamten menschlichen Körper;
- Das mechanische Atmen bewegt nur die Lunge, aber dieses mechanische Atmen ist nicht das ganze Atmen.

„Qi ist sowohl Energie und Information, welche sich über die im gesamten Körper verteilten Nerven, Nervenenden, Nervenfasern verteilt, als auch das Gefühl (Spüren), welches durch die Verbindung zwischen verschiedenen Organen und Nerven entsteht. (Xu Zhiyi, 1929, Seite 453)“²²

Allerdings kann man nicht ohne Qi atmen. Das Qi muss durch das Atmen hindurchgeführt werden. Ich finde, dass das Qi nicht nur Atmen bedeutet, und ohne Atmen kann das Qi im menschlichen Körper nicht fließen.

„Was ist zwei, Ausatmen und Einatmen. Ausatmen und Einatmen sind Yin und Yang. Faust kann nicht ohne Bewegung und Ruhe sein, Qi kann nicht sein ohne Ausatmen und

²¹ TENG, Jian: *Taijiquan – eine neue Interpretation*. S. 197.

²² a.a.O.

*Einatmen.*²³

*„Das Jing (Tatsächliche, Essenz) ist nicht Jing (Tatsächliche, Essenz), es ist das Wasser im Mund des Yuhuang-Kaisers. Das Qi ist nicht das Atmen-Qi, es ist ein Ur-Qi. Das Shen (Geist, Achtsamkeit) ist nicht Denk-Shen, es ist Ur-Wahrheit (Wuji, Xu).“*²⁴

²³ CHEN, Changxing (1771-1853): *Taijiquan Shi Da Yao Lun (Zehn große Behandlungen des Taijiquan)*. In: Wang, Zongzue, SHEN, Shou: *Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 248-249.

²⁴ LIU, Yiming (Qing-Dynastie): *Dao Jiao Wu Pai Dan Fa Jing Xuan (Ausgewählte Werke der fünf Stile der Elixier-Methoden des Daoismus)*. Band 5. S. 180.

VII. Bewegungs-Prinzipien des Taiji und Qigong

1. Philosophie – Li (Prinzip) und Qi

Das philosophische Modell des Taiji ist das Bewegungsprinzip des Taijiquan. Jenes philosophische Modell des traditionellen chinesischen Denkens wurde nämlich in China in ein körperliches Bewegungs-Modell übertragen. Dieses körperliche Modell kann man in zwei klassischen Schriften des Taijiquan finden. Es findet sich in Chen Changxing: „Zehn große Abhandlung des Taijiquan“²⁵ und Wang Zongyue: „Abhandlung des Taijiquan“²⁶. Beide Modelle gehen vom Prinzip (von dem „Einen“) des Taiji, und der Methode (vom „Weg der Gegensätze“) von Yin-Yang aus.

Wang Zongyue nimmt im „*Taijiquan Lun*“ zuerst das Modell „Wuji – Taiji – Yin-Yang“, das von „*Taiji Tu Shuo (Bild und Erklärung des Taiji)*“ von Zhou Dunyi, auf. Wang Zongyue überträgt das Taiji-Modell „Wuji – Taiji – Yin-Yang“ auf die körperliche Bewegung.

Mit Wuji ist hier der formlose Grund (die „Leere“, das „Sein“) gemeint. Dieses Wuji erfüllt das tatsächlich Seiende, d.h. es erfüllt das Taiji als das Ganze aller Seienden, als das „Eine“. Dadurch bekommt das Taiji (als das „Ganzes aller Seienden“) sein Dasein. So gesehen heißt es dann, dass das Taiji aus dem Wuji geboren ist.

Yin und Yang wiederum beschreiben den „Weg“ (die „Methode“), auf dem

²⁵ CHEN, Changxing (Qing-Dynastie): *Taijiquan Shi Da Yao Lun (Zehn große Behandlungen des Taijiquan)*. In: WANG, Zongyue (Qing-Dynastie), SHEN, Shou: *Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 256 – 257.

²⁶ WANG, Zongyue (Qing-Dynastie): *Taijiquan Lun (Abhandlung des Taijiquan)*. In: WANG, Zongyue, SHEN, Shou: *Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 25.

sich das Ganze (das Taiji) durch seinen inneren Gegensatz von Yin und Yang „wandelt“, d.h. sich „bewegt“.

Auf folgendem gedanklichen Weg wird dieses Denk-Modell auf das körperliche Bewegungs-Modell übertragen.²⁷

Der Weg des Taiji von Wang Zongyue ist:

„Das Taiji ist geboren aus dem Wuji. Es ist die Mutter von Yin und Yang. In Bewegung trennen sie sich, in Ruhe vereinigen sie sich. Es gibt weder Übermaß noch Mangel. Folgt man der Beugung, dann erreicht man Streckung. Ist der andere hart, dann bin ich weich: das nennt man Nachgeben. Wenn der andere zurückweicht, dann folge ich nach: das nennt man Kleben (Haften). Ist die Bewegung des anderen eilig, dann reagiere ich eilig. Ist die Bewegung langsam, dann folge ich langsam. Bei noch so vielen Möglichkeiten der Veränderungen bleibt das Prinzip das gleiche. Durch das sorgfältige Studieren des ‚Zhao‘ (Berühren) erlangt man allmählich das Verstehen der Jin-Energie. Dem Verstehen der Jin-Energie folgt die Stufe der Geistesklarheit. Doch ohne beharrliches Üben gibt es kein Durchdringen zu dieser plötzlichen Erleuchtung.“²⁸

Wie ist die Jin-Kraft zu verstehen?

„Kleben ist nichts anderes als Nachgeben; Nachgeben ist nichts anderes als Kleben. Yin ist nicht getrennt von Yang. Yang ist nicht getrennt von Yin. Yin und Yang ergänzen sich gegenseitig. Dies macht das Verstehen der Jin-Energie aus. Nach dem Verstehen der Jin-Energie wird diese dann mit zunehmender Übung immer feiner. Wenn man schweigend versteht und berührend fühlt, so führt das dazu, dass man tun kann, was immer man will.“²⁹

²⁷ ZHU, Wenjun: *Zum philosophischen Hintergrund des Taijiquan Lun*, TQJ 3/07.

²⁸ WANG, Zongyue (Qing-Dynastie): *Taijiquan Lun (Abhandlung des Taijiquan)*. In: WANG, Zongyue, SHEN, Shou: *Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 24-25.

²⁹ a.a.O.

Chen, Changxing betrachtet wiederum im „Taijiquan Shi Da Yao Lun (Zehn große Abhandlung des Taijiquan)“ nicht in erster Linie das Verhältnis von Wuji und Taiji, wie es Wang, Zongyue getan hat, sondern das Verhältnis von Taiji und Yin-Yang. Bei ihm findet sich nun das Wuji erst im Yin-Yang und erfüllt Yin-Yang mit der fließenden Kraft „Qi“. Für Chen, Changxing ist daher das Taiji, als das bereits geformte Ganze, das Erste. Das Taiji nennt er daher „Li“, da es bereits Form und Ordnung hat. Chen, Changxing geht es eben vorwiegend darum, zu erklären, wie sich eine Form durch ein von Qi erfülltes Yin und Yang wirksam wandelt.

Chen, Changxing ist daher davon ausgegangen.

- Das Erste ist „Eins Li (Prinzip)“
- Das Zweite ist „Zwei Qi“ (Yin-Yang)
- Das Dritte sind die „Drei Stücke“
- Das vierte sind die „Vier Spitzen“
- Das Fünfte sind die „Fünf Organe“
- Das Sechste sind die „Drei Verbindungen“
- Das Siebente ist das „sechfache Vordringen“
- Das Achte ist die „Körper-Methodik“
- Das Neunte ist die „Schritt-Methodik“
- Das Zehnte ist „Hart und Sanft“

Das Erste „Eins Li (Prinzip)“ und das Zweite „Zwei Qi“ sind ähnlich wie „vom Taiji bis Yin-Yang“ bei Wang Zongyue. Nur ist die Reihenfolge umgekehrt. Wang Zongyue betrachtete nämlich das Wuji als eine formlose Kraft, die das Taiji erfüllt und ihm das Dasein gibt. Für Wang Zongyue war daher Wuji das Erste, aus dem das Taiji geboren ist. Für Chen, Changxing ist dagegen Li (Prinzip) das Taiji das Erste, während in seinem Modell erst Yin-Yang vom Qi (vom Wuji) erfüllt sind.

„Taiji ist nur Li (Prinzip), auf der Form. Yin-Yang ist Qi in der Form.“³⁰

„Li (Taiji, Dao) geht mit Qi (Yin-Yang) in die Sachen ein. Li (Taiji, Dao) fließt überall, kein Lücke. Keine Zeit, kein Ort ohne dies.“³¹

„Zwei Qi“ ist Atmen (Ein- und Aus-Atmen). „Drei Verbindungen“ ist Koordinierung von Bewusstsein, Atmen und Körper-Bewegung.

„Zwei Qi“ ist durch Atmen erreicht. Meiner Meinung nach bedeutet das Qi nicht nur Atmen, aber Qi kann man nicht ohne Atmen erreichen. Ich finde, dass Cheng Changxing es auch so gemeint hatte.

„Was ist zwei, Ausatmen und Einatmen. Ausatmen und Einatmen sind Yin und Yang. Faust kann nicht ohne Bewegung und Ruhe sein, Qi kann nicht sein ohne Ausatmen und Einatmen.“³²

Chen Changxing hat Einatmen und Ausatmen dem Yin-Yang zugeordnet.

„Ausatmen ist Yang, Einatmen ist Yin.“³³

Jetzt gehe ich auf die Taiji-Gymnastik von Chu Mingyi näher ein. Chu Mingyi nimmt von dem Taiji-Bewegungsprinzip in die Taiji-Gymnastik nur auf: Qi ins Dantian sinken lassen und die Bewegung erstens langsam, zweitens gleichmäßig, drittens sanft und kreisförmig ausführen. Deswegen finde ich, dass bei dieser Taiji-Gymnastik das Taiji-Prinzip nicht tief genug ist.

Chu Mingyi schrieb:

³⁰ ZHANG, Liwen: *Zhu Xi Si Xiang Yan Jiu (Forschung im Denken von Zhu Xi)*. S. 230.

³¹ a.a.O. S. 289.

³² CHEN, Changxing (1771-1853): *Taijiquan Shi Da Yao Lun (Zehn große Behandlungen des Taijiquan)*. In: Wang, Zongzue, SHEN, Shou: *Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 248-249.

³³ a.a.O.

„Taijiquan-Bewegung gibt es drei Vorteile, erstens langsam, zweitens gleichmäßig, drittens sanft. Das heißt drei Prinzipien.“³⁴

„Taijiquan-Bewegung ist nicht gerade, sondern kreismäßig.“³⁵

Nach meiner Meinung soll auch die Taiji-Gymnastik Geistiges und Körperliches vereinigen. Auch die Taiji-Gymnastik soll durch Qi erfüllt werden. Wenn man nämlich mit Herz (mit bewusstem Willen) und Geist (mit Achtsamkeit und Bewusstsein) das Qi reguliert, dann fließt das Qi im Körper. Die Bewegungs-Praxis soll nicht leer von Herz (von bewusstem Willen) und Geist (und von Achtsamkeit und Bewusstsein) sein.

Jene leere, gedankenlos-automatische Bewegung (meist als Gewohnheit) beschreibt Chen, Changxing so:

„Die Bewegung kommt aus ohne Herz (Bewusstsein), und die Bewegung kommt aus kein Gefühl.“³⁶

Dieses geist- und gefühlslose Bewegen darf aber nicht verwechselt werden mit der Forderung, das Bewusstsein leer von Vorstellungen zu machen, welche sonst die Bewegung zu stark führen würden. Es geht daher nicht darum unachtsam zu sein, sondern man soll höchst achtsam, aber ohne Vorurteile sein, d.h. man soll keine zu starke Vorstellung von dem haben, was man dann als Bewegung ausführt. Die Bewegung soll nicht vorwiegend von einer Bewegungsvorstellung, sondern von seiner Funktion, von seiner Anwendung geführt werden. Deswegen ist es wichtig, im Bewusstsein offen zu sein für das Wahrnehmen dessen, was der tatsächliche Sinn der Bewegung ist. Letztlich soll das Anwenden die Bewegung führen. Dies ist im Yingyiquan gemeint:

³⁴ Chu Mingyi (1884-1946): Taiji Cao (Taiji-Gymnastik), 1931. S. 7.

³⁵ a.a.O. S. 8.

³⁶ CHEN, Changxing (1771-1853): *Taijiquan Shi Da Yao Lun (Zehn große Behandlungen des Taijiquan)*. In: Wang, Zongzue, SHEN, Shou: *Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 262:

„In der Schrift der Faust heißt es, Faust hat keine Faust, Yi (Bewusstsein, Vorstellung) hat kein Yi (Bewusstsein, Vorstellung), im Keinen-Yi (Bewusstsein, Vorstellung) ist das Wahre-Yi (Bewusstsein, Vorstellung).“³⁷

Um Geistesklarheit und Offenheit für die Tatsachen zu erlangen, ist es förderlich, jenes Taiji-Bewegungsprinzip zu beachten, das fordert, einfach zu atmen und zu sich mit offenem, aber geistesklarem Bewusstsein zu bewegen.

Das Atmen ist Yin-Yang (Ein- und Ausatmen). In der Bewegung ist Yin-Yang auch oben und unten, vorne und hinten, links und rechts, außen und inneren, Öffnen und Schließen, Zurückhalten und Vordringen, Aufnehmen und Ausgeben, Sammeln und Verteilen. Diese Unterscheidungen werden nun kombiniert.

- Yin: Einatmen, nach oben, nach hinten, nach rechts, nach außen, Öffnen, Zurückhalten, Aufnehmen, Sammeln;
- Yang: Ausatmen, nach unten, nach vorne, nach links, nach inneren, Schließen, Vordringen, Ausgeben, Verteilen.

2. Dantian und Zhoutian

Die Grundlagen des Qigong sind Dantian-Übung und Zhoutian-Übung. Die Dantian-Übungen dienen zum Sammeln des Qi, während die Zhoutian-Übungen dazu dienen, das gesammelte Qi in Kreisläufen gezielt durch den Körper fließen zu lassen. Diese Techniken sind dem daoistische Neidanshu (innere Elixier) entsprechend gegründet worden. Alle Stile des Qigong und auch des Taijiquan haben zumindest die Dantian-Übungen aus jenem Modell aufgenommen. Dan-Tian wird so übersetzt, dass Dan die

³⁷ SUN, Lutang (1860-1933): *Quan Yi Shu Zhen (Die Bedeutung der Fraust echt beschreiben)*. In: SUN, Lutang, SUN, Jianyun (1914-2003): *Sun Lutang Wu Xue Lu (Sammlung der Wushu-Lehre von Sun Lutang)*. S. 284.

goldene Kugel ist und Tian das Feld bedeutet. So bedeutet Dan-Tian, wo man die goldene Kugel bekommen kann.

Um den Begriff Dantian zu verstehen, muss man die Geschichte, wie das Schießpulver in China erfunden wurde, kennen. Um lange Zeit zu leben und nicht alt zu werden, versuchten die Daoisten eine goldene Kugel mit lebendiger Energie herzustellen und zu essen. Dieses nennt man Wai-Danshu (Technik der Äußeren Pille). Sie haben dies nicht geschafft. Unbeabsichtigt haben sie dabei aber das Schießpulver erfunden. Diese Idee „lange Leben und nicht alt werden“ und die Methode hierzu wurden jedoch in die körperlichen Bewegungen übertragen. Dies nennt man Nei-Danshu (Technik der Inneren Elixier).³⁸

„Goldene Kugel ist als Sache. Je längere Zeit es feuert, umso wunderbarer ist die Veränderung. Gold verschwindet im Feuer nicht. Es verrostet unter der Erde nicht. Wenn man es aufnimmt, regeneriert es den Körper. So wird man nicht alt und kann nicht sterben.“³⁹

Wai-Danshu gilt dagegen als ein Modell für die körperliche Bewegung. Diese Betrachtung erfolgt nach der Analogie-Methode. Im Wai-Danshu gibt es Herd, Topf, Feuer, Rohmaterialien. Dieses Modell baut man auch im Körper auf. Unterbauch (Dantian) und Kopf sind Herd und Topf, Atmen mit Achtsamkeit ist Feuer, Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi, Shen (Geist, Achtsamkeit) sind die Materialien.

„Zuerst baut man Qian (Himmel, Kopf) und Kun (Erde, Bauch) als Herd und Topf. Dann kocht man Vogel (Shen) und Hasen (Jing). Man treibt die beiden Sachen in den Weg des Himmel und

³⁸ Vgl. GE, Guolong: *Dao Jiao Nei Dan Shu Shu Yuan (Quelle der daoistischen Neidan Technik)*. S. 124-125.

³⁹ GE, Hong (Jing-Dynastie): *Bao Pu Zi*. In: ZHAO, Licheng: *Zhong hua Wen Hua Jing Dian - Dao Xue Shi San Jing (Klassische Schriften der Chinesischen Kultur - Dreizehn Schriften von Daoisten)*. S. 237.

*der Erde (Renmai und Dumai, Meridiane). So entsteht die goldene Kugel nicht schwer.*⁴⁰

*„Im Herd (Dantian, Unterbauch) bildet sich die Blume (Yang-Energie), im Roten Topf (Kopf) bildet sich Quecksilber (Yin-Energie). Wenn man weiter das Feuer (Atmen mit Achtsamkeit) reguliert, wird der gepflanzte gelbe Keim (Schöne Kugel mit lebendiger Energie) langsam wachsen.*⁴¹

„Oder unter dem Nabel zwei Cun vier Fen ist Xia Dantian (Unteres Dantian). Oder untere Mitte der Brust ‚Jiang Gong‘, ‚Jin Que‘ ist Zhong Dantian (Mitte-Dantian). Oder in der Mitte zwischen den Augenbrauen ist nach hinten ein Cun ‚Ming Tang‘, nach hinten zwei Cun ‚Dong Fang‘, nach hinten drei Cun ist Shang Dantian (Oberes Dantian).“⁴²

In der Zhoutian-Übung bringt man mit Shen (Geist, Achtsamkeit) und Qi (Kraft) die Energien im Körper zum Fließen. Es gibt zwei fließende Wege: ein kleines Zhoutian (kleiner Kreislauf) und großes Zhoutian (großer Kreislauf). Das kleine Zhoutian erfolgt in den Meridianen des oberen Körpers (Renmai und Dumai). Das große Zhoutian erfolgt in den Meridianen des ganzen Körpers.

Der Prozess des Neidanshu (Inneres Elixier) findet bei mir auf diese Weise statt, dass ich Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi (Kraft) und Shen (Geist, Achtsamkeit) in dem Dantian (unterer Bauch) sammle. Dann ist mein Unterbauch voll. Ich nenne dieses „Voll“ die Erfüllung der Kraft (Qi). Das heißt „Zhuji“ (Grundlage aufbauen). Dann kann ich Qi mit meinem Atmen und Shen (Geist, Achtsamkeit) in Jing (tatsächlicher Körper und Energie) erfüllen und fließen lassen. Das heißt „Kreislauf“. Ich denke, dass dasjenige, was beim Zhoutian (Kreislauf) im Körper fließt, nicht ein tatsächliches

⁴⁰ ZHANG, Bairui (Song-Dynastie): *Wu Zhen Pian (Schrift des Verstehen zur Wahrheit)*. a.a.O. S. 850.

⁴¹ a.a.O.

⁴² GE, Hong (Jing-Dynastie): *Bao Pu Zi*. a.a.O. S. 327-328.

Material oder eine Energie ist, sondern das Qi. Das Qi funktioniert als Erfüllung der Energie und des Jing (Tatsächliche, Essenz).

„Feine und klare Wahrnehmung heißt Shen (Geist, Achtsamkeit), Erfüllung in der Bewegung heißt Qi, Befeuchten heißt Jing (Tatsächliche, Essenz). Alleine erklären, Shen (Geist, Achtsamkeit) ist Verwaltung, Qi ist Anwendung, Jing (Tatsächliche, Essenz) ist Tragen, jeder hat seine eigene Fähigkeit.“⁴³

Es gibt zwei Kreisläufe, den kleinen Kreislauf und den großen Kreislauf.⁴⁴

Der kleine Kreislauf ist geht von der Mitte des Körpers aus von vorne nach hinten, den Ren-Meridian entlang nach unten und den Du-Meridian entlang nach oben.

- Beim Ausatmen fließt das Qi Ren-Meridiane entlang nach unten.
- Beim Einatmen fließt das Qi Du-Meridiane entlang nach oben.

Es gibt der Große Kreislauf zwei Wege, vor dem Körper und hinterem Körper entlang, an Körper-Mitte und Körper-Seite entlang.

Weg von Körper-Vorderseite und Körper-Hinterseite:

- Vorderseite von Körper und Beinen: fließt mit Ausatmen nach unten.
- Hinterseite von Körper und Beinen: fließt beim Einatmen nach oben.
- Innenseite der Arme: fließt beim Ausatmen vom Körper zur Hand.
- Außenseite der Arme: fließt beim Einatmen von der Hand zum Kopf.

Weg von Körper-Mitte und Körper-Seite:

⁴³ LU, Xixing (Ming-Dynastie): *Dao Jiao Wu Pai Dan Fa Jing Xuan (Ausgewählte Werke der fünf Stile der Elixier-Methoden des Daoismus)*. Band 3. S. 304.

⁴⁴ Vel. Wenjun Zhu: *Sein und Bewegung – Ein Denkmodell zur chinesischen Bewegungskunst als Gesundheitsweg*. S. 174-175.

- Körper-Mitte vorne: fließt beim Ausatmen nach unten.
- Körper-Seite: fließt beim Einatmen nach oben.
- Arm-innere Seite: fließt beim Ausatmen zu Hand.
- Arm äußerer Seite: fließt beim Einatmen zum Kopf.

Auf dem Grund wurden die Prinzipien der Dantian- und Zhoutian-Übung in der Praxis so aufgebaut.

- Einerseits, um Qi im Körper zu sammeln und zu führen,
- Andererseits, um Jin-Energie in der Bewegung einzusetzen.

Dantian-Übung: Das nenne ich das innere Qi auszubilden und zu entwickeln.

Um das innere Qi auszubilden und zu entwickeln gibt es zwei Quellen:

- Das Qi im Körper,
- Das Qi aus der Umgebung außerhalb des Körpers.

Bei der Dantian-Übung muss berücksichtigt werden:

- Einatmen ist Sammeln, Ausatmen ist Loslassen;
- Einatmen ist ruhig, Ausatmen ist locker.

Zhoutian-Übung: Die Prinzipien dieses Kreislaufs sind:

- Vorn am Körper entlang fließt das Qi mit dem Ausatmen nach unten zu den Füßen. Hinten an Beinen und Rumpf entlang fließt es mit dem Einatmen nach oben.
- Vorne fließt das Qi beim Ausatmen von der Mitte des Körpers entlang der Bein-Innenseite nach unten, beim Einatmen an der Außenseite des Beins entlang wieder nach oben.
- Hinten innen fließt es beim Einatmen nach oben, außen fließt es beim Ausatmen nach unten.
- An der inneren Seite des Arms fließt das Qi beim Ausatmen zur Hand, außen am Arm entlang fließt es beim Einatmen zum Körper.
- Im Kreis vor dem Körper fließt es beim Ausatmen nach unten und außen, beim Einatmen nach oben und innen.
- Im Kreis hinter dem Körper fließt es beim Einatmen nach innen und oben, beim Ausatmen nach außen und unten.

Aus dem Gesichtspunkt in TCM behandelt man mit Yin und Yang, diesem entspricht mit Zunehmen und Abnehmen.

- Wenn es niedrig ist, nimmt man zu.
- Wenn es zu hoch ist, nimmt ab.

Wenn man einatmet, dann denkt und fühlt man, dass man etwas aufnimmt.

Wenn man ausatmet, dann denkt und fühlt man, dass man etwas abgibt.

Dies steht folgendermaßen mit Zunehmen und Abnehmen in Verbindung:

- Einatmen ist Zunehmen, Ausatmen ist Abnehmen. Wenn man Einatmen mit Shen (Achtsamkeit) übt, bedeutet dies Zunehmen. Wenn man mit Shen (Achtsamkeit) Ausatmen übt, dann bedeutet dies Abnehmen.
- Nach oben ist Zunehmen, nach unten ist Abnehmen.
- Nach innen ist Zunehmen, nach außen ist Abnehmen.

Jin-Energie wird mit Herz und Yi geführt. Yi verbindet im Vorstellen die Bewegung mit der Umwelt und mit dem Herz. Wo Yi (Bewusstsein, Vorstellung) hinreicht, dort hin fließt auch Qi. Wo Qi fließt, dort wird der Körper bewegt. Die Wirkung der Jin-Energie führt zur effektiven Anwendung der Bewegung in der Umwelt. Auf diese Weise wird durch das Taijiquan die Bewegungsfähigkeit gefördert.

- „Wohin“ (Herz): Hin- und Herbewegen entsprechen dem Ein- und Ausatmen (Qi: Atmen mit Achtsamkeit).
- „Wo“ und „Wie“ (Yi): Das Sosein spiegelt sich im „Shen“ (Xu, leer).

Es wird gesagt, dass man nur ohne Methode und ohne Bewusstsein zur Wahrheit (Xu-Leer, Dao) gelangt. Man kann diese dann zwar verstehen (wahrnehmen), aber nicht sprachlich erklären. Es wird auch gesagt, dass man dies erreichen kann, wenn man sich einfach hin- und herbewegt, nichts denkt, und nichts wahrzunehmen sucht. Es ist nicht verständlich, was man macht. Wenn Wasser da ist, dann ist es natürlich, dass auch ein Kanal da sein wird.

3. Taixi (Leibsfucht-Atmen) – Jing, Qi und Shen

Dieses Thema „Qi und Atmen“ habe ich einige male erwähnt. Aber noch nicht ganz erklärt. Das Qi (Yin-Yang) ist nicht nur Ein- und Ausatmen, es ist auch (Shen) Achtsamkeit, mit der man das Atmen begleitet. Man sagt dann, dass man bewusst atmet. Damit ist aber nicht gemeint, dass man dabei auch im Bewusstsein eine Vorstellung von der Form der Atembewegung hat und dann das Atmen willkürlich dieser Form entsprechend steuert und kontrolliert. Ganz im Gegenteil. Bewusst Atmen bedeutet, mit Geistesklarheit (Shen, Achtsamkeit) den Atemvorgang bewusst zu verfolgen und zu sehen, was da geschieht. Die bewusste Form des Atmens kommt also aus der Tatsache des Atmens selbst.

Da ich, solange ich lebe, immer atme, ist es ganz klar, dass wenn ich nicht atme, kein Qi fließt, denn dann bin ich ja tot. Das gleiche gilt aber auch für das Fließen des Blutes und für das Fließen von Energie in den Nervenbahnen. Ich könnte daher mit dem selben Grund, mit dem ich sage: *„Atmen ist Qi!“* genau so sagen *„Das Blut-Fließen in den Adern ist Qi!“* oder auch: *„Das Fließen der Energie in den Nervenbahnen ist Qi!“*

Deswegen ist es genau so verkehrt zu sagen *„Die Luft ist Qi!“*, wie es auch falsch wäre zu sagen: *„Das Blut ist Qi!“* oder *„Die Nerven-Energie ist Qi!“* Richtig ist bloß, das alles, also auch die Luft, das Blut, die Nerven, die Nahrung, usw. von Qi „erfüllt“ sind. Weder beim Taijiquan noch beim Qigong geht es daher um „stofflich gebundenes Qi“, sondern um ein „relativ freies Qi“, das von Shen (Achtsamkeit), das selbst ein „relativ freies Qi ist, aufgenommen und geführt werden kann.

Da ich, solange ich lebe, ohnehin ständig atme, kann man also das Qi nicht ohne Atmen haben, aber das Qi ist nicht nur Atmen. Das Atmen bietet sich aber an, die Achtsamkeit (Shen) dem Atmen folgen zu lassen und dann das

„relativ freie Qi“ streckenweise entlang des Atmens zu führen. Ich kann aber Qi sehr wohl auch in den Pausen zwischen den Atemzügen fließen lassen und ich kann es neben oder quer zum Atmen mit Shen (Achtsamkeit) durch den Körper fließen lassen.

Das Atmen bietet sich nur beim Erlernen des Regulierens des Qi als eine brauchbare Orientierung an. Die Luft geht nämlich beim Atmen auch in Richtung der Körper-Mitte, aber nicht ganz in die Körper-Mitte (Dantian) selbst. Ich kann mich also als Anfänger besser orientieren, wenn ich beim Bewegen von Shen vorerst meiner Atembewegung folge, bzw. dem Weg der einströmenden Luft.

Die Atembewegung selbst führt nämlich nur der Zwerchfell-Muskel aus, der den Bauchraum vom Lungenraum abschließt. Kontrahiert sich dieser Muskel, dann drückt er nach unten auf den Bauchraum, wo auch das Dantien sitzt. Dadurch wölbt sich der Bauch vor und der Brustraum wird dabei aber vergrößert. Es entsteht dadurch ein Vakuum, so dass sich die „elastische“ Lunge auseinandergezogen wird, sich vergrößert und dadurch Luft ansaugt. Wenn sich der Zwerchfell-Muskel entspannt, dann ist dies wie beim Abschießen eines Pfeils. Die elastische Lunge ist dann der gespannte Bogen und der vorerst angespannte Zwerchfell-Muskel wird nun als entspannter Muskel der Pfeil, der von der elastischen Lunge nach oben gezogen wird. Die frei gegebene elastische Lunge presst daraufhin selbst die Luft wieder aus. Es erfolgt hier in der Körper-Mitte ein Wandel von Yin (Einatmen) zu Yang (Ausatmen).

Beim achtsamen Einatmen folge ich also mit meiner Achtsamkeit (Shen):

- zuerst der „Bewegung der angesaugten Luft“, welche die Haut in meiner Nase berührt;
- dann folge ich mit meiner Achtsamkeit (Shen) dem „Dehnen der Lunge“;

- dann dem „kontrahierenden Bewegen des Zwerchfell-Muskels“;
- wenn ich das Shen dann ins Datian weiter führe und dort „sammeln“ möchte, dann muss ich aber nun eigene Wege gehen, die mit dem Atmen dann nichts mehr zu tun haben.

Eine häufige zu findende Formulierung wie: *„Die Luft wird von der Lunge in den Bauchraum und dann zum Dantian geführt!“* ist daher äußerst irreführend.

Ich habe diese Frage in zwei Ebenen vorgesehen.

- Wenn ich das Qi mit „achtsamen Atmen“ (Shen) gezielt durch den Körper (Jing) fließen lasse, dann sind Qi, Jing und Shen als „Einheit“ ein Ganzes (Dao).
- Wenn ich dagegen das „achtsame Atmen“ (Shen) als Pulsieren von Ein- und Ausatmen betrachte, dann ist das Qi mit Achtsamkeit (shen) dem Yin und Yang (Ein- und Ausatmen) zugeordnet

Ich betrachte in der ersten Ebene Jing, Qi und Shen als untrennbares Ganzes (Dao). Das Qi (im achtsamen Atmen) funktioniert und wirkt hier nur mit körperlichem (Jing) und geistigem (Shen) zusammen. Es gibt dann kein Qi, das alleine steht, ohne Jing (Körperliches) und ohne Shen (Geistiges).

„Im [erscheinenden] Körper gibt es noch einen Körper [das tatsächliche Wesen], das mein Jing ist.

Im Jing gibt es noch ein Jing, das mein [wirkendes] Qi ist.

Im Qi gibt es noch ein Qi, das mein [widerspiegelndes] Shen ist.

Im [widerspiegelnden] Shen gibt es noch ein [unterscheidendes und ordnendes] Shen, das ist meine natürliche De [Tugend, mein wirksam ordnendes Wesen, Li].

De [Tugend, ordnendes Wesen] hält den Körper in Balance.

Dao ist mit dem [wirkenden] Qi das [wirkende] Pferd.

Hun [Seele mit Shen] hat im Jing seine Wurzel.

Pu [Seele mit Jing] ist die Tür für die Augen [für das widerspiegelnde Wahrnehmen].

Wenn der Körper müde ist, dann ist De [Tugend, das ordnende Wesen] aufgelöst.

*Wenn Qi nicht harmonisch ist, ist Dao umgekehrt.
Wenn Jing verbraucht ist, ist Hun [Seele] verletzt.
Wenn Augen überbelastet sind, ist Pu [Seele] wenig.
Also soll man den Körper beruhigen, Qi hochschätzen und Jing unversehrt erhalten.
Das ist Wahrheit, Dao und De [Tugend, ordnendes Wesen].⁴⁵*

Das Qi (im achtsamen Atmen) ist im Ganzen (Dao) mit Jing (dem Wesen des Körpers) und mit Shen (dem Geistigen) harmonisiert und funktioniert zusammen. Das Qi funktioniert mit Shen und erfüllt Jing.

Man bezeichnet Shen auch als Achtsamkeit (als widerspiegelndes Bewusstsein) und Yi (als vorstellendes Bewusstsein). Das sprachliche Problem liegt darin, dass man oft Shen und Yi deswegen nicht unterscheidet, weil man das „achtsame Widerspiegeln des Bewusstseins“ (Shen) nicht von den „Bewegungen der Bewusstseinsinhalte“ (Yi), den Vorstellungen und dem Denken, unterscheidet und dann von beiden nur als „Bewusstsein“ spricht.

Shen (Geist, Achtsamkeit) und Yi (Vorstellungen des Bewusstseins, Denken) sowie Xin (Mut, Wille, Emotion, Herz) sind oft im Chinesischen verwechselt und vermischt worden. Wenn dies bereits in der chinesischen Mutter-Sprache unklar ist, dann kann man sich vorstellen, wie sich dies dann beim Übersetzen in fremde Sprachen auswirkt. Deswegen muss man das Gemeinte im eigenen Erleben aufsuchen und als Tatsache selbst erleben, dann denkend widerspiegeln und zur Sprache bringen.

Der Prozess des Atmens ist folgender. Beim Einatmen sammelt man das „Qi“ (das achtsam entlang der eingeatmeten Luft achtsam geführt wird) in den Dantian (Unterbauch). Bei Ausatmen lässt man das „Qi“ (das entlang der Bewegung der Luft fließt) zum Dantian (Unterbauch) sinken. Man macht

⁴⁵ Zhang Junfang (Song-Dynastie): Yun Ji Qi Jian, Kapitel 58.

keinen Zwang, man verfolgt achtsam (Shen) den Weg der Luft. So bekomme ich ein bewusstes Bild (Yi) vom Weg des Shen. Ich atme aber nicht willkürlich mit mechanischer Kraft. Ich lass das Atmen einfach geschehen. Es geschieht dann von selbst, wie es dem Wesen (Jing) meines Körpers entspricht.

„In den alten Schriften macht man alles mit Denken [mit willkürlichen und vorsätzlichen Vorstellungen]. Man hat Angst vor Kummer. Auf diese Weise lässt sich Xin (Herz) und Yi [hier Bewusstsein insgesamt] schwer durchführen. Die Qi-Übung soll eigentlich wie Taixi (Leibsfucht-Atmen) sein, ohne Denken, entsprechend mit Ur-Veränderung. Wenn man ewig übt, kann man selbst wissen, was geheimnisvoll ist.“⁴⁶

Was ist in diesem Fall „Zwang“? Im Neidanshu (inneres Elixier) heißt Huohou (Wie ist das Feuer stark?). Das bedeutet, wie stark man atmet, und wie stark Yi (Achtsamkeit und Bewusstsein) ist.

Zur ersten Frage möchte ich Shen (Achtsamkeit) und Yi (Bewusstsein) unterscheiden. Ich bringe sie im Modell, Wuji – Taiji – Yin-Yang (entsprechend mit Sein – Dasein – Sosein). Dies betrachte ich als Zustände der Tatsachen.

- Wuji – wird oft als normales Atmen, das unbewusst und unwillkürlich geschieht, bezeichnet. Man weiß dabei nicht was geschieht und kann sich später auch nicht erinnern, wie man normal geatmet hat. Dies ist aber nur bei gesunden Tieren und gesunden Babys „normal“. Der erwachsene Mensch hat bereits ein „unterbewusstes Yi“, das sein Atmen unwillkürlich verändert. „Natürlich“ zu atmen ist daher für den erwachsenen Menschen keineswegs „normal“. Das „Wuji“ beim Atmen stellt den Atmenden zwar in eine Verfassung, in der er „nicht denkt“ und „nicht tut“. Alles geschieht dann wie von selbst und er selbst weiß nicht, was geschieht. Aber deswegen ist nicht schon jeder unbewusste Zustand bereits „Wuji“. Der Mensch hat eben auch ein unterbewusstes Yi, das wirkt, und nicht nur sein natürliches unbewusstes Jing. Auch in die Verfassung des Wuji gelangt daher der Übende nur mit „Shen“, das aber im Wuji verfließt.

⁴⁶ a.a.O.

- Taiji – Atmen mit Shen (Achtsamkeit): Man bleibt ruhig, wenn man atmet. Man weiß, dass man lebt und atmet. Aber man denkt nicht daran, wie man atmet. Man beachtet nur das Atmen als Dasein und gewahrt sein eigenes Zentrum und das „Umkippen von Yin in Yang im Wandel“.
- Yin-Yang – Ein- und Ausatmen geschieht mit Yi (Bewusstsein): Man merkt genau, dass man ein- und ausatmet. Man weiß, wie man ein- und ausatmet. Das Atmen erscheint als Sosein (Yin-Yang, Ein- und Ausatmen).

Also, im Qigong soll man nur mit Shen (Achtsamkeit) atmen. Das heißt Taixi (Leibsfucht-Atmen).

„Wenn man den Körper nicht alt werden lassen möchte, dann muss man zuerst Ur-Qi aufnehmen. Man übt in Ruhe, Körper zu lockern, Nichts zu denken, Innere Organe und Sinnorgane sollen in Ruhe bleiben. Harmonisch kann man lange leben. Das Qi tief sammeln. Yi ist, wie Wasser fließt. Vorne geht die Welle weg, und die hintere Welle kommt nach vorne. Es fließt ohne Ende. Es ist Wahrheits-Dao.“⁴⁷

„Schildkröte und Drache atmen wie Leibsfucht, es ist nicht genau vernehmbar und nicht intensiv. Es nimmt von Mutter-Wasser auf, und nimmt von Ur-Qi auf. Das natürliche Dao ist im Säugling. Das Dao ist nicht fern, sondern nah im Körper.“⁴⁸

Qigong wird oft falsch verstanden, wenn es heißt: „Das Qigong ist eine Übung, die eine Koordinierung zwischen Körper-Bewegung, Atmen und Yinian (Bewusstsein)“. Nun, wie versteht man Yinian (Bewusstsein) als Begriff? Im Qigong soll Yinian (Bewusstsein) nur leer sein. Man kann es mit Shen (Achtsamkeit) in der praktischen Übung einsetzen.

Das Yinian (Bewusstsein) hat einen tatsächlichen Sinn, es bedeutet nicht das Ganze (Dao), sondern nur den Weg (unterwegs beim Lernen des Qigong). Beim Lernen des Qigong bewegt man und atmet man mit dem Yi (Bewusstsein, Vorstellung). Das bedeutet zuerst bewegt man und atmet

⁴⁷ a.a.O.

⁴⁸ a.a.O.

man mit dem festgelegten Muster. Dieses Muster ist für uns ein Sosein, das im unserem Yi (Bewusstsein) ist. Wenn man ein Qigong eingeübt hat, bewegt man und atmet man später ohne Denken und ohne Bewusstsein. Aber man bewegt und atmet mit Shen (Achtsamkeit). Man weiß nur „*ich bin da*“. Das bedeutet nur Dasein im Inneren, nicht Sosein im Äußeren. Der Weg des Qigong geht zum Ur-Zustand (Ganzen, Dao). Das Atmen des Qigong geht zu Taixi (Leibsfucht-Atmen).

In der zweiten Ebene, wenn man das Qi (Ein- und Ausatmen) mit Yin-Yang zuordnet. Daraus kommt Unterschied zwischen Taijiquan und Qigong.

Das Atmen ist beim Taijiquan:

- Wuji – ist im Atmen dann, wenn das Shen das Qi zum Wuji geführt hat und das Qi dort in der „Leere“ zerfließt;
- Taiji – Atmen mit Shen (Achtsamkeit) hier wird das Qi mit Shen geführt;
- Yin – Einatmen: Man sammelt Qi (Jin-Energie) bei der Dantian-Übung im Dantian (Unterbauch). Dies ist die Vorbereitung für Yang (Ausatmen), um den Gegner zu stoßen;
- Yang – Ausatmen: Man gibt Qi (Jin-Energie) zum Gegner (oder vorgestelltem Gegner) ab.

Beim Qigong ist dieses:

- Wuji – unbewusstes und unbeachtetes Atmen;
- Taiji – Atmen mit Shen (Achtsamkeit);
- Yin – Einatmen: Man sammelt Qi (Jin-Energie) bei der Dantian-Übung (Unterbauch) im Dantian (Unterbauch). Oder bei der Zhoutian-Übung (Kreislaufen) führt man das Qi (Jin-Energie) und lässt es in die Meridiane fließen;
- Yang – Ausatmen: Man lässt Qi (Jin-Energie) zum Dantian (Unterbauch) sinken. Dieses Qi (Jin-Energie) ist auch als neues Qi (Jin-Energie) beim Einatmen abzuholen. Oder bei der Zhoutian-Übung (Kreislaufen) führt man das Qi (Jin-Energie) und lässt es in den Meridianen fließen.

Deswegen benutzt man das Qi (Ein- und Ausatmen) im Taijiquan zum Sammeln und Abgeben der Jin-Energie. Im Qigong sammelt man bei der Dantian-Übung beim Einatmen (Yin) das Qi (Jin-Energie) im Dantian (Unterbauch). Beim Ausatmen (Yang) lässt man das Qi (Jin-Energie) ins Dantian (Unterbauch) sinken, um das Qi (Taiji) zu ernähren. Im Zhoutian (Kreislaufen) ist das Qi (Ein- und Ausatmen) mit den verschiedenen fließenden Richtungen des Qi (Jin-Energie) verknüpft.

Ich betrachte das Vereinigen von Qi (Ganze, Dao) mit Jing und Shen als Dagou (großen Grund), das Qi (Ein- und Ausatmen) als Xiaogu (kleinen Grund). Mozi sagte:

„Gu (Grund) sind Bedingungen, wenn es Gu gibt, gibt es die Sache und Erscheinung.“⁴⁹

„Gu, Xiaogu (Vorbedingung, kleiner Grund), wenn er erfüllt ist, muss man nicht unbedingt etwas erreichen, aber ohne Xiaogu (kleiner Grund) kann man es nicht erreichen. Xiaogu (kleiner Grund) ist ein Teil vom Ganzen, wie ein Punkt einer Linie. Dagou (Summe der Vorbedingungen, großer Grund), wenn er erfüllt ist, dann muss man es erreichen, und ohne Dagou (großer Grund), kann man es nicht erreichen.“⁵⁰

4. Jing (Tatsache), Qi (Füllung) und Shen (Achtsamkeit, Steuern) – Körper-Struktur und -Bewegung

Jing, Qi und Shen sind als untrennbares Ganzes (Dao) drei Schätze der Menschen. Das Qi (im achtsamen Atmen) funktioniert und wirkt hier nur mit körperlichen (Jing) und geistigem (Shen) zusammen. Es gibt dann kein Qi, das alleine steht, ohne Jing (Körperliches) und ohne Shen (Geistiges).

- Jing (Tatsächliche, Essenz) als tatsächlichen Körper und Energie,
- Qi als Erfüllung, die begleitet und verbindet,
- Shen (Geist, Achtsamkeit), die verwaltet.

⁴⁹ SUN, Yirang (Qin-Dynastie): *Mozi Jian Gu*. In: *Zhu Zi Ji Cheng (Gesammelte Werke von allen Gelehrten)*. Band 5. S. 236.

⁵⁰ a.a.O. S. 257.

„Shen (Geist, Achtsamkeit) entsteht mit Qi (Kraft), Qi entsteht mit Jing (Tatsächliche, Essenz). Jing (Tatsächliche, Essenz) kann Qi erzeugen, Qi kann Shen (Geist, Achtsamkeit) erzeugen. Wenn der Körper ohne Shen (Geist, Achtsamkeit) ist, kann er nicht Qi erzeugen. Wenn Shen (Geist, Achtsamkeit) ohne Qi, kann es nicht Jing (Tatsächliche, Essenz) erzeugen. Wenn Shen (Geist, Achtsamkeit) und Qi ohne Körper, können sie nicht stehen. Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi und Shen (Geist, Achtsamkeit) brauchen einander.“⁵¹

„Feine und klare Wahrnehmung heißt Shen (Geist, Achtsamkeit), Erfüllung in der Bewegung heißt Qi, Befeuchten heißt Jing (Tatsächliche, Essenz). Alleine erklären, Shen (Geist, Achtsamkeit) ist Verwaltung, Qi ist Anwendung, Jing (Tatsächliche, Essenz) ist Tragen, jeder hat seine eigene Fähigkeit.“⁵²

Jing, Qi und Shen wurde in der traditionellen chinesischen Bewegungskunst (Xingyiquan) übertragen.

„Xingyiquan gibt es die drei Ebenen Daoli (Ordnungen des Dao), die drei Schritte des Kong-Fu, die drei Arten des Lianfa (Übungsmethode).

Die drei Ebenen Dao-Li (Ordnungen des Dao):

Man übt, Jing (Tatsächliche, Essenz) zu Qi zu machen;

Man übt, Qi zu Shen (Geist, Achtsamkeit) zu machen;

Man übt, Shen (Geist, Achtsamkeit) zu Xu (leer) zu machen.

Man übt es, um die menschliche Geistesanlage zu verändern, und um die eigentliche Wahrheit wieder zu erlangen.“⁵³

„Die drei Schritte Kong-Fu:

⁵¹ ZHANG, Bairui (Song-Dynastie), WENG, Baoguang (Yuan-Dynastie): Wu Zhen Pian Zhu Shu (Anmerkung an der Schriften Verstehen zur Wahrheit). In: Dao Zang. Band 2. Verlag der Kulturellen Sachen, Buchhandlung Shanghai, Verlag der alten Schriften. S. 947.

⁵² LU, Xixing (Ming-Dynastie): *Dao Jiao Wu Pai Dan Fa Jing Xuan (Ausgewählte Werke der fünf Stile der Elixier-Methoden des Daoismus)*. Band 3. S. 304.

⁵³ SUN, Lutang (1860-1933): *Quan Yi Shu Zhen (Die Bedeutung der Faust echt beschreiben)*. In: SUN, Lutang, SUN, Jianyun (1914-2003): *Sun Lutang Wu Xue Lu (Sammlung der Wushu-Lehre von Sun Lutang)*. S. 281.

Yi-Gu (Knochen verändern). Man übt es, um die Grundlage aufzubauen, und um den Körper zu verstärken. Der Knochen und der Körper sind hart wie das Eisen und der Stein. So die Gestalt und die Geistesanlage sind ehrfurchtgebietend wie Tai-Berg.

Yi-Jin (Sehnen verändern). Man übt es, um die Knochenmembran freizuhalten, und damit die Sehne lang wachsen. Der Volksmund sagte, Sehne ist lang, Li-Energie ist stark. Das Jin-Energie ist vertikal und horizontal verbunden. In der Länge wächst sie unbegrenzt.

Xi-Sui (Knochenmark waschen). Man übt es, damit das Innere klar und leer wird, damit der Körper lose wird, und um das innere klare und leere Bild herauszubilden. Die Anwendung des Shen (Geist, Achtsamkeit) und des Qi sind fließend und nicht stockend. Der Körper bewegt und dreht, er ist leicht wie eine Feder. (Die Schrift der Faust sagte, das ist die Bedeutung, dass die drei Kreise und die neun Drehungen eine Form sind.)⁵⁴

„Die drei Arten des Lianfa (Anwendung):

Ming-Jin (sichtbare Jin-Energie). Man übt es, um zusammen zu fassen, damit die Ordnung nicht verändert werden kann. Die Bewegung und die Drehung des Körpers müssen sanft und glatt, nicht widerwärtig sein. Das Heben und Sinken der Hände und der Füße müssen ordentlich sein, dürfen nicht lose und unordentlich sein. Die Schrift der Faust sagt, das ist die Bedeutung, dass man die richtige Mitte mit der Regel macht.

An-Jin (Heimliche Energie). Wenn man es übt, dann müssen sich Shen (Geist, Achtsamkeit) und Qi entspannen und entfalten, sie können nicht erzwungen werden. Die Anwendung ist gefällig und glatt, beweglich, sie darf nicht stocken. Die Schrift der Faust sagte, das ist die Bedeutung, dass man mit Kreisen mit dem Äußeren umgehen kann.

Hua-Jing (Formlose Kraft). Man übt es, damit die Bewegung, die Drehung, das Heben, das Sinken, das Vorgehen und das Zurückgehen des ganzen Körpers und der vier Glieder nicht direkt mit Energie erfolgt, sondern durch Anwenden von Shen (Geist, Achtsamkeit) und Yi (Bewußtsein, Vorstellung). Obwohl man Shen (Geist, Achtsamkeit) und Yi (Bewußtsein, Vorstellung) anwendet, sind die Form und die Ordnung wie zwei Arten, man kann sie nicht verändern. Obwohl man den ganzen Körper nicht mit der Energie bewegt und dreht, erfolgt dies auch nicht ganz

⁵⁴ a.a.O.

ohne Kraft, man muss Shen (Geist, Achtsamkeit) und Yi (Bewußtsein, Vorstellung) miteinander verbinden. Die Schrift der Faust sagte, das ist die Bedeutung, dass die drei Kreise und die neun Drehungen eine Form sind."⁵⁵

Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi (Kraft) und Shen (Geist, Achtsamkeit) funktionieren als Ganzheit, um den Körper zu entwickeln und die Bewegungsfähigkeit zu verbessern. Man kann Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi und Shen (Geist, Achtsamkeit) nicht voneinander trennen.

- Jing (Tatsächliche, Essenz) zu Qi (Kraft), Qi (Kraft) zu Shen (Geist, Achtsamkeit) und Shen (Geist, Achtsamkeit) zu Xu (Leere) sind ein Funktions-Modell.
- Knochen zu verändern, Sehnen zu verändern und Gehirn zu waschen sind dazu da, durch die Übung den menschlichen Körper zu entwickeln.
- Ming-Jin (sichtbare Energie), An-Jin (heimliche Energie) und Hua-Jin (formlose Kraft) erscheinen als verschiedene Niveaus der Bewegung.

In der chinesischen Medizin-Theorie sind Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi (Kraft) und Shen (Geist, Achtsamkeit) eine Art körperliches Struktur-Modell. Aber dieses Modell darf nicht als stoffliche Struktur verstanden werden, sondern sie ist eine Funktions-Struktur des Lebens. Im chinesischen Denken heißt es:

- Jing – Knochen,
- Qi – Sehne,
- Shen – Gehirn.

*„Jing (Tatsächliche, Essenz) bleibt in den Nieren. Angeborenes Jing (Tatsächliche, Essenz) bleibt nur in den Nieren. Die Nieren stellen Knochenmark her, ernähren das Gehirn und verstärken die Knochen.“*⁵⁶

⁵⁵ a.a.O. S. 281-282.

⁵⁶ Vgl. WANG, Xinhua: *Zhong Yi Xue Ji Chu (Grundlage der chinesischen Medizin)*. S. 35-36.

„Qi geht in die Knochenmembran, Sehnen, Meridiane.“⁵⁷

„Alles Rückenmark und Knochenmark gehört zu Gehirn“⁵⁸.

„Der Kopf (Gehirn) ist das Meer der Knochenmembran, das Haus des ursprünglichen Shen (Geist, Achtsamkeit).“⁵⁹

Jing, Qi und Shen in der traditionellen chinesischen Bewegungskunst sind folgende Aspekte wichtig:

- Jing (Tatsächliche, Essenz) zu Qi (Kraft), Qi zu Shen (Geist, Achtsamkeit) und Shen (Geist, Achtsamkeit) zu Xu (Leere) funktionieren als eine Ganzheit zusammen, aber sie sind nicht drei Phasen;
- Knochen zu verändern, Sehnen zu verändern und Gehirn zu waschen sind eine Zusammenentwicklung des Körpers, und durch den Zusammenhang des Körpers zeigen sie die Körper-Qualität, aber man kann nicht Knochen, Sehnen und Gehirn als drei Stufen bezeichnen.
- Ming-Jin (sichtbare Energie), An-Jin (Heimliche Energie) und Hua-Jin (formlose Kraft) sind die Anwendung des Körpers in den drei Stufen.

5. Die innere und äußere drei Verbindungen

Die Jin-Energie ist die sogenannte „einheitliche Jin-Energie“. Körper und Glieder verbinden sich in ihr zu einer mit der Umwelt verbundenen Einheit. Die einheitliche Jin-Energie wird erreicht, wenn wir in ihr das Fließen der Kraft (Qi) fördern. Dies wird wiederum erreicht, wenn man die Jin-Energie mit den höheren Energie-Flüssen des Herzens, d.h. des Willens, des Mutes und der Entschluss-Energie (Xin) und der des Vorstellens und des Denkens

⁵⁷ *Taiji Li Qi Jie (Erklärung über Li-Kraft und Qi des Taiji)*. In: WANG, Zongyue (Qing-Dynastie), SHEN, Shou: *Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 171.

⁵⁸ *Huang Di Nei Jing (Innere Schriften von gelb Keiser)*. In: HUANG, Zhijie: *Zhong Yi Jing Dian Ming Zhu Jing Yi Chong Shu (Übersetzung der klassischen Schriftenreihe der chinesischen Medizin)*. Band 1. S. 32.

⁵⁹ Hu, Chunshen: *Zhong Hua Qigong Xue (Die Lehre des chinesischen Qigong)*. S. 61.

(Yi) verbindet. Der Weg der „Sechs Verbindungen“ geht durch unseren Dao-Körper, durch unsere Dao-Xin (Herz, Wille, Gefühl) sowie durch unser Vorstellen der alles verbindenden Kraft (Qi). Auf dem Weg der „Sechs Verbindungen“ erreichen wir das Ziel, nämlich die durch das Qi (durch die Kraft) vereinte Jin-Energie.

Die inneren drei Verbindungen sind:⁶⁰

- Xin (Herz, Wille, Gefühl) und Yi (Bewusstsein, Vorstellung) verbinden,
- Yi (Bewusstsein, Vorstellung) und Qi verbinden,
- Qi und Li (geordnete Muskelkraft) verbinden.

Die Jin-Energie ist nicht die äußerliche körperlich tatsächliche Sache. Aber sie erscheint und wirkt in der äußeren einheitlichen Bewegung, in den sogenannten äußere drei Verbindungen.

Die äußeren drei Verbindungen sind:⁶¹

- Schulter und Hüfte verbinden,
- Ellbogen und Knie verbinden,
- Hände und Füße verbinden.

Die Jin-Energie können wir nicht mit unseren äußeren Sinnorganen kennen und dann sagen, was sie eigentlich ist. Ich kann die Jin-Energien nur mit meinen inneren Sinnen bzw. mit meiner inneren Achtsamkeit aufspüren. In meinem Modell ist die Jin-Energie eine Wirkung meines Körpers. Diese Jin-Energie wird folgendermaßen durchgeführt:

- Mit Xin (Herz, Wille, Gefühl) bewege ich das Qi (die Kraft).
- Wo es auf Yi (Bewusstsein, Vorstellung) ankommt, dort kommt es auf Qi (Kraft) an.

⁶⁰ CAO, Zhiqing: *Xing Yi Quan Li Lun Yan Jiu (Forschung des Xingyiquan)*. S. 198.

⁶¹ a.a.O.

- Wenn das Qi (Kraft) das Li (Muskel-Energie) über Knochen-Bewegungen auf eine höhere Ebene hebt, dann betrachtet man dieses umgeleitete Wirken der Li-Energie (geordnete Muskel-Energie) als Jin-Energie.
- Diese Jin-Energie wird mit den noch höheren Energien verbunden und erscheint dann in meinem äußeren Körper als Energie meines Kämpfens.

Die Begriffe (Xin, Yi, Shen) kann man verstehen, aber wenn man sie nicht in der tatsächlichen Übung einsetzen kann, dann ist dieses Verstehen gleich wie nicht verstehen. Zum Beispiel, wenn man niemals Süßigkeit gegessen hat, wie kann man den Geschmack „süß“ verstehen, obwohl man ihn, mit egal welchen Sprache, erklärt hat. Hinzu kommt noch das Problem, dass man in der tatsächlichen Körper-Bewegung gar nicht auseinander trennen kann, ob man mit dem Herz (Wille, Bewusstsein) oder Yi (Bewusstsein) bewegt.

„Faust hat keine Faust, Yi (Bewusstsein, Vorstellung) hat kein Yi (Bewusstsein, Vorstellung), im Keinen-Yi (Bewusstsein, Vorstellung) ist das Wahre-Yi (Bewusstsein, Vorstellung).“⁶²

Man kann nicht ohne seinen eigenen Körper Herz und Yi in der Bewegung verstehen. Und man kann nicht Herz und Yi aus der Bewegung trennen, um sie zu verstehen. Man kann nur dies im eigenen tatsächlichen Erleben und Erfahren verstehen. Oder wie ich sage, wenn man Wasser getrunken hat, weiß man ob es heiß oder kalt ist.

In meinem Denk-Modell verstehe ich, dass man mit Xin (Herz, Wille, Gefühl) das Qi (Kraft) bewegt, d.h. es als Energie irgendwohin richtet. Dort ist dann auch Yi (Bewusstsein, Vorstellung) und überall ist Qi. Das Yi (Bewusstsein, Vorstellung) bedeutet daher „wo“.

- „Wohin“: Wohin man sich mit dem Xin (Herz, Wille, Gefühl) bewegt, dort hin bewegt man das Qi (Kraft),

⁶² a.a.O. S. 284.

- „Wie“: Mit dem Qi bewegt man den Körper, das Qi wirkt als Yin und Yang im Li (geordneter Muskel-Energie),
- „Wo“: die Jin-Energie betrifft den ganzen Körper in seinem ganzen Auseinandersetzen mit den Jin-Energien der Umwelt.
- „Wo“: Alles ist im Yi (Bewusstsein, Vorstellung).

Also ist die Jin-Energie das, was mit meinem ganzen Körper wirkt, wenn mein Xin (Herz, Wille, Gefühl) das Qi (Kraft) hineinbewegt und mit meinem Yi (Bewusstsein, Vorstellung) verbindet.

„Drei Verbindungen“ bedeutet bei Chen Changxing Einheit von Geistigem und Körperlichem.

„Sogenannte drei Verbindungen, Xin (Herz, Wille, Gefühl) und Yi (Bewusstsein, Vorstellung) zu verbinden, Qi und Li (Kraft) zu verbinden, Jin (Sehnen) und Gu (Knochen) zu verbinden, das heißt innere drei Verbindungen; Hände und Füße zu verbinden, Ellbogen und Knie verbinden, Schulter und Hüfte verbinden, das heißt äußere drei Verbindungen.“⁶³

„Xin (Herz, Wille, Gefühl) und Augen verbinden, Leber und Sehnen verbinden, Milz und Muskel verbinden, Lunge und Körper verbinden, Nieren und Knochen verbinden, welche ist nicht innere Verbindung.“⁶⁴

„Wenn man linke Hand und rechte Hand verbindet, linken Ellbogen und rechtes Knie verbindet, linke Schulter und rechte Hüfte verbindet, rechts und links insgesamt verbindet. Kopf und Hand verbindet, Hand und Körper verbindet, Körper und Schritte verbindet, welche ist nicht äußere Verbindung.“⁶⁵

„Wenn es nur eine Bewegung gibt, dann bewegen sich einige nicht. Wenn es nur eine Verbindung gibt, dann verbinden einige nicht. Innere Organen und Körper und Glieder sind alle in der Bewegung und in der Verbindung.“⁶⁶

⁶³ CHEN, Changxing (1771-1853): *Taijiquan Shi Da Yao Lun (Zehn große Behandlungen des Taijiquan)*. In: SHEN, Shou: *Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 246-247.

⁶⁴ a.a.O.

⁶⁵ a.a.O.

⁶⁶ a.a.O.

Das Letzte und das Erste ist das Leere, das ich Shen (Geist, Achtsamkeit) nenne, das bedeutet „Shenming“ (Geistesklarheit, Erleuchtung) – „Ich treibe mit dem Einen Kult“. Man kann dann nach Lust und Laune die Jin-Energie behandeln.

6. Jin-Energie von sich und Anderer zu Verstehen

Taiji-Bewegungsprinzip ist die Jin-Kraft. Chen Changxing und Wang Zongyue sagten, dass die Bewegungs-Formen des Taijiquan sehr veränderlich sind, aber die Jin-Kraft immer eins bleibt.

„Obwohl das Taijiquan zehntausend Veränderungen hat, ist keine ohne Jin-Kraft. Obwohl die Bewegungs-Formen nicht gleich sind, bleibt Jin-Kraft ‚eins‘. Was heißt ‚eins‘? Es heißt, dass alles von Kopf bis zum Fuß, die inneren Organe, Sehnen und Knochen, die äußere Haut und die Muskeln, die vier Glieder und die hundert Knochen miteinander als ‚eins‘ verbunden werden. Beim Spalten trennt sich dies nicht, beim Stoßen wird es nicht lose, wenn man oben bewegt, folgt unten nach. Wenn man unten bewegt, folgt das Oben automatisch. Wenn wir oben und unten bewegen, bewegt sich die Mitte mit. Wenn sich die Mitte bewegt, bewegen sich Oben und Unten mit. Inneres und Äußeres verbinden. Vorne und hinten miteinander verbinden. Das heißt, ‚eins bleibt immer‘.“⁶⁷

„Bei noch so vielen Möglichkeiten der Veränderungen bleibt das Prinzip das gleiche. Durch das sorgfältige Studieren des ‚Zhao‘ (Berühren) erlangt man allmählich das Verstehen der Jin-Energie. Dem Verstehen der Jin-Energie folgt die Stufe der Geistesklarheit. Doch ohne beharrliches Üben gibt es kein Durchdringen zu dieser plötzlichen Erleuchtung.“⁶⁸

Chen Changxing betrachtet hier das ‚eins‘ nicht nur als Jin-Kraft, sondern auch als ‚eins‘ der Körper-Struktur und als ‚eins‘ der Körper-Bewegung.

⁶⁷ CHEN, Changxing (1771-1853): *Taijiquan Shi Da Yao Lun (Zehn große Behandlungen des Taijiquan)*. In: Wang, Zongyue, SHEN, Shou: *Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 248-249.

⁶⁸ WANG, Zongyue (Qing-Dynastie): *Taijiquan Lun (Abhandlung des Taijiquan)*. In: WANG, Zongyue, SHEN, Shou: *Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 24-25.

Daraus folgt, dass Taiji-Bewegungsprinzip die Einheit ist. Die Jin-Kraft erfüllt als Jin-Energie die Bewegung. Der Körper ist Träger für Jin-Kraft (Qi). Das betrachte ich ähnlich wie das Modell von Jing (Tatsächlich, Sache), Qi und Shen (Geist, Achtsamkeit). Das große Eins ist die Einheit von Jing, Qi und Shen, aber wenn es alleine (nur zur Erklärung) gesagt wird, heißt es Jing, Qi und Shen.

Menschen haben Dao-Herz und Dao-Körper. Diese Eins (der Mensch) ist erfüllt von Qi und erreicht alles mit Qi.

Auf der Praxis-Ebene bedeutet das Taiji-Bewegungsprinzip die Koordinierung und Vereinheitlichen von Herz und Yi (Wille, Bewusstsein, Vorstellung, Achtsamkeit), Qi (Atmen mit Achtsamkeit), Körper-Bewegung. Es beschreibt, wie man Herz und Yi, Qi in der körperlichen Bewegung einsetzt.

Wang Zongyue sagte, durch das Einüben von Zhao (der Formen und der Methoden) kann man die Jin-Energie verstehen lernen. Zhao (Formen und Methoden) bedeutet, einerseits die einzelne Form (alleine geübt), andererseits die Partner-Übung. Diese erreicht auch zwei Ziele:

- einerseits lernt man die Jin-Energie in sich,
- andererseits die Jin-Energie des Anderen zu verstehen.

Aus Gesichtspunkt von Bewegung und Gesundheit betrachte ich das Taiji-Bewegungsprinzip nur. Dieses Prinzip wirkt in der Bewegung selbst und in der Gesundheit. Dies kann man einerseits selbst durch das Gefühl merken, andererseits kann man auch die Bewegungs-Wirkung und Gesundheits-Wirkung (greifbar und messbar Ergebnis) prüfen.

Herz-Methode

- Man lässt das Qi mit dem Herzen fließen, und füllt dadurch den Körper mit dem Qi. Herz ist Befehl, Qi ist Fahne, Taille ist Achse. Qi ist wie Rad, Taille ist wie Achse. Yi und Qi sind Gebieter,

Knochen und Muskeln sind Vasall. Zuerst im Herzen und dann im Körper.

- Man hält das Shen im Inneren, und man zeigt nach außen Ruhe. Shen soll nach innen leiten, und Qi soll voll (wie ein Trommeln) sein. Qi direkt zu ernähren hat keinen Schaden. So ist das angeborene Qi ohne Ende.

Körperhaltung

- Brust zurück zu halten: Wenn man die Brust zurück hält, kann man Qi ins Dantian sinken lassen. Laozi sagte, das Herz soll leer sein, der Bauch soll voll sein.
- Rücken hinten zu ziehen: man kann den Bauch lockern, dann ist Qi voll. Shen ist locker, und der Körper ist ruhig. Das Herz (bewusster Wille) ist jeder Zeit da, Qi sammelt sich am Rücken, wie ein Bogen. Weiter gibt es, den ganzen Körper mit fünf Bögen auszurüsten, der Rücken ist einer Bogen, zwei Arme sind zwei Bögen, zwei Beine sind zwei Bögen. In denen man Qi sammelt, um Qi (Jin-Kraft) auszugeben.
- Kopf soll sich leicht aufrichten und leiten.
- Wirbelsäule soll in der Mitte und gerade sein. Man steht in der Mitte und ist gerade, locker. Die Ruhe ist wie Berg.
- Schulter soll sinken: wenn man die Schulter sinken, lässt, sinkt das Qi. Wenn sich die Schulter heben, geht auch Qi nach oben.
- Ellbogen soll sinken: wenn die Ellbogen sinken, lässt man die Schulter sinken.
- Taille und Hüfte: Die Quelle von Ming (Leben, Befehlen) und Yi (bewusste Vorstellung) kommt aus Taille und Hüfte. Taille lockern und sinken, dann kann Qi sinken. Dann hat man gute Balance.
- Ganzer Körper: Ganzer Körper soll locker sein, dann kann er gut sinken. Wenn der Körper keine starre Kraft hat, die dies behindert, dann kann man leicht und fließend bewegen. Man bewegt mit Yi (Bewusstsein, Vorstellung, aber nicht mit der Jin-Energie. Wo Yi (Bewusstsein, Vorstellung) erreicht, Qi erreicht dort auch. Wo Qi erreicht, Körper bewegt. Die Bewegung kommt aus Taille (Körper-Mitte). Mit Jin-Kraft (Qi) erfüllt als „eins“ (ganzheitliche Jin-Energie).

Atmen und Bewegung

- Einatmen, nach oben, nach hinten, nach rechts, nach außen, Öffnen, Zurückhalten, Aufnehmen, Sammeln;
- Ausatmen, nach unten, nach vorne, nach links, nach inneren, Schließen, Vordringen, Ausgeben, Verteilen.

Um die Jin-Energie des Gegners zu verstehen, sollte man folgende Bewegungsprinzipien beachten:

- Hören (fühlen) der Jin-Energie des Gegners: Kleben am Gegner bedeutet, ihn nicht zu verlieren und nicht gegen ihn zu wirken. Es gibt weder Übermaß noch Mangel. Folgt man der Beugung, dann erreicht man Streckung. Ist der andere hart, dann ich bin weich: das nennt man Nachgeben. Ich folge nach, wenn der andere zurückweicht: das nennt man Kleben (Haften). Ist die Bewegung eilig, dann reagiere ich eilig. Ist die Bewegung langsam, dann folge ich langsam. Ist die Jin-Kraft abgebrochen, dann bleibt Yi verbunden, Yi ist abgebrochen, dann ist Qi verbunden. Kleben wird durch Qi (Atmen mit Achtsamkeit) erreicht.
- Ausweichen der Jin-Energie des Gegners: Ist der andere hart, dann bin ich weich: das nennt man Nachgeben. Sich aufgeben und dem anderen folgen, das nennt man Kleben (Haften). Plötzlich verbergen, plötzlich offenbaren. Wenn der Gegner mich links trifft, dann ist meine linke Seite leer (ich weiche aus und bin sanft). Wenn der Gegner mich rechts trifft, dann ist meine rechte Seite leer (ich weiche aus und bin sanft). Schaut der andere zu mir hinauf, dann mache ich mich umso größer. Schaut der Andere zu mir nach unten, dann gehe ich umso tiefer. Geht er vor, dann verlängere ich (die Entfernung zum anderen) umso mehr. Geht er zurück, dann nähere ich mich ihm umso mehr. Eine Feder kann nicht hinzugefügt werden. Eine Fliege kann sich nicht niederlassen.
- Festhalten der Jin-Kraft des Gegners (um den Gegner festzuhalten): Das heißt, in diesem Augenblick muss ich positive Position und Körper-Haltung haben. Ich folge nach (wenn) der andere zurückweicht: das nennt man Kleben (Haften). den Gegner zu verleiten, vorzudringen und sich im Leeren zu erschöpfen. Die Figur ist wie der Adler den Vogel greift, Das Shen (der Geist, der aus der Figur spricht, aber nicht die Figur selbst) ist, wie wenn die Katze die Maus ergreift.
- Ausgeben der Jin-Energie: Im Beugen sucht man die Gerade zum Gegner, man sammelt zuerst die Jin-Energie, dann gibt man Jin-Energie aus. Man sammelt die Jin-Energie wie beim Beugen

(Spannen) eines Bogens, man gibt die Jin-Energie ab, wie man Pfeile schießt. Beim Ausgeben der Jin-Kraft soll man den Körper sinken lassen und lockern, nur in eine Richtung zielen. Beim Abgeben der Jin-Energie soll man mit Shen (Achtsamkeit) leiten. Yi (Vorstellung) soll weiter sein, dann ist die Jin-Energie lang. Die Jin-Kraft ist wie hundert male einen Stuhl gefeuert. Es gibt keine starke Sache, welche man nicht zerstören kann.

- Hören (Kleben) und Ausweichen der Jin-Energie wird durch Qi (Atmen mit Achtsamkeit) erreicht. Beim Nachfolgen atmet man aus, beim Ausweichen atmet man ein.
- Festhalten der Jin-Energie erfolgt in dem Augenblick, in dem ich beim Ein- oder Ausatmen kurz anhalte.
- Beim Sammeln der Jin-Energie atmet man ein, beim Ausgeben der Jin-Energie atmet man aus.
- Der Weg ist, durch das sorgfältige Studieren des ‚Zhao‘ (Berühren) erlangt man allmählich das Verstehen der Jin-Energie. Dem Verstehen der Jin-Energie folgt die Stufe der Geistesklarheit.

7. Unterschied zwischen Taijiquan und Qigong

Man kann die Bewegungsprinzipien von Taijiquan und Qigong nicht voneinander trennen. Beide sind in der chinesischen Kultur gewachsen und haben sich dort entwickelt. Beide sind mit der Qi (Yin-Yang)-Philosophie verknüpft. Historisch gesehen ist Qigong früher als Taijiquan. Taijiquan hat die Bewegungsprinzipien aus dem Qigong aufgenommen. Chen Wangting las das „Huang Ting Jing“ (Schrift des gelben Hof)⁶⁹ und baute dann das Taijiquan. Deswegen betrachtet man das Taijiquan als von Anfang an mit dem Qigong verknüpft.

„Heute bin ich alt. Ich habe nur das Buch ‚Huang Ting‘ (gelb Hof, eine klassische Qigong-Schrift), das mich begleitet. Wenn es nicht Getreide-Zeit ist, baue ich Quan (Kampfkunst) auf. Wenn Getreide-Zeit kommt, arbeite ich.“⁷⁰

⁶⁹ Huang Ting Jing (Schrift des gelben Hof).

⁷⁰ Chen wangting: Freie Gedichte.

Später hat dann das Qigong auch aus dem Taijiquan aufgenommen. So gibt es heute zum Beispiel auch Taiji-Qigong.

Taijiquan ist eigentlich eine Kampfkunst, die aus den chinesischen traditionellen Kampfkünsten stammt. Es wurden Bewegungen entwickelt, die nach außen, zum Beispiel auf den Gegner hin wirken oder dessen Wirken aufnehmen und umleiten. Das Taijiquan beinhaltet aber auch Elemente des Qigong, der traditionellen chinesischen Medizin und der Theorie des Yin-Yang. Diese Elemente fördern das Sammeln und das Leiten des Qi durch den Körper, sowie den achtsamen Umgang mit der eigenen Jin-Energie und der des Gegners. Heute hat sich das Taijiquan zu einer Bewegungskunst und Gesundheits-Übung entwickelt, die man vorwiegend ohne Gegner betreibt. Dies führt oft dazu, dass man sich den Gegner auch nicht mehr vorstellt und sich dadurch das Leiten des Qi, wie beim Qigong, nur mehr auf den eigenen Körper bezieht. Man fragt dann nicht mehr „wohin“ mit der Jin-Energie, sondern nur mehr „wo“ fließt das Qi im eigenen Bewegungen.

Qigong ist gekennzeichnet durch das Regulieren von Geist, Atmung und Körper. Dies geschieht, um Jing (das Tatsächliche, die Essenz), Qi und Shen zu ernähren, Körper und Glieder zu stärken, die Meridiane zum Fließen zu bringen, Yin und Yang auszugleichen, Krankheiten vorzubeugen und zu behandeln, d.h. um dadurch die Gesundheit zu fördern.

Den Unterschied zwischen Qigong und Taijiquan findet man aber nur, wenn man beachtet, mit welchem Zweck man sich mit Taijiquan oder mit Qigong beschäftigt. Das Sein (Wuji, Qi) erfüllt die Tatsachen (das Bewegen, das Da-Sein, das Seiende). Die Tatsachen (die Bewegungen) erscheinen in ihrem So-Sein. Das jeweilige So-Sein (zum Beispiel das Sosein einer bestimmten Bewegung) führt zu einem bestimmten Wert-Sein für etwas Bestimmtes. Diese Bestimmte ist beim Qigong der eigene Körper, beim Taijiquan ist es dagegen das Wechselwirken mit der Umwelt, zum Beispiel mit dem Gegner. Mit dem Wert-Sein (Xin, Herz) sucht man die entsprechende Tatsache (den eigenen Körper oder das Wechselwirken mit dem Gegner). Um das Qi optimal zu den Tatsachen fließen zu lassen, muss

das Herz (Xin) mit Achtsamkeit (Shen) bewusst gemacht werden. Das Herz (Xin) muss also zum „bewusstem Willen“ und zur klaren Vorstellung (Yi), zur „Geistesklarheit“ gemacht werden, um das Qi allgemein oder gezielt in die Tatsachen (Jing) fließen zu lassen. Dies nennt man „Inneres Verbinden“.

Wenn ich das Taijiquan als Gesundheits-Methode betrachte, dann finde ich, dass das Taijiquan eine allgemeine Gesundheitsübung ist. Taijiquan kann aber auch gezielt eingesetzt werden. Auf diese Weise kann das Taijiquan sowohl eine Behandlungsmaßnahme der TCM, als auch eine allgemeine Gesundheits-Übung sein.

„Es gibt viele Behandlungs-Methoden des traditionellen Sports, zum Beispiel, Wuqinxi (Fünf Tier-Spiel), Yijinjing, Baduanjin, Taijiquan, usw.“⁷¹

Aus meiner Sicht gibt es ebenso zwei Richtungen des Qigong:⁷²

- Qigong als allgemeine Gesundheitsübung,
- Qigong als spezielle Prävention und Rehabilitation.

Ob ich mich nun um Gesundheit bemühe oder um ein Kämpfen, in beiden Fällen ist es (sowohl im Taijiquan als auch im Qigong) grundlegend, mit Qi, Shen (Geist, Achtsamkeit), Yi (Bewusstsein, Vorstellung) und Xin (Herz, Wille, Gefühl) umgehen zu können. Qi, Shen, Yi wird vorerst im Qi (im Atmen mit Achtsamkeit) reguliert.

Das Qi wird nach Chen Changxing im Taijiquan so reguliert:

„Qi ist ‚eins‘, warum trennt es sich als ‚zwei‘? Was ist zwei, Ausatmen und Einatmen. Ausatmen und Einatmen sind Yin und Yang. Faust kann nicht ohne Bewegung und Ruhe sein, Qi kann

⁷¹ WANG, Xinhua: Zhong Yi Xue Ji Chu (Grundlage der chinesischen Medizin). S. 277.

⁷² Zhu Wenjun: www.chinbeku.de.

nicht sein ohne Ausatmen und Einatmen. Ausatmen ist Yang, Einatmen ist Yin. Qi nach oben ist Yang, Qi nach unten ist Yin."⁷³

Taijiquan und Qigong betonen beide das Dantian (Unterbauch)⁷⁴.

*„Scheitel führt und geht mit leichter und beweglicher Jin-Energie nach oben. Das Qi sinkt zum Dantian herab.“*⁷⁵

*„Es ist sinnvoll, dass Xin (Herz, Wille, Gefühl) leer und der untere Bauch voll ist. Man muss um das Xin (Herz, Wille, Gefühl) wissen, um im Xin (Herz, Wille, Gefühl) leer zu werden. Man sammelt Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi und Shen (Geist, Achtsamkeit) im unteren Bauch, als ob Gold den ganzen Raum ausfüllt.“*⁷⁶

Beim Taijiquan ist Qi (Yin und Yang) das Wandelungspaar. Dieses „Qi“ ist im Taijiquan immer im Zusammenhang mit der Jin-Energie. Mit dieser führt man im Taijiquan das Bewegen und beachtet dabei mehr die äußere Bewegungs-Wirkung im Raum. Das Qi wird durch ein „wohin“ gezielt geführt. Hier eilt im Taijiquan die Achtsamkeit (Shen) dem eigenen Bewegen voran. Shen fließt über den Körper hinaus, hin zum Ort der Wirkung. Dies ist aber nur beim Taijiquan so. Bei der Qi-Regulierung im Qigong wird dagegen das Qi im Körper gezielt in Kreisläufen geführt. Hier wird das Qi durch ein „wo“ im Körper (Jing) geführt. Das Qigong des inneren Elixier folgt dem Modell Zhoutian (Kosmos-Kreislaufen). Im Qigong ist das Fließen des Qi auch der TCM (z. M. Traditionelle Chinesische Körper-Struktur, Organe und

⁷³ CHEN, Changxing (1771-1853): *Taijiquan Shi Da Yao Lun (Zehn große Behandlungen des Taijiquan)*. In: Wang, Zongyue, SHEN, Shou: *Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 248-249.

⁷⁴ Den Begriff kommt aus innere Elixier.

⁷⁵ WANG, Zongyue (Qing-Dynastie): *Taijiquan Lun (Abhandlung des Taijiquan)*. In: Wang Zongyue, SHEN, Shou: *Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 25.

⁷⁶ ZHANG, Bairui (Song-Dynastie): *Wu Zhen Pian (Schrift des Verstehen zur Wahrheit)*. In: Zhao Licheng: *Zhong hua Wen Hua Jing Dian - Dao Xue Shi San Jing (Klassische Schriften der Chinesischen Kultur - Dreizehn Schriften von Daoisten)*. S. 851.

Meridiane, Jing, Qi und Shen) eindeutig zugeordnet. Im Qigong wird das Fließen des Qi in den Bahnen entwickelt, damit es immer klarer wird. Der Unterschied zwischen Taijiquan und Qigong ist das Bewegen der Achtsamkeit (Shen). Beim Taijiquan fließt die Achtsamkeit (Shen, Qi) als Jin-Energie aus dem Körper hinaus und „gerade“ zum Ziel hin. Sie eilt so dem eigenen Bewegen voran, also entsprechend der Frage „wohin?“ Nur beim Ausweichen und beim Kleben gibt es ein kreisförmiges Bewegen.

Während beim Qigong die Achtsamkeit (Shen, Qi) in „Kreisen“ gezielt im Körper (Jing) fließt, also entsprechend der Frage „wo?“

- Taijiquan: Qi (Atmen mit Achtsamkeit) und Körper-Bewegen (Jin-Energie),
- Qigong: Qi (Atmen mit Achtsamkeit) in den Körper zu führen.

Ohne Zweifel dienen sowohl Taijiquan als auch Qigong der Gesundheit. Taijiquan ist vorwiegend eine allgemeine Gesundheits-Übung. Ihr Vorteil ist, dass sie die Bewegungs-Fähigkeit besser entwickelt. Wenn es aber bei psychischen Krankheiten, zum Beispiel in der Schmerz- und in der Angst-Therapie darum geht, den Patienten wieder in Kontakt mit der tatsächlichen Um- und Mitwelt zu bringen, dann ist das Taijiquan dem Qigong überlegen, denn das Taijiquan führt die Achtsamkeit des Patienten über das „Wohin?“ über seinen Körper hinaus und ermöglicht auf diese Weise dem Patienten ein heilendes Begegnen und Annehmen der tatsächlichen Welt. Das Taijiquan kann auf diese Weise insbesondere jenen Patienten helfen, welche darunter leiden, den wirklichen und wirkenden Kontakt mit der Mit- und Umwelt verloren zu haben. Das Taijiquan hilft aber in diesen Fällen nur dann, wenn es auch so betrieben wird, dass in einem Inneren Verbinden (wie es insbesondere im Qigong geübt wird) vorerst im Körper die Energie „gesammelt“ wird. Dann aber in einem zweiten Schritt diese gesammelte und klar fließende Energie in einem gezielten „Wohin“ aus dem Körper hinaus geleitet wird. Auf diese Weise eilt sie dann als Jin-Energie

dem eigenen Bewegen voran. Sie wird mit dieser Methode dann gezielt hinaus in die Welt an den Ort des Wirkens gebracht.

Qigong kann ebenso sowohl eine allgemeine Gesundheits-Übung als auch eine spezielle Gesundheits-Maßnahme sein.

VIII. Lehrmethodik in Taijiquan und Qigong

1. Transkulturelle Gedanken der Lehrmethodik in Taijiquan und Qigong

Die Bewegungskünste unterschiedlicher Kulturen tragen jeweils die Handschrift ihrer eigenen Kultur. Die jeweilige Kultur verwirklicht sich in ihren Bewegungskünsten.

Zur Kultur gehört auch ihr eigenes Weltbild, ihre eigene Philosophie. Diese spiegelt sich daher ebenfalls im Bewegen der jeweiligen Kultur konkret wider. Die jeweilige Kultur prägt aber nicht nur die Formen des kulturellen Bewegens, sondern auch die Art ihres Erlernens, ihres Korrigierens und Interpretierens. Um eine Bewegung einer anderen Kultur zu erlernen, ist es daher erforderlich, auch jene Kultur zu verstehen. Ein Zugang zum Verstehen jener fremden Kultur ist wiederum das tatsächliche Erleben des fremden Bewegens. Dieses fremde Bewegen, das man selbst ausführt, ist vorerst grob und oberflächlich, es verfeinert sich aber zunehmend durch das, gerade durch das eigene konkrete Bewegen angebahnte, tiefere Verständnis der fremden Kultur.

Indem man sich in das von einer fremden Kultur geprägte Bewegen tatsächlich einlässt, schafft man in sich selbst konkret erlebbare Tatsachen. Von diesen konkreten inneren Tatsachen ausgehend, kann man dann die fremde Kultur besser verstehen. Über dieses bessere Verstehen kann man dann wiederum in ein differenzierteres eigenes Erleben der fremden Bewegungskultur eindringen.

Eine Brücke zum Verstehen einer fremden Kultur ist daher die konkrete Tatsache des eigenen leiblichen Bewegens. Dieses Erleben muss aber offen sein für die Interpretationen, welche die fremde Kultur für die konkreten

Erlebnisse liefert. Diese vorerst fremden Interpretationen muss man dann mit jenen Interpretationen, welche die eigene Kultur für die selben erlebten Phänomene liefert, in seinem eigenen Geist zusammenbringen.

Es geht hier um ein Verstehen „quer durch“ („trans“) die Kulturen auf der Basis eines konkret erlebbaren Gemeinsamen, deshalb die Bezeichnung „transkulturell“.

Ich möchte hier transkulturelle Forschungsmethoden in der Lehrmethodik des Taiji und Qigong einführen. Vorerst will ich das Verständnis des Lehrweges aus der Sicht des traditionellen chinesischen Denkens darstellen. Die Bewegungsprinzipien des Taiji und Qigong sind nämlich Übertragungen des Denk-Modells des traditionellen chinesischen Denkens in das körperliche Bewegen.

Zum Beispiel, Taiji Tushuo (Erklärung des Taiji-Bildes) von Zhou Dunyi und Taijiquan Lun (Abhandlung des Taijiquan) von Wang Zongyue, Wai Danshu (äußeres Elixier) und Nei Danshu (inneres Elixier).

Für die Lehrmethodik des Taiji und Qigong kann man auch eine Analogie ziehen. Ich habe die Lehr- und Lern-Methodik des Malens und Schreibens in das Taiji und Qigong übertragen.

- Malen: Man malt zuerst schnell eine Skizze, dann zeichnet man langsam. Man unterrichtet und lernt die Bewegung und Formen des Taiji und des Qigong schnell, dann verbessert man sie langsam.
- Schreiben: Die Kinder schreiben zuerst die 30 Buchstaben (Deutsch), dann die Wörter, Sätze. Wenn die Kinder alle Buchstaben schön schreiben können, können sie auch alle Wörter schön schreiben. Man unterrichtet und lernt die Element-Bewegungen in Taiji und Qigong, dann setzt man die Element-Bewegungen in den Formen (Reihenfolge) zusammen.

Wenn man die Formen nur ungefähr und schnell unterrichtet und lernt, dann kann man die Formen nicht schön machen. Die Verbesserung der

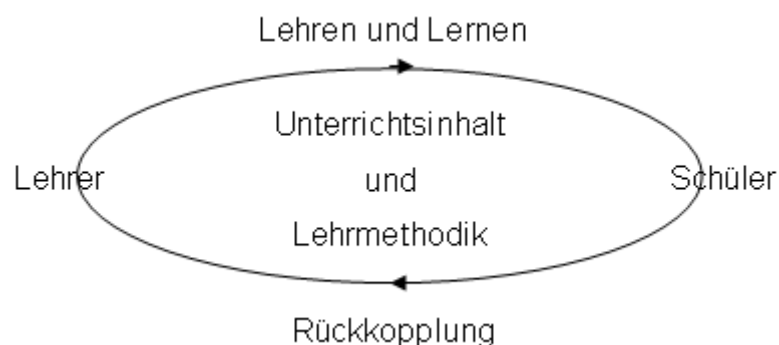
Bewegungen und der Formen ist dann auch schwer. Wenn man zum Beispiel bereits 30 Bewegungen gelernt hat, aber davon sind 20 Bewegungen nicht genau, dann man schwer auf einmal 20 Bewegungen verbessern. Auf diesem Weg lässt sich schwer eine Verbesserungen erhalten.

Wenn man aber nur die Grundbewegungen macht, dann ist es wiederum langweilig. Wir müssen also Beides kombinieren.

- Koordinierung von der Theorie und der Praxis,
- Typische Bewegungen, schwierige Bewegungen übt man immer,
- Bewegungs-Prozess und Methode der einzigen Bewegung,
- Zusammensetzende Bewegungen, Abschnitte und ganze Form,
- Genauer Lauf der Bewegungen und der Form,
- Innere Jing, Qi, Shen und die äußere Bewegung.

2. Die Struktur des Unterrichts

Die Struktur des Unterrichts ist wie ein spiralförmiger Kreis. Lehrer und Schüler, Unterrichts-Inhalt und Lehrmethodik funktionieren zusammen im Unterricht.



In dieser Struktur:

- Lehrer lehren und Schüler lernen,
- Schüler rückkoppeln und Lehrer verbessern.

3. Die Organisation der Gruppen

In der Tradition übt ein Meister mit einem oder einigen Schülern. Es ist wie bei einer Taschenlampe, eine Batterie mit einer Lampe (oder wenigen Lampen). Es ist wie heutzutage Privat-Unterricht. Aber die Unterrichts-Form ist heute meistens ein Strom mit vielen Lampen, der sogenannte Gruppen-Unterricht.

- Die Gruppenstärke beträgt im Normalfall 20 – 30 Personen, Intensivunterricht etwa 10 Personen.
- Niveau/Vorkenntnisse sollten möglichst gleich sein.
- Verbindung unterschiedlicher Kenntnisse: Bei unterschiedlichem Niveau kann ein erfahrener Schüler dem Anfänger Hilfestellung geben, so dass das Lernziel der Gruppe trotzdem erreicht wird.
- Die altersmäßigen / körperlichen Voraussetzungen sollten gleich sein. Bei älteren bzw. körperlich eingeschränkten Teilnehmern kann dann eine anstrengendere Form abgemildert und vereinfacht. Damit wird auch deutlich, dass alle Altersgruppen in der Lage sind, Taijiquan auszuüben.

4. Lehrmethodik

4.1. Aufteilungs-Lehrmethodik

Man kann nicht eine Wassermelone auf einmal schlucken. Den Unterrichts-Inhalt muss man auch in Abschnitte oder Stücken aufteilen. Die ganze Form kann man in Abschnitte aufteilen, einen Abschnitt kann man auch in einzelne Bewegung aufteilen. Die einzelne Bewegung kann man auch aufteilen.

- Ganze Form: nach der häufigen Spur der Form, wenn man sich von einer Seite zu anderer Seite bewegt, teilt man diese als einen Abschnitt.
- Ein Abschnitt:
 - Bewegungs-Melodie,
 - Bewegungs-Zyklus,
- Einzige Bewegung:
 - Oberglieder und Unterglieder, linken Glieder und rechte Glieder,

- Wechsel-Punkt von der Bewegungs-Richtung und Ein- und Ausatmen,
- Wechsel-Punkt der Anwendung Angreifen und Abwehr.

4.2. Vormachen und Erklären

4.2.1. Standort und Position

Der Lehrer sorgt dafür, dass die Lernenden von ihren Plätzen aus den Unterweisungsvorgang genau beobachten und verfolgen können.

▼(▲)						▼(▲)					
X	X	X	X	X	X	X	X			X	X
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X			X	X		
X						▲					
X	X	X	X	X	X	(▲)					
			▶			X	X	X	X	X	X
			(◀)			X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

4.2.2. Die Richtung des Vormachens

- Vorne Richtung,
- Rücken-Richtung,
- Seite-Richtung,
- Spiegel-Richtung.

4.2.3. Anwendung von Standort/Position und Richtung des Vormachens

4.2.3.1. Einzige Bewegung

- Einfache Bewegung – Vorne-Mitte stehen – Spiegel-Richtung,
- Schwierige Bewegung – Vorne-Mitte stehen – gleiche Richtung und gegenüber Richtung,

- Nach Vorne und nach hinten Bewegung – seitliche Richtung,
- Nach Seite Bewegung – Spiegel-Richtung, gleiche Richtung und gegenüber Richtung.

4.2.3.2. Einheitliche Form oder zusammensetzende Bewegungen

- Vorübung und Qigong-Übung – vorne Mitte stehen – gleiche Richtung und Spiegel-Richtung,
- Taijiquan – vorne links oder rechts – gleiche Richtung.

4.3. Erklärungs-Methode

4.3.1. Die Prinzipien der Sprache

- Bildliche Sprache,
- Merkvers-Sprache,
- Einziges Wort,
- Fachliche Sprache.

4.3.2. Erklärungs-Inhalt

- Der laufende Prozess der Bewegung,
- Schwerpunkt der Bewegung,
- Anwendung und Bedeutung der Bewegung,
- Häufige Fehler.

4.3.3. Aufzählungs-Methode

- Einfache Aufzählung: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8.
- Aufteilungs-Aufzählung: 1 – (2) – (3) – 2 – (2) – (3) – (4) -----.
- Aufzählung mit Hinweis. Pferd-1 – Pferd-2 – Pferd-3 -----.