

返還功

FANHUAN GONG

Einleitung

Das »Fanhuan Gong« (返還功), oder auch die »Acht Übungen des Fanhuan Gong« (八返還功) genannt, ist eine der traditionellen Übungen aus dem Bereich des daoistischen Qigong. Sie wurde von Prof. Cong Yong-chun (从永春) nach Europa gebracht und über eine Reihe von Jahren an zahlreiche Schüler weitergegeben¹. Die nebenstehende Abbildung zeigt Prof. Cong bei einem seiner Aufenthalte in Deutschland. Prof. Cong hat einen chinesischen Text aus dem Institut für TCM der Provinz Fujian mitgebracht (Fanhuan Gong - Praxis der Qigong Heilmethode, [Fuj]), der auch dieser Arbeit zugrunde liegt². Während der Originaltext für ein chinesisches Fachpublikum gedacht war, ist die vorliegende Arbeit mehr für Interessenten aus dem Westen geschrieben, die das Fanhuan Gong praktizieren und mehr über die Hintergründe und die Bedeutung der Übungen erfahren wollen. Ich habe aus diesem Grund auch meine eigenen Erfahrungen aus der Fanhuan Praxis des »Stillen« und »Bewegten« Qigong einfließen lassen. Sie sind als Anmerkungen zu den Gedichttexten kenntlich gemacht. Außerdem gehen sie natürlich in die Übersetzung der Gedichte selbst in nicht unerheblichem Maße ein. Im Gegenzug habe ich mir erlaubt, solche Teile des ursprünglichen Textes wegzulassen, die man bei kritischer Betrachtung vielleicht doch eher unter daoistischer Folklore subsumieren würde.



Das Fanhuan Gong entstammt der Quanzhen (全真) Schule des Daoismus, die im 12. Jh. n. Chr. von Wang Chong Yang 王重陽, (1112–1170 n. Chr.) gegründet wurde und die Vereinigung der drei großen Geistesströmungen in China (Daoismus, Buddhismus und Konfuzianismus) zum Ziel hatte³. Sie übte zeitweise sogar einigen Einfluss am Kaiserhof aus und war in gebildeten Schichten recht populär, bevor sie vom Buddhismus verdrängt wurde. Allen Verfolgungen zum Trotz hat sie bis in die heutige Zeit überlebt und verfügt über eine beträchtliche Anzahl von Anhängern sowohl auf dem chinesischen Festland als auch in Taiwan, wohin viele Daoisten vor den Verfolgungen der Kommunisten nach der chinesischen Revolution geflohen waren. Der Ursprung der Fanhuan Übungen wird noch weiter zurück bis in die Östliche Han Dynastie (1. Jh. n. Chr.) datiert, eine Zeit, in der der erste Kontakt zwischen dem Daoismus und dem aus Indien kommenden Buddhismus stattfand. Solche Datierungen sind aber nicht unbedingt als historisch gesichert anzusehen.

Auch wenn das Fanhuan Gong dem »religiösen« Daoismus entstammt, beziehungsweise auf diesem Weg zu uns gekommen ist, stellt es selbst keine im westlichen Sinne religiös gebundene Übung

¹ Die Lehraufenthalte Prof. Cong wurden in Deutschland von der Deutschen Qigong Gesellschaft organisiert, die diese Übungen auch weiterhin in ihrer Lehrerausbildung vermittelt. Es ist eine DVD erhältlich, die Prof. Cong bei der Ausführung des Fanhuan Gong zeigt.

² Die von mir für die Deutsche Qigong Gesellschaft angefertigte Übersetzung ([Fuj]) kann von dort bezogen werden.

³ Mehr dazu in dem recht informativen Artikel der Online-Enzyklopädie Wikipedia über den Daoismus

dar: Ziel und Inhalt ist es, den Fluss der Lebensenergie Qi (氣) im Körper des Übenden zu stärken und zu regulieren. Dies dient zum einen der Erhaltung der Gesundheit, es fördert aber auch eine ruhige Konzentration und Ausgeglichenheit, die unabhängig von sonstigen Lebenseinstellungen oder Überzeugungen des Übenden von Vorteil sind. Ihren besonderen Wert entfalten sie als Vorbereitung auf die stillen (meditativen) Übungen der »Rückkehr zum Ursprung«, wie das chinesische Fanhuan übersetzt werden kann⁴

Für die Anhänger der Quan Zhen Schule hatten die stillen oder meditativen Übungen (靜功 Jing Gong) Vorrang vor den körperlichen Übungen, dem sogenannten »bewegten Qigong« (動功 Dong Gong). Sie strebten in klösterlicher Abgeschiedenheit und durch Verzicht auf Ehe, Reichtum etc. nach einem Weg der Mitte, in dem auch buddhistische spekulative Vorstellungen und die konfuzianischen Grundtugenden eine große Rolle spielten. Diesem Weg wird die Mehrheit der im Westen an Qigong Interessierten verständlicherweise kaum folgen wollen. Dies sollte aber nicht den Weg zur Praxis meditativer Übungen versperren, die meines Erachtens gerade dem modernen Menschen nicht weniger zu bieten haben als die körperlichen Übungen. Voraussetzung ist dazu weder die Übernahme »esoterischer« Glaubensinhalte noch eine Haltung des Verzichts gegenüber dem modernen westlichen Leben, allenfalls eine Offenheit gegenüber neuen Erfahrungen und ein nicht ganz unerhebliches Durchhaltevermögen⁵.

Um die Erfahrungen sowohl bei den körperlichen als auch bei den meditativen Übungen einordnen zu können, ist allerdings ein grundlegendes Verständnis des Daoismus von großem Wert.

Daoismus

Der Begriff des Dao 道 (wörtlich: der Weg) spielt in der gesamten chinesischen Kultur eine zentrale Rolle, die weit über den Horizont des Daoismus als Weltanschauung oder gar als eine Art Religion hinausgeht. An ihm lässt sich auch exemplarisch der grundsätzliche Unterschied zwischen westlicher und östlicher Weltanschauung verdeutlichen. Man kann Dao eigentlich ganz einfach mit »Der Lauf der Welt« übersetzen. Es ist der Gang, den die Dinge nehmen, wenn sie einfach ihrer eigenen Natur und der ihrer Umgebung folgen. Man vergleicht das Dao gerne mit dem Lauf des Wassers, das selbst keine Form hat und sich deshalb allen äußeren Gegebenheiten perfekt anpassen kann – und trotzdem immer seinen Weg zum Ozean findet. Es ist weicher als irgendein anderes natürliches Material und trägt doch im Lauf der Jahrtausende ganze Gebirge ab.

Der zentrale Begriff des Daoismus für diese Art zu leben ist das Wu Wei (無為), was fälschlicherweise meist als »Nicht-(zielgerichtet)-Tun« übersetzt wird. Wei hat aber in seiner Grundbedeutung im chinesischen Satz eine prädikatbildende Funktion. Es wird verwendet, wenn ein Begriff durch andere erklärt werden soll. Man könnte also Wu Wei besser mit »nicht definieren« übersetzen, oder ausgedeutet: Die Welt nicht in den im Prozess der Sozialisation antrainierten Schablonen wahrnehmen, sie stattdessen unvoreingenommen, unmittelbar sinnlich erfahren, und unbeeindruckt von gesellschaftlichen Normen entsprechend dem eigenen Wesen zu reagieren. Dieser zweite Schritt wäre dann das »Nicht-Tun«. Es versteht sich von selbst, dass das Praktizieren einer solchen Philosophie in Reinkultur eine weitgehende gesellschaftliche Isolierung bedeutet, und in der Tat waren die Daoisten im alten China nicht selten weltabgewandte Einsiedler. Dass dieses Lebensmodell nicht als Vorbild für einen modernen Menschen propagiert werden soll, liegt auf der Hand. Das war aber im antiken China kaum anders. Um zu verstehen, welche Relevanz der Daoismus für den modernen Menschen durch

⁴ Im traditionellen daoistischen Kontext liegt der Schwerpunkt allerdings mehr auf der Erhaltung der Vitalität, Fanhuan wird dabei gerne als Umkehr des Alterungsprozesses und »Rückkehr zur Jugend« interpretiert.

⁵ Man könnte die Anforderungen am ehesten mit dem Erlernen eines Musikinstruments vergleichen.

eine entsprechende Übungspraxis gewinnen kann, ist ein kurzer vergleichender Blick auf die östliche und westliche Weltanschauung hilfreich.

Östliche und westliche Weltsicht

Der Kosmos der westlichen Kultur ist eine Welt, die sich in einer Kette von Ursache und Wirkung nach Gesetzen entwickelt, die als unabänderlich und objektiv gültig angesehen werden. In der jüdisch-christlichen Tradition ist sie das Werk eines Schöpfergottes, der sie in einem voluntaristischen Akt geschaffen hat und nach seinem uneingeschränkten Willen regiert. Aus der Sicht der Naturwissenschaft hat sie sich nach einem »Urknall« gemäß den allgemein gültigen Naturgesetzen, insbesondere der Physik, entfaltet. Beiden gemeinsam ist die Vorstellung einer von Ursache und Wirkung vorwärts getriebenen Entwicklung und damit einer linearen Zeit – verbunden mit dem Glauben an einen Fortschritt, an eine »bessere Zukunft«. Für die Anhänger des naturwissenschaftlich orientierten Fortschrittsglaubens ist es die vollständige Beherrschung der Natur durch den Menschen. Im christlichen Weltbild ist das Ziel und der Endpunkt die Wiederkehr des Messias, beziehungsweise für die Juden dessen Erscheinen. In beiden Fällen – und letztendlich auch für die Anhänger des wissenschaftlichen Fortschrittes – impliziert dies das Ende eines als vorläufig betrachteten unbefriedigenden Zustandes und das Anbrechen eines paradiesischen Endzustandes⁶.

Der chinesische Kosmos hingegen ist in erster Linie ein gigantisches Muster von Erscheinungen⁷. Sein Modell ist der Himmel, an dem sich in unendlicher Abfolge Sonne, Mond und Sterne um die Erde drehen und die Jahreszeiten und die Generationen einander ablösen. Natürlich wird das Kausalprinzip nicht geleugnet, es bildet im Gegenteil eine selbstverständliche Basis für Entscheidungen und Erklärungen, genauer für deren oberflächliche, triviale Ebene.

Während der Westen in seiner Weltanschauung den Schwerpunkt auf die Kausalbeziehungen legt, die unwillkürlich nach einem Anfang fragen lassen – eine erste Ursache – und eine Entwicklung des einmal Begonnenen implizieren, sieht der Osten in erster Linie das Muster der zyklischen Erscheinungen der belebten und unbelebten Natur. Weder der Ablauf der Jahreszeiten in der Natur noch die Generationenabfolge legen die Annahme eines ersten Jahres oder eines ersten Menschen nahe. Der Mensch des Westens begreift sich in erster Linie als Subjekt, als eine Miniaturausführung des allmächtigen Schöpfergottes. Als solchen interessieren ihn weniger die gleichbleibenden Aspekte des Lebens, sein Ziel ist die Schaffung von »noch nie Dagewesenem«. Dass zur Geburt schließlich ein Tod gehört, nimmt er nur widerwillig als noch ungelöstes Problem zur Kenntnis und verdrängt dieses Faktum nach Kräften. Der Mensch des Ostens empfindet sich als integraler Bestandteil der Natur. Er hat einen bestimmten Platz in ihr, wie alle anderen belebten und unbelebten Dinge auch. Sein Tod ist ein ebenso natürlicher Abschnitt des Kreislaufs⁸ wie es seine Geburt war.

Interessanterweise erwächst aus unserer westlichen Weltsicht eine im ersten Moment paradox erscheinende Konsequenz. Während der Mensch des Abendlandes sich selbst als Subjekt und Herr seines Schicksals begreift, der in einer Welt lebt, die sich nach objektiven Naturgesetzen bewegt, sieht er sich gerade dadurch zunehmend mehr – gesellschaftlich und wirtschaftlich – von sogenannten Sachzwängen umzingelt, denen er sich unterordnen muss, obwohl doch eigentlich der Mensch und sein Wohlergehen der Motor und Maßstab des gesamten menschlichen Tuns sein sollten. Der sich von

⁶ Dieser naive Fortschrittsglaube wird sicher von einem modernen Naturwissenschaftler nicht mehr geteilt werden. Er hat längst gesehen, dass jedes der Natur entlockte Geheimnis zehn neue offene Fragen aufwirft und dass es gegenwärtig wahrscheinlicher ist, dass wir unsere natürliche Umwelt unwiederbringlich ruinieren als dass wir sie vollkommen beherrschen.

⁷ Siehe dazu das sehr interessante Buch Yin und Yang des Berliner Sinologen Frank Fiedeler ([Fie93])

⁸ Siehe dazu die vierte der Fanhuan Gong Übungen »Das Große Rad beständig drehen«

vornherein als kleiner Teil des Universums begreifende Mensch des Ostens dagegen lebt in einem Kosmos, in dessen Mitte er steht – nicht als Individuum zwar, sondern weil die Welt schlicht und ergreifend das ist, was er um sich herum sieht. Seine Weltanschauung ist radikal subjektzentriert und den Platz in der Mitte seines Universums kann ihm niemand streitig machen. Dabei ist sich der Mensch des Ostens der Relativität dieser Weltsicht durchaus bewusst. Vom daoistischen Philosophen Zhuang Zi⁹ stammt die hintergründige Geschichte vom Philosophen, der sich nach dem Aufwachen am Morgen fragt, ob er jetzt der Philosoph Zhuang ist, der geträumt hat, ein Schmetterling zu sein, oder ob er ein Schmetterling ist, der jetzt träumt, ein Philosoph namens Zhuang zu sein. Was wir als nette Geschichte ohne praktische Relevanz belächeln, ist für den Menschen des Ostens integraler Bestandteil seines Selbstbewusstseins. In der Tat ist schon unsere Unterscheidung zwischen objektiv und subjektiv reichlich naiv, weil sie so tut, als gäbe es irgendetwas, was wir nicht letztendlich ausschließlich von unserem Gehirn präsentiert bekommen. Die Naturwissenschaft »löst« dieses Dilemma dadurch, dass sie sich auf solche Phänomene beschränkt, die jederzeit von anderen und an anderer Stelle wiederholt werden können. Alles andere wird verworfen. Im Alltagsleben sind wir geneigt, schlicht das als wahr anzusehen, was unseren Erwartungen entspricht und von der Mehrheit – oder der Schicht, mit der wir uns identifizieren – geglaubt wird. Bestärkt durch die unbestreitbaren und als »Wunder« erlebten Errungenschaften der Technik und überfordert, diese tatsächlich zu begreifen und ihre immanenten Grenzen einschätzen zu können, sind wir geneigt, alles, was mit dem Attribut »wissenschaftlich« daherkommt, für schlechthin wahr zu halten. Tatsächlich hat die Wissenschaft heute für das Bewusstsein der Öffentlichkeit einen ähnlichen Stellenwert wie die Kirche im Mittelalter. Vor diesem Hintergrund wird schnell klar, welche Brisanz die daoistische Aufforderung des Wu Wei entfaltet, wenn sie einerseits als Aufforderung zur radikalen Selbstverantwortung begriffen wird und andererseits durch die Übungssysteme sowohl des körperlichen als auch des stillen Qigong ein Weg gezeigt wird, diese Selbstverantwortung nicht nur zu postulieren, sondern auch zu realisieren.

Selbstverständlich bedeutet die Darstellung der Möglichkeiten daoistischer Übungspraxis nicht, dass hier ein Allheilmittel für alle Probleme der menschlichen Existenz propagiert werden soll. Sowenig wie die unbestreitbar gesundheitsfördernden Wirkungen der körperlichen Übungen des Qigong den Arzt überflüssig machen, können die Möglichkeit der Meditation in schwereren Fällen eine Psychotherapie ersetzen. Die Praxis daoistischer körperlicher und Meditationsübungen, wie sie etwa das Fanhuan Gong bieten, sind aber in jedem Fall eine lohnende Investition an Zeit und Mühe für alle, die ein selbstbewusstes und eigenständiges Leben anstreben, das ihre eigenen Möglichkeiten entfaltet und sie – last but not least – vor unnötigen körperlichen Gebrechen bis ins Alter bewahren hilft.

Sich auf eine ernsthafte Übungspraxis einzulassen setzt – wie bereits erwähnt – keinesfalls die Übernahme irgendwelcher fremder oder »esoterischer« Glaubensinhalte voraus. Sie sind im Gegenteil kontraproduktiv, weil sie selbst wieder nur Schablonen darstellen, in die die Wirklichkeit gepresst wird. Es ist aber nicht auszuschließen, dass sich im Prozess einer langjährigen Auseinandersetzung mit daoistischem Qigong das eine oder andere im Leben des Übenden, seinem Verhältnis zum Leben und zu sich selbst ändert. Entscheidend ist nur, dass dies aufgrund eigenen realen Erlebens geschieht und nicht Folge übernommener Glaubensvorstellungen ist.

Daoistische Übungspraxis

Das grundlegende Konzept aller daoistischen Übungen ist das der Lebensenergie Qi 氣. Es entstammt der Beobachtung der natürlichen Abläufe im menschlichen Körper und der Erfahrung einer Übungspraxis, welche die körperliche Wahrnehmung, die Empfindung, in den Mittelpunkt rückt. Der

⁹ Chinesischer Philosoph und Poet, lebte in der zweiten Hälfte des 4. Jahrhunderts vor Chr. Sein Hauptwerk, »Das wahre Buch vom südlichen Blütenland«, ist auch in deutscher Übersetzung ([Dsc69]) erhältlich.

»Fluss des Qi« ist zunächst subjektives Erleben. Dieser Fluss reflektiert natürlich auch mehr oder weniger ausgeprägte objektive körperliche Vorgänge. Ich möchte das an einem Beispiel erklären: Die normale, physiologische Bewegungsrichtung innerhalb des Verdauungssystems ist »von oben nach unten«. Wir nehmen die Nahrung mit dem Mund auf, sie wird durch die Speiseröhre in den darunter liegenden Magen transportiert, dort vorverarbeitet und an den tiefer liegenden Dünndarm weitergegeben, und so weiter bis zum am Ende des Rumpfes liegenden Ausgang. Stuft der Magen bei seiner Verarbeitung die erhaltene Nahrung als schädlich ein, so wird unverzüglich »der Rückwärtsgang eingelegt«, die Flussrichtung kehrt sich um. Subjektiv entstehen Übelkeit und schließlich Erbrechen, worauf prompt Erleichterung eintritt und der Verdauungstrakt zum gewohnten Ablauf zurückfindet.

Die Basis aller energetischen Übungen ist die Tatsache, dass der Energiefluss im Menschen in gewissem Umfang von ihm gelenkt werden kann. Natürlich sind die vitalen Abläufe weitgehend vorgegeben und laufen autonom ab, aber darüber hinaus ist ein weiterer Spielraum vorhanden. Der Schlüssel zu diesen Möglichkeiten liegt in der Feststellung: »Die Energie folgt der Aufmerksamkeit«. Mit Aufmerksamkeit ist dabei der Fokus der körperlichen Empfindung gemeint. In den bewegten Übungen folgt er jeweils wechselnden Punkten des Körpers im Bewegungsablauf, in den Übungen des Stillen Übungen Qigong verweilt er über einen längeren Zeitraum bewusst, ruhig und unangestrengt in bestimmten eng begrenzten Regionen des Körpers. Es ist deshalb leicht nachvollziehbar, dass eine gut aufgebaute Serie körperlicher Übungen eine Harmonisierung des gesamten Energieflusses erreichen kann, wenn es dem Übenden gelingt, mit der Aufmerksamkeit stets an den richtigen Schlüsselpunkten dem Bewegungsablauf zu folgen. Der entscheidende Punkt meditativer Übungen beruht auf der Tatsache, dass ein längeres Verweilen der ungeteilten Aufmerksamkeit an bestimmten Körperstellen Prozesse im Körper in Gang setzt, die ihrerseits Auswirkungen auf die bewusste Wahrnehmung beziehungsweise auf das seelische Erleben haben. Dies spiegelt eine weitere Schlüsselerkenntnis der energetischen Methoden, dass körperliche und seelische Vorgänge eine untrennbare Einheit bilden. Die im Westen viel postulierte aber in der Praxis immer etwas bemüht wirkende »psychosomatische Ganzheit« ergibt sich ganz zwanglos, wenn der Mensch als energetisches Wesen begriffen wird. Die in fortgeschrittenen Stufen der Meditation erlebte, weit darüber hinausgehende »energetische« Einheit mit der Umgebung soll hier nicht weiter diskutiert werden, weil sie zu weit vom normalen Ichbewusstsein entfernt ist und auch nur bei sehr langsamer schrittweiser Annäherung in das »normale«, gesellschaftlich geprägte Weltbild integriert werden kann, dessen stabiles Funktionieren für die seelische Gesundheit unerlässlich ist.

Mit dem Fanhuan Gong verdanken wir Prof. Cong ein außerordentlich hochkarätiges System an körperlichen und mentalen Übungen, das kaum ein Mensch in seinem Leben wird ausschöpfen können. Als erster Zugang zum Qigong ist es eher nicht geeignet, es sei denn man beschränkt sich auf die leichter zugänglichen Übungen. Es bietet aber dem Fortgeschrittenen oder jedem ernsthaft Interessierten ein Sprungbrett in die daoistische Selbsterfahrung und Lebenseinstellung und belohnt ihn zusätzlich durch perfekte gesundheitliche Prävention.

Fanhuan Gong Bewegungsübungen

Das Fanhuan Gong umfasst acht Bewegungsübungen, die jeweils viermal wiederholt werden. Die Beschreibung der Übungen und die zweizeiligen Gedichte zu jeder Übung sind dem chinesischen Text entnommen, den Prof. Cong aus Fujian mitgebracht hatte ([Fuj]). Die Abbildungen entstammen dem Video, das mit Prof. Cong in Berlin gedreht wurde.

Diese Bewegungsübungen können als eigenständige Methode zur Bewahrung der körperlichen Beweglichkeit, zur Entspannung etc. praktiziert werden. Ihren vollen Wert entfalten sie allerdings erst, wenn sie durch die meditativen Übungen ergänzt werden. In dem zitierten chinesischen Text werden

nur die beiden ersten Schritte des meditativen Teils und diese auch nur sehr kurz skizziert. Obendrein verwendet der Text eine Sprache, die stark die Handschrift der streng religiös geprägten Quanzhen Schule trägt. Die Einflüsse religiös-daoistischen und buddhistischen Gedankenguts sind in den gesamten Texten zu den bewegten und stillen Übungen deutlich zu sehen. Sie stören aber – wenn überhaupt – im Kontext der bewegten Übungen naturgemäß eher weniger, weil dort das Hauptaugenmerk auf dem Wahrnehmen der Energie und der Ausführung des Bewegungsablaufes liegt. In Bezug auf die meditativen Übungen, die für westliche Menschen ohnehin eine hohe Einstiegshürde bieten, kann die in tausendjähriger klösterlicher Tradition entstandene Geheimsprache zur Beschreibung der gemachten Erfahrungen sehr wohl abschreckend wirken oder zumindest mehr Verwirrung stiften als Hilfestellung bieten. Aus diesem Grund wird von mir in den Übungsgruppen eine Meditation gelehrt, die auf explizite Vorstellungen nahezu vollständig verzichtet.

I. Übung: Den Atem durch die drei Dantian führen – Yi Qi San Qing

一氣三清

偈曰

一氣三清透頂門，任期百脈自勻。

周身輾轉舒經絡，氣在先天法自通。

In dem Gedicht heißt es:

Das Qi durch die drei Dantian zum Scheitelor hinausführen, lässt wie von selbst die 100 Gefäße durchlässig werden. Wenn das Qi so frei und ungehindert in den Leitbahnen des ganzen Körper zirkuliert, dann findet es ganz von allein zurück zu seiner ursprünglichen Natur.

Anmerkung: Die Bewegungsfolge der Übung leitet das Qi fortschreitend durch die drei Dantian und kulminiert in der gestreckten Stellung, wo im Punkt Bai Hui¹⁰ (百會), dem Scheitelor, das durchströmende Qi wahrgenommen werden kann. Die Aktivierung dieses Punktes führt zu einer Harmonisierung des Energieflusses in allen Leitbahnen und zu einer Rückkehr des Qi¹¹ zu seiner spontanen ursprünglichen Natur. Voraussetzung dafür ist, dass in der Übung das Qi gleichmäßig und ohne Unterbrechung durch die 3 Dantian geleitet wird.

Vorbereitungshaltung

Man steht aufrecht und ruhig und lässt den Atem entspannt und gleichmäßig werden. Die beiden Beine sind natürlich geöffnet, die Zehen fest in der Erde verankert. Die Zunge liegt oben am Gaumen, die Lider bedecken wie ein Vorhang die Augen, die Mitte ist aufrecht, entspannt und locker, das Herz ruhig, der Geist ohne Bewegung, die Vorstellungskraft verweilt beim Dantian. Man verharrt so für etwa 2 bis 3 Minuten.

¹⁰ Wörtlich: Hundert Vereinigungen

¹¹ Im Gedicht ist eine in daoistischen Formeln gebräuchliche Schreibweise des Zeichens Qi verwendet, das vor allem für das sogenannte »vorgeburtliche« Qi (先天氣, Xian Tian Qi) gebraucht wird. Darunter ist der natürliche, unbeeinflusste Energiefluss des Menschen zu verstehen, im Gegensatz zum »nachgeburtlichen« Qi (後天氣, Hou Tian Qi), das die vielfältigen aufgrund äußerer und innerer Störungen aus dem idealen Gleichgewicht gebrachte Energetik des Alltagslebens beschreibt.



Abbildung: Vorbereitungshaltung

Unteres Dantian ganz klar

下田太清 Xiatian taiqing

Ausgehend von der Ausgangsposition öffnen sich die Füße etwa schulterbreit, die Zehen halten sich am Boden fest. Beide Arme hängen natürlich herab, der ganze Körper ist locker, die Mitte ruhig und entspannt. Der Atem wird tief bis ins Dantian geführt, die Konzentration geht ganz in den Ort, wo das Qi sich sammelt. Der Körper neigt sich ganz langsam nach vorne, gleichzeitig werden die beiden Arme natürlich nach vorne ausgestreckt und machen ungefähr auf der Höhe des Bauches nach links und rechts eine kreisförmige Bewegung, der Körper richtet sich dann wieder auf. Vor dem Bauchnabel drehen sich die Hände, so dass die Handflächen jetzt nach oben zeigen. Während der Körper nur ganz wenig nach vorne geneigt ist, die beiden Arme nach

vorne oben heben.

Abbildung: Unteres Dantian

Die Klarheit erreicht den karmesinroten Palast

絳宮上清 Jiang Gong Shang Qing

Die beiden Hände in einer kreisförmigen Bewegung ganz ruhig und langsam heben. Sind die Fingerspitzen auf einer Ebene mit der Schulter, so »setzen sich« die Hände horizontal, so dass die Handflächen nach oben gerichtet sind. Dann in der Ebene nach rechts und links drehen, wobei die Fingerspitzen eine kreisförmige Linie bis hinter die Ohren beschreiben. Die Spitzen der Ellenbogen folgen nach und werden nach außen gedreht, bis sie mit den Schultern eine Linie bilden.



Abbildung: Hände drehen

Oberes Dantian klar wie Jade

泥丸玉清 Ni Wan Yu Qing,

Wörtlich: Lehmkugel¹² klar wie Jade.

Die beiden Handflächen mit dem Tigermaul¹³ zur Ohrwurzel gerichtet »tragen nach oben«, bis die Finger in Richtung Himmel weisen. Dann drehen sich die Handgelenke, bis die Handflächen zueinander zeigen, und



¹² Mit Ni Wan, der Lehmkugel, ist das Gehirn gemeint.

¹³ Das Tigermaul ist der Winkel zwischen dem gespreizten Daumen und Zeigefinger.

beide Arme werden senkrecht nach oben gestreckt, bis sie eine gerade senkrechte Linie »von Mitternacht zu Mittag¹⁴« bilden.

Abbildung: Die Linie von Mittag zu Mitternacht

Das Qi zum Ursprung zurückführen

引氣歸元 Yinqi guiyuan

Die Handgelenke drehen, so dass beide Handflächen nach vorne zeigen und die beiden Arme langsam herabsinken lassen. Zur gleichen Zeit bilden die beiden Oberarme einen Kreis, die Finger und Handflächen zeigen nach außen, so dass sie eine Art Raute bilden. So sinken die Arme ganz langsam wie eine Schwanenfeder nach unten.

2. Übung - Sonne und Mond auf einer Tragstange halten - Heng Dan Ri Yue

橫擔日月

偈曰

橫擔日月向前推，吐納綿綿看意催。

齒落髮斑空息，快把長生法奮追。

In dem Gedicht heißt es:

Sonne und Mond auf einer Tragstange halten ist eine Übung, die das Yin und das Yang in Bewegung bringt. Das Aufnehmen und das Abgeben des Atems ganz sanft strömen lassen und mit der Aufmerksamkeit nicht abschweifen. Warte nicht ab, bis erst deine Seufzer aus zahnlosem Mund kommen, sondern raff dich schnell auf zu konsequentem Üben.

Anmerkung: Die linke Hand trägt die Sonne, die rechte den Mond. In der Position mit nach Süden gewandtem Gesicht geht die Sonne links auf. Daher ist die linke Seite die Yang Seite, die rechte entsprechend die Yin Seite.

Sonne und Mond auf einer Tragstange halten

橫擔日月 - Heng Dan Ri Yue

Von der Ausgangsposition die beiden Arme nach vorne heben und die Handgelenke so drehen, dass die Handflächen nach oben zeigen. Wenn die Arme auf Schulterhöhe angekommen sind, beschreiben sie in der Ebene einen Bogen nach hinten, bis sie eine gerade Linie bilden, so als würde man Sonne und Mond auf einer Tragstange halten.



¹⁴ Die traditionelle chinesische Uhr teilt den Tag in 12 Doppelstunden, so dass Mittag und Mitternacht sich diametral gegenüber liegen.

Abbildung: Sonne und Mond auf der Tragstange halten



Die beiden Berge wegschieben

意推兩山 Yi tui liangshan

Danach die Handflächen zur Yin-Seite drehen, d.h. die Handflächen weisen nach unten. Anschließend richten sich das Handgelenk und die Finger auf (die Finger zeigen zum Himmel, die Handflächen nach außen), zugleich krümmen sich die Ellenbogen. Dann streckt man die Arme wieder, als ob man in Richtung des Hände etwas wegschieben wollte, das Qi erreicht das »Handherz« (Handinnenfläche, Laogong Punkt). Danach werden die Handgelenke wieder eben ausgestreckt.



Abbildung: Die beiden Berge wegschieben

Unterer Rücken aufrecht entspannt, die Sonne sinken lassen

松腰落日 Songyao luori

Die beiden Arme bewegen sich kreisförmig bis auf Schulterbreite nach vorne, die Handflächen zeigen nach unten. Der Körper macht eine ganz leichte Bewegung nach vorne und zurück, die Hände gleichzeitig eine schwingende Bewegung nach oben, gehen dann auf die Höhe der Ohren zurück, anschließend dann schräg nach oben vorne vom Gesicht weg und machen nach rechts und links eine Kreisbewegung. Gleichzeitig bewegen sich Oberschenkel,

Hüfte und Arme nach unten, ohne dass man nach vorne oder hinten kippt. Die Endstellung der Beine ist so, wie wenn man auf einem Pferd reiten würde. Die Hüfte locker, der Rücken aufrecht wie ein Pfeiler in einer Pagode. Die beiden Handgelenke gehen kreisförmig in Richtung der Knieaugen nach unten, wie wenn man in einem Fluss Sand schöpfen und dem Buddha oder dem König opfern wollte.

Die Handflächen zeigen zum Himmel und werden ganz langsam zusammengeführt, wie wenn man Sand mit der Hand schöpft, der Körper ist dabei ganz wenig nach vorne geneigt. Die Zehen krallen sich in der Erde fest,





man zieht den Anus leicht an, um den Punkt Huiyin¹⁵ einzuziehen. Dann wird der Kopf leicht nach unten geneigt, so dass der Scheitel sich nach oben streckt. Die Hände bewegen sie sich nach vorne (als würde man etwas tragen) bis auf die Höhe der Schultern und gehen dann vor dem Brustkorb auseinander. Die Bewegung der Arme nach unten gehört bereits zur dritten Übung.

Abbildung: Schöpfen

3. Übung - Der König Ba hebt ein schweres Bronzegefäß - Ba Wang Ju Ding

霸王舉鼎

偈曰

霸王舉鼎練纏勁，內轉功夫無止境。

柔中剛化虛門，彼己之中動中靜。

Das Gedicht sagt:

»Der König Ba¹⁶ hebt ein schweres Gefäß« gleicht einer Übung zur Entwicklung der Körperkraft. Tatsächlich aber geht es um das unaufhörliche Kreisen des Qi im »Kleinen Kreislauf«. Im Zentrum des Weichen das Feste entwickeln, ist das »Tor zur Leere«. Meine Mitte wird in der Bewegung völlig still.

Eine Hand hebt das Gefäß (rechts)

Man verlässt die Ausgangsposition, indem der linke Fuß einen halben Schritt nach links macht. Der Körper wird ein wenig nach vorne geneigt. Die Haltung ähnelt etwas dem Rudern der Arme bei einem Schwimmer, oder wie wenn man ein großes Rad antreibt. Dann zieht man die Arme bis auf die Höhe der Ohren an und schiebt sie gerade nach vorne, die beiden Arme heben sich schräg nach vorne oben, der Schwerpunkt verlagert sich nach rechts. Der rechte Arm geht in einer kreisförmigen Bewegung nach unten bis zum Schritt, gleichzeitig drehen sich die Finger der rechten Hand, vom kleinen Finger ausgehend, einer nach dem anderen zu einer hohlen Faust ein, so als würden sie ein schweres Gefäß ergreifen, die erhobene linke Hand bewegt sich dabei nicht, die Handfläche weist schräg nach oben, die Fingerkuppen etwas eingezogen, als würde die Hand etwas halten.

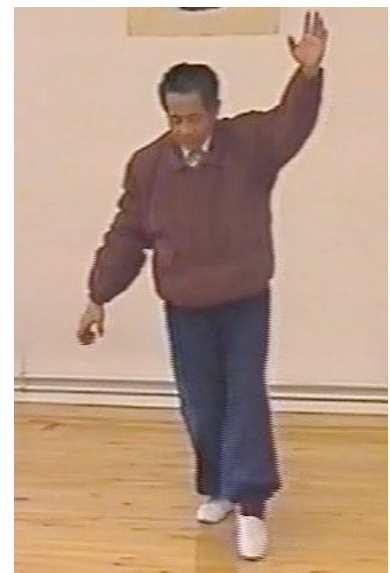


Abbildung: Das Gefäß ergreifen

Die rechte Faust nimmt das schwere Gefäß und hebt es bis über

¹⁵ In der Mitte des Dammes, zwischen dem vorderen und dem hinteren Yin.

¹⁶ Eine Persönlichkeit aus dem Ende der Qin Dynastie (ca. 200 v. Chr.), der über eine sagenhafte Kraft verfügte. Der Sage nach konnte er ein 500kg schweres Bronzegefäß hochheben.



die rechte Seite des Kopfes hinaus. Zur gleichen Zeit hebt sich der linke Fuß bis zum Knie, die linke Hand sinkt herunter bis zum Schritt. Die Handfläche zeigt nach unten, so dass die rechte Faust nach oben stützt, die linke Hand nach unten drückt.

Abbildung: Die zweite Hand hebt das Gefäß

Die zweite Hand hebt das Gefäß

Dann krümmt sich das rechte Knie leicht, der linke Fuß wird nach vorne gestreckt und sinkt herunter, die Fußspitze zeigt zur Erde. Die linke Hand dreht im Handgelenk die Innenfläche nach oben, hebt sie ganz langsam nach oben, gleichzeitig wird im Heben das Knie sowie das Hüftgelenk gekrümmt, die Fußspitze zeigt nach unten. Die linke Hand geht kontinuierlich weiter nach oben und hebt den Arm, bis sie auf gleicher Höhe wie die rechte angelangt ist und vollendet so die Form »Die zweite Hand hebt das Gefäß«.

te Hand hebt das Gefäß«.

Den Himmel stemmen und zum Mond aufblicken

擎天望月 Qingtian wangyue

Die linke Hand setzt sich im Handgelenk und dreht sich nach außen, die rechte Hand scheint zu schieben, das rechte Knie krümmt sich etwas und es erfolgt eine Drehung um 90 Grad nach links. Der linke Fuß senkt sich und macht nach links einen großen Schritt, berührt dabei mit der Ferse zuerst den Boden und rollt im Bogen ab. Die rechte Hand öffnet die Faust, die beiden Hände heben sich, das Tigermaul jeweils gegenüber, nach oben. Der Körper bildet in der Hüfte einen nach oben gekrümmten Bogen, in einer Haltung, als würde man den Himmel hochstemmen und zum Mond aufblicken.

Abbildung: Den Himmel stemmen



Während man den Bogen bildet, ist die Aufmerksamkeit beim Punkt 命門 Mingmen¹⁷. Von da ausgehend lockert man dann die Wirbelsäule von der Hüfte an aufwärts langsam Wirbel für Wirbel.

Den Körper aufrichten und drehen

Ausatmen, der Körper richtet sich ganz langsam auf, und wird vom Punkt 大椎 Dazhui ausgehend nach unten Stück für Stück aufgerichtet. Beide Arme bleiben über dem Kopf zu beiden Seiten, die Handflächen zeigen nach vorne, der Schwerpunkt wird nach hinten verlagert, der linke Fuß dreht sich um 90 Grad nach innen, der Schwerpunkt verlagert sich wieder nach links, das rechte Bein streckt sich nach vorne, die Fußspitze weist zur Erde.

Übungen zur anderen Seite

¹⁷ Auf der Wirbelsäule in Höhe der Gürtellinie.

Wie oben beschrieben, nur linke und rechte Seite vertauscht.

Das Qi zum Ursprung zurücklenken

Siehe oben.

Zur Ausgangsposition zurückkehren

Siehe oben.

4. Übung - Das Große Rad beständig drehen - Fa Lun Chang Zhuan

法輪常轉

偈曰

法輪常轉象圓周，守法殷勤靠自修。

洗髓九年除色相，左右盤旋萬事體。

In dem Gedicht heißt es:

Das Große Rad¹⁸ beständig drehen gleicht dem Kreislauf der Energie. Folge dem Gesetz und erforsche das »Große Rad« durch dein eigenes fleißiges Üben. Das Mark neun Jahre lang waschen, bis es alle Farbe verloren hat¹⁹ — nach rechts, nach links ohne Pause die Drehung in Gang halten.

Vorbereitungshaltung

Wie oben.

Drehung mit dem rechten Arm

Ausgehend vom aufrechten Stand den Körper um 90 Grad nach links drehen. Die linke Hand folgt der Körperdrehung in Richtung auf die Gegend um das Kreuzbein und legt sich dort auf den Punkt 命門 Mingmen, wobei Daumen und Zeigefinger zueinander zeigen und so Sonne und Mond symbolisieren (Ist der Kreis geschlossen, bedeutet er die Sonne, geöffnet den Mond²⁰). Die rechte Hand vollführt, die Handfläche nach innen, vor dem Bauch eine Kreisbewegung. Der Daumen dreht sich nach außen, als ob man etwas in der Hand halten und im Kreis führen würde. Man ist gesammelt, der Rumpf folgt der Drehung des Armes. Wenn die rechte Hand mit ihrer Drehung auf der Höhe des Scheitels angekommen ist, dreht sich die Hand nach außen, man geht von der Einatmung zur Ausatmung über, und fährt mit der Drehung nach rechts fort, zugleich folgen Hals, Brust- und Lendenwirbel der Drehung der Hand nach rechts, wobei



¹⁸ Das »Große Rad« ist eigentlich ein Begriff aus dem Buddhismus, hier ist mehr der Kreislauf der Energie gemeint.

¹⁹ Ebenfalls aus dem Sprachgebrauch des Buddhismus: gemeint sind die Unreinheiten im Körper der Menschen.

²⁰ Dieses Bild wird durch die chinesischen Zeichen für Sonne 日 ri und Mond 月 yue nahegelegt



die Hüfte sich locker zum Rumpf bewegt. Die rechte Hand fährt mit der Kreisbewegung fort, bis sie im Zwischenraum zwischen den beiden Füßen angekommen ist (siehe Abbildung links).

Dann dreht sich die Handfläche nach innen, man geht von der Aus- zur Einatmung über, und die rechte Hand fährt weiter in ihrer Kreisbewegung, gleichzeitig drehen sich wieder Hals-, Brust- und Lendenwirbel mit der Hand zusammen mit, wobei die Hüfte locker bleibt. Die rechte Hand kreist weiter bis zum Scheitel, dann zur Ausatmung übergehen, die rechte Hand kreist weiter bis seitlich zur Höhe des Schritts, dann tauschen rechte und linke Hand die Rollen.

Der linke Arm dreht das Rad

Man atmet aus, Daumen und Zeigefinger der rechten Hand bilden einen Ring und bewahren so Sonne und Mond, die Hand liegt im Rücken auf Mingmen, dann beginnt die Linke mit ihrer Drehbewegung, wobei wie oben verfahren wird, nur dass rechts und links miteinander vertauscht sind.

Das Große Rad dreht sich ohne Unterlass

Wenn der linke Arm seine Drehbewegung vollendet hat, schieben sich die Finger der linken Hand unter den anderen Fingern durch, so dass der Handrücken auf dem Punkt Mingmen zu liegen kommt (siehe nebenstehende Abbildung).



Die rechte Hand folgt mit dem Einatmen der schwingenden Bewegung nach oben, nur dass die Hüfte die Drehbewegung nicht ausführt. Die rechte Hand bewegt sich mit dem Ausatmen zur rechten Seite, bleibt aber auf der Höhe der Schulter stehen, der linke Arm steigt weiter beim Ausatmen bis zur Höhe der linken Schulter. Beide Hände gehen dann gleichzeitig bei weiterem Ausatmen nach oben über die Schläfe, die Handflächen weisen nach schräg unten, wie man eine Leiter an eine Mauer anlehnt.

Das Qi zum Ursprung zurücklenken

Siehe oben.

Zur Ausgangsposition zurückkehren

Siehe oben

5. Übung - Der alte Peng streicht seinen Bart aus - Peng Zu Ma Xu

彭祖抹鬚

偈曰

彭祖抹鬚走內旋，借撩鬚式易坤乾。

支撐弓步隨身換，變化全憑意在沾。

Das Gedicht sagt:

»Der Alte Peng²¹ streicht seinen Bart aus« vollführt eine Drehbewegung nach innen. Im Hochheben des Bartes Kun und Qian austauschen²². Sich abstützen, der Schritt des Ausfallbeines nach vorne, den wechselnden Bewegungen des Körpers folgen: Diese Übung erfordert die ganze Konzentration.

Vorbereitunghaltung

Wie oben.

Links und rechts den Bart ausstreichen

Der linke Fuß macht einen Schritt nach links, man steht aufrecht schulterbreit. Der Schwerpunkt verlagert sich nach links, der Körper dreht sich um 45 Grad nach rechts, die rechte Fußspitze hebt sich, die linke Hand schwingt nach oben zur rechten Wange und macht von dort eine Geste, als würde sie einen Bart streichen. Zur gleichen Zeit dreht man den Körper um 90 Grad nach links, die rechte Fußspitze dreht sich nach innen, die linke Hand sinkt an Brust und Bauch vorbei bis links auf die Höhe des Schritts, die Handfläche weist nach oben. Die rechte Hand folgt der Drehung des Körpers nach links und schwingt vor der Brust nach oben zur linken Wange. Der Schwerpunkt verlagert sich nach hinten auf den rechten Fuß, die linke Fuß-

spitze zeigt zur Erde. Zur gleichen Zeit macht die rechte Hand von der linken Wange aus die Geste, den Bart auszustreichen. Sie sinkt an Brust und Bauch vorbei ganz langsam bis rechts neben die Hüfte, die Handfläche zeigt nach oben.



Das Knie heben und den Bart ausstreichen

Die beiden Hände auf beiden Seiten ganz langsam in die Höhe heben, gleichzeitig hebt sich auch das linke Knie. Die beiden Hände machen eine kreisförmige Bewegung nach hinten bis hinter das Ohr, die beiden »Tigermäuler« gleiten an den Unterkiefern vorbei und machen die Geste, den Bart auszustreichen. Das rechte Knie krümmt sich etwas, links setzt man zu einem Schritt an, der linke Fuß sinkt herunter, berührt mit der Ferse den Boden und rollt nach vorne in einem Bo-

²¹ Eine Gestalt aus der chinesischen Überlieferung, der das sagenhafte Alter von 800 Jahren erreicht haben soll.

²² 坤 Kun und 乾 Qian sind zwei der acht Trigramme des Yijing Systems, die der Erde und dem Himmel entsprechen und damit Yin und Yang im Menschen verkörpern

gen ab. Die beiden Hände folgen gleichzeitig dem Bogen und machen wieder die Geste, den Bart nach links auszustreichen. Die Aufmerksamkeit liegt im Ausstreichen des Bartes, man ist ganz selbstvergessen und in die Freuden eines langen Lebens versunken.

Links und rechts den Bart ausstreichen

Wie oben.

Das Knie heben und den Bart ausstreichen

Wie oben, nur dass links und rechts vertauscht sind.

Den Hut zurechtrücken und den Bart ausstreichen 正冠抹須 Zheng Guan Ma Xu

Die beiden Hände gehen von den Seiten aus nach oben bis zum Scheitel, die Handflächen weisen gegeneinander, man atmet aus, die beiden Arme krümmen sich im Ellenbogen und sinken herab, die beiden Hände machen die Geste, als würden sie einen Hut zurechtrücken. Dann folgt wieder das Ausstreichen des Bartes nach unten. (Aufmerksamkeit wie oben)

Das Qi zum Ursprung zurücklenken

Siehe oben.

Zur Ausgangsposition zurückkehren

Siehe oben

6. Übung: Der Jingang bändigt den Tiger - Jin Gang Fu Hu

金剛伏虎

偈曰

金剛伏虎走腿功，挑纏勾胯側腰伸。

頻頻穩扎金雞立，伏虎全憑剎那中。

Das Gedicht sagt:

»Der Jingang bändigt den Tiger«²³ ist eine Übung für die Beine: Auf einem Bein das Gleichgewicht halten, anwinkeln, der Rücken gerade. Immer wieder in ständiger Wiederholung wie ein goldener Hahn auf einem Bein stehen²⁴. Bei der Übung »Den Tiger bändigen« hängt alles von einem winzigen Augenblick ab.

Vorbereitungshaltung

Wie oben.

²³ Die Jingang sind die Waffen tragenden Wächter Buddhas. Sie verfügen über eine sagenhafte Kraft. Der Tiger 虎 hu ist ein Yin Symbol (im Gegensatz zum Drachen 龍 long, der dem Yang zugeordnet wird). 伏虎 fuhu ist ein metaphorischer Ausdruck, der den Sieg über eine dunkle Macht ausdrückt.

²⁴ Eine Stellung in der chinesischen Kampfkunst, Oper etc.



Der Jingang besiegt den Tiger (rechts)

Man atmet ein und verlagert den Schwerpunkt nach rechts, der linke Fuß wird mit gestreckter Fußspitze hochgehoben, dann beugt sich das Knie und das Bein wird zurückgenommen, so dass ein Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel entsteht (siehe Abbildung links). Dann den Schritt öffnen, die Fußspitze zeigt nach unten.

Die Konzentration folgt jeweils dem Heben, Zurücknehmen, Haken bilden und dem Öffnen des Schritts. Gleichzeitig bilden die beiden Hände Fäuste, die Ellbogen krümmen sich und werden nach oben bis über die beiden Seiten des Kopfes gehoben. Man dreht den Körper und das Gesicht nach der linken Seite, und vollendet so die Stellung »Der Jingang bändigt den Tiger«, wobei die Aufmerksamkeit beim Punkt Mingmen ruht.

Ausatmen, den Körper gerade aufrichten

Die beiden Fäuste beschreiben einen Bogen nach links, sie befinden sich dabei seitlich des Kopfes, das linke Knie folgt dem Körper, der sich aufrichtet, die Fußspitze weist nach vorne. Dann gehen die beiden Arme im Bogen zu beiden Seiten nach unten.

Abbildung: Fäuste nach oben über den Kopf heben

Die beiden Fäuste drehen sich auf der Höhe der Hüfte mit der Innenseite nach hinten, das Ausatmen geht zum Einatmen über; die beiden Fäuste wenden sich nach vorne und liegen auf beiden Seiten eng am Körper an. Die Innenflächen weisen nach oben, gleichzeitig wird das linke Bein ganz langsam nach vorne gestreckt, das gekrümmte Knie senkt sich nach unten und der Fuß setzt seitlich schulterbreit vom anderen auf. Die beiden Hände vollführen einen Kreis nach oben und sinken dann ganz langsam wieder zum Ausgangspunkt.

Der Jingang bändigt den Tiger (links)

Wie oben, nur dass links und rechts vertauscht sind.

Ausatmen und den Körper aufrichten

Wie oben, rechts und links vertauscht. Wenn beim letzten Mal das gekrümmte Knie heruntersinkt, geht der rechte Fuß einen halben Schritt zurück, setzt hinten auf, macht nach links einen Schritt auf der Stelle. Gleichzeitig drehen sich die Hände vor dem Bauch, so dass die Handrücken zueinander zeigen, was den Übergang zur nächsten Übung bildet.

Zur Ausgangsposition zurückkehren

Siehe oben





Abbildung: Ausatmen und den Körper gerade aufrichten

7. Übung Der Silberne Fluss ergießt sich ins Meer - Yin He Ru Hai

銀河入海

偈曰

銀河入海練大元，送寶歸還每服邊。

爐中火暖填離坎，全功就在蒂中玄。

Das Gedicht sagt:

»Der silberne Fluss²⁵ ergießt sich ins Meer« ist eine Übung des Großen Ursprungs²⁶. Sie geleitet den wertvollen Schatz in das Innere zum Dantian zurück. Das Feuer im Ofen verschmilzt Li und Kan²⁷: Diese Übung gleicht fürwahr dem geheimnisvollen Dunkel auf dem Grunde eines Blütenkelches²⁸.



²⁵ Der chinesische Begriff 銀河 yinhe bezeichnet im normalen Sprachgebrauch die Milchstraße. Hier ist der Ren Mai gemeint, der sich ins Meer, das Dantian ergießt

²⁶ Gemeint ist die taoistische Übung des 金丹 jindan der »Goldenen Perle«, bei der im Verlauf des Übungsprozesses des Kreislaufs der Energie (小 周天 Xiao Zhou Tian, der »Kleine Kreislauf«) im unteren Dantian sich aus dem Qi die goldene Perle formt, das Elixier des »Ewigen Lebens«.

²⁷ 離 Li und 坎 Kan sind zwei der 8 Trigramme des Yijing (I Ging) mit der Bedeutung von Feuer und Wasser; was sich hier insbesondere auf die Organe Herz und Niere bezieht, deren Energien (das Yang des Herzens und das Yin der Niere) durch diese Übung verschmolzen werden. Siehe dazu etwa die Interpretation östlicher Alchemie durch C. G. Jung und Richard Wilhelm in deren Werk Das Geheimnis der Goldenen Blüte

²⁸ Das Bild ergibt sich aus der äußeren Form der Übung mit den Unteren Dantian als Ausgangs- und Endpunkt des Energieflusses.

Der Silberne Fluss ergießt sich ins Meer

Der rechte Fuß geht einen Schritt nach hinten, beide Hände folgen - die Handrücken fest aneinander gelegt - mit der Ausatmung einer senkrechten Linie vor dem Bauch und dem Brustkorb nach oben bis über den Kopf. Dann geht der Blick nach oben, der Schwerpunkt liegt über dem rechten Bein, die beiden Hände steigen bis über die Mitte des Scheitels, die Mittelfinger zeigen zueinander, dann sinken sie zu beiden Seiten gleichmäßig herunter (siehe nebenstehende Abbildung), während die Einatmung zur Ausatmung übergeht, die Handflächen zeigen nach oben. Die Vorstellungskraft bringt, ausgehend vom Punkt Mingmen, die Wirbel einen nach dem anderen in einen sanften Bogen. Mit dem Einatmen erhebt sich der Körper wieder, die Vorstellungskraft richtet, ausgehend vom Punkt Dazhui²⁹, alle Wirbel wieder auf, die Arme gehen zu beiden Seiten nach oben, die »Handherzen« vereinigen sich, die Mittelfinger zeigen zueinander, drehen sich, so dass die Handrücken zueinander zeigen, dann gehen beide Hände vom Kopf in einer geraden Linie über Brust und Bauch nach unten, »der silberne Fluss ergießt sich ins Meer«, und führt so das Qi in den Ursprung zurück.

Einatmen und den Körper drehen

Man atmet ein, dabei steigen die beiden Hände langsam seitlich hoch, der Schwerpunkt verlagert sich nach vorne, der linke Fuß hebt mit der Ferse ab. Mit dem Ausatmen setzt man sich nach hinten. Dann dreht sich der linke Fuß mit der Ferse als Angelpunkt, mit der Spitze nach innen, so dass er mit der Spitze zur Spitze des rechten Fußes zeigt (siehe nebenstehende Abbildung).

Der Körper macht so eine Drehung um 180 Grad. Der linke Fuß dreht sich dann um die Ferse als Achse nach außen, die Fußspitze zeigt zur Erde. Beide Hände sinken nach rechts und links bis vor die Achsel, dann drehen sich die Hände, so dass sie nicht mehr mit den Innenflächen, sondern mit dem Handrücken zueinander zeigen.



Der Silberne Fluss ergießt sich ins Meer

Wie oben.

Einatmen und den Körper drehen

Nach dem Drehen des Körpers macht der rechte Fuß einen halben Schritt nach vorne, dann folgt die Rückführung der Energie zum Ursprung.

Das Qi zum Ursprung zurückführen

Wie oben.

8. Übung: Im Liegen die Stille erlernen - Wo Xue Xi Yi

臥學希夷

偈曰

臥學希夷很自然，壺中日月性中天。

²⁹ Akupunkturpunkt unterhalb des 7. Halswirbels in Höhe der Schulter in der hinteren Mittellinie.

河車運上昆侖頂，無物何塵便是仙。

Das Gedicht sagt:

Im Liegen Stille und Leere zu erlernen ergibt sich als etwas ganz natürliches. Sonne und Mond (Yang und Yin) sind im Gefäß meines Leibes verkörpert, in meiner Natur spiegelt sich der Himmel³⁰. Auf dem Fluss fährt das Fahrzeug hinauf bis zum Gipfel des Kunlun Gebirges³¹. An nichts in dieser Welt sein Herz hängen, das ist Unsterblichkeit.

Anmerkung: Es gab in der Geschichte des Qigong auch Bestrebungen, die Übungen des Stillen Qigong in den Schlaf hinein fortzusetzen. Siehe dazu die nachstehende Abbildung, die in der Position der Abbildung der Übung verblüffend ähnelt. Einer der berühmtesten Daoisten, die Übungen für den Schlaf entwickelten, war Xi Yi (希夷, 907– 960 n. Chr.). Xi Yi kann aber auch »Stille und Leere« bedeuten.

Abbildung: Wo Chan Fa – Schlafübung



Vorbereitung

Wie oben.



Seitlich liegen (rechts)

Einatmen, den Schwerpunkt nach rechts verlagern, den linken Fuß nach vorne hochheben, den Unterschenkel nach innen krümmen, beide Hände zugleich nach beiden Seiten hochheben, der Körper ist etwas nach rechts geneigt, die beiden Handflächen berühren sich. Beim Ausatmen die Hüfte leicht beugen, die Vorstellungskraft folgt der Bewegung der Hände und Beine, die Hände bewegen sich herunter bis vor die Brust, zu einer Stellung wie bei der traditionellen Begrüßung mit vor der Brust gefalteten Händen (siehe Abbildung). Beim Einatmen drehen sich die Handflächen, die Handrücken sind aneinander gelegt, die Fingerspitzen drehen sich nach oben, die beiden Hände schließen sich zu Fäusten. Die rechte Faust legt sich an der Schläfe an den Punkt Taiyang, als ob sie ein Kissen wäre, die linke Faust an den Punkt Huantiao³² an der Hüfte. Beim Ausatmen wird das linke Bein gerade

ausgestreckt, die Vorstellung ruht bei der Fußspitze, der Körper dreht sich waagrecht, das Gesicht nach vorne, so dass es aussieht als liege man auf der Seite. Man atmet ganz langsam aus und ein, den Unterschenkel wie in Schlafhaltung (siehe Abbildung auf der nächsten Seite). Mit dem Einatmen führt man das Qi mit der Vorstellung nach oben, und das linke Bein wird wieder angezogen.

³⁰ 壺 Ke hat die Grundbedeutung »Schale«, 性 Xing bedeutet »Wesen, Natur, Geschlecht«.

³¹ Hier wird wieder auf den Kreislauf der Energie angespielt, mit dem Kunlun-Gebirge ist das obere Dantian gemeint: Das Qi steigt beim Kreislauf der Energie hoch zum oberen Dantian.

³² Der Punkt Gallenblase 30 seitlich an der Hüfte.

Ausatmen und den Körper aufrichten

Ausatmen und den Körper aufrichten, das rechte Knie ist leicht gekrümmt, der linke Fuß sinkt ganz sanft herab in die Ausgangsposition.

Auf der Seite liegen (links)

Wie oben, nur dass links und rechts vertauscht sind.

Abbildung: Schlafhaltung



Ausatmen mit aufrechtem Körper

Wie oben, nur dass links und rechts vertauscht sind.

Den Ursprung umfassen, um das Eine zu bewahren

Ausatmen, beide Arme langsam bis vor die Stirn heben, als ob man eine Kugel umfassen würde. Im Ausatmen bewegen sich die Handflächen in Richtung Dantian, lassen das Qi nach unten sinken. Vorstellungskraft, Qi und Körper bilden eine Einheit und sammeln sich vor dem Bauch, die beiden Tigermäuler bilden eine Raute vor Dantian, so verweilt man für eine kurze Zeit.

Zum Ausgangspunkt zurückkehren

Der Schwerpunkt verlagert sich nach rechts, das linke Bein wird einen halben Schritt herangezogen so dass man ganz natürlich dasteht.

Stille Übungen

Die stillen oder Meditationsübungen sind eigentlich das Ziel der gesamten Fanhuan Gong Übungen, da sie es sind, die das Erlebnis der Rückkehr zum eigenen Ursprung vermitteln.

Unter den stillen Übungen führt der von Prof. Cong mitgebrachte Text die vier Arten »Harmonisierung des Atems«, »Embryonales Atmen«, »Ursprung des Himmels« und »Reines Yang« an, die als fortschreitend von der Oberfläche zu immer größerer Tiefe beschrieben werden. Der Text gibt aber nur eine kurze Einführung in die Methoden der »Harmonisierung des Atems« und des »Embryonalen Atmens«, die im folgenden der Vollständigkeit halber wiedergegeben wird. Zum Erlernen und Üben des Stillen Qigong ist persönliche Anleitung unerlässlich.

Beim stillen Sitzen gibt es den einfachen Schneidersitz oder den Lotussitz, oder das normale Sitzen. Welche Sitzhaltung gewählt wird, spielt für die Übung keine Rolle. Vor dem Üben sollte vorsichtshalber die Toilette aufgesucht werden, dann wählt man eine feste Position, etwa auf dem Bett oder auf dem Stuhl, lockert die Kleidung, legt den Gürtel ab. Der Körper ist gerade, die beiden Hände und die Knie liegen entsprechend der gewählten Position. Die Augen sehen für einen Moment gerade nach vorne, verengen sich dann zu einem Schlitz. Zuerst richten sich die Augen auf die Nase, dann zum Herzen. Kopf und Gehirn werden ganz ruhig, alle ablenkenden Gedanken werden daraus verbannt. Man spürt selbst die Ruhe und Entspannung in der eigenen Mitte, der Atem wird ganz still und harmonisch.

Harmonisierung des Atems – Tiao Xi Gong

調息功

偈曰

靜坐少思寡欲，冥心調息存神。

此是還妙訣，自然氣達舒伸。

Das Gedicht sagt:

Setze dich still nieder, lasse alle Gedanken und Wünsche versiegen. Mit konzentriertem Geist den Atem regulieren, den Blick nach innen gerichtet. Das ist des Fanhuan geheimnisvolle Methode. Ganz natürlich dringt der Atem ein und steigt unmerklich auf.

Anweisung des chinesischen Textes

Die Zunge ist gerade, die Zungenspitze berührt den »Himmlichen Strom³³«, die beiden Augen haben die Vorhänge geschlossen, sie blicken zum Herzen hinunter. Die Vorstellungskraft hütet die Öffnung der Vorfahren, 3 cun unter dem Bauchnabel, hinter der Blase und unter dem Dünndarm gelegen, umgangssprachlich genannt auch die »Dreifache Wegkreuzung«. Man nennt die Öffnung auch das »Erdentor« oder die »Wurzel des Himmels«. Man atmet gleichmäßig durch die Nase und lässt das Ein- und Ausatmen lang, dünn und weich werden. Dann wird durch die Nase ein, durch den Mund ausgeatmet, beim Einatmen geht der Atem in den Bauch, mit der Vorstellung leitet man das Qi hinab ins Dantian. Während der gesamten Übung der Harmonisierung der Atmung hat man das Gefühl, dass »seitlich der weißen Jadezähne das Sheli³⁴ fließt, und die rote Lotuszunge nach oben feines glänzendes Haar aussendet«. Dies ist eine gute Grundlage für die unten beschriebene Übung des »Embryonalen Atmens«.

Embryonales Atmen - Tai Xi Gong

胎息功

偈曰

法練乾坤祖，陰陽是本宗。

殷勤持此法，長壽貌儒童。

Das Gedicht sagt:

Diese magische Übung basiert auf Qian und Kun³⁵, Yin und Yang sind die eigentliche Wurzel. Wenn du sie nur immerzu übst, wirst du auch im hohen Alter noch das Aussehen eines jungen Menschen haben.

Anweisung des chinesischen Textes

³³ Taoistische Bezeichnung für den Dumai. Die Zungenspitze liegt am oberen Gaumen an und stellt so die Verbindung zum Dumai her.

³⁴ Buddhistische Reliquie.

³⁵ 乾 Qian und 坤 Kun sind die beiden ersten Hexagramme des Yijing (I Ging), sie stehen für Himmel und Erde.

Die Körperhaltung ist wie oben. Auf der Basis der Harmonisierung der Atmung, wenn der Atem tief, dünn, weich und lang wird, verwandelt sich das normale («nachgeburtliche») Ein- und Ausatmen in das vorgeburtliche Ein- und Ausatmen³⁶, es wird zum embryonalen Atmen, zum inneren Atmen. Man nennt es auch entgegengesetztes Atmen. Bei dieser Übung des inneren Atmens geht die Zungenspitze mit dem Ausatmen zum »Himmelsstrom« (sie legt sich an das Zahnfleisch der oberen Schneidezähne), mit dem Einatmen wendet sie sich nach unten. Man übt, bis sich »die Kehle mit dem süßen Tau benetzt und sich unter dem Herzen als kühler Tropfen sammelt«. Diese Übung ist die Grundlage für die darauf folgende Übung »Ursprung des Himmels«.

Literatur

[Dsc69] Dschuang Dsi. Das wahre Buch vom südlichen Blütenland. Eugen Dieterichs Verlag, Düsseldorf-Köln, 1969.

[Fie93] Frank Fiedeler: Yin und Yang – Das kosmische Grundmuster in den Kulturformen Chinas. Dumont Taschenbücher, 1993.

[Fuj] Fujian TCM Institute 福建省中医药研究所针灸气功研究室. Fan huan gong 返还功– 气功疗法实践. Text mitgebracht von Prof. Cong Yongchun 从永春.

[JW73] Carl Gustaf Jung und Richard Wilhelm. Das Geheimnis der Goldenen Blüte. Walter Verlag, Olten und Freiburg, 1973.

³⁶ Mit dem nachgeburtlichen Atmen ist der Stoffwechsellaspekt des Atmens gemeint, der Austausch von klarem Qi gegen verbrauchtes Qi, während das vorgeburtliche Atmen das Kommen und Gehen, das Werden und Vergehen, das kosmische Ein- und Ausatmen bedeutet, das im Atemvorgang ebenfalls enthalten ist und in dieser Übung vollkommen in den Vordergrund tritt.