

Tai Yi Yuan Ming Gong

Die Übung vom Ursprünglichen Licht

Friedrich Dimmling, Berlin

5. September 2006

1 Einführung

Das 太乙元明功 *Tai Yi Yuan Ming Gong* ist eine der traditionellen Übungen aus dem Bereich des daoistischen Qigong. Es stammt wahrscheinlich aus der Tang Zeit (618–907 n. Chr.), einer Zeit allgemeiner kultureller Blüte in China. Die Übung wurde von Prof. Cong Yongchun (丛永春) (Abbildung 1) nach Europa gebracht und hier jahrelang gelehrt.



Abbildung 1: Prof. Cong Yongchun

Sie ist einerseits eine einfache Übung, die keine besonderen Anforderungen an die körperliche Geschicklichkeit stellt und rasch erlernt werden kann – wenigstens was den Be-

wegungsablauf angeht. Auf der anderen Seite ist sie eine sehr wirkungs- und gehaltvolle Übung – ein lebendiges Beispiel für die Weisheit, daß die ganze Welt in einem kleinen Grashalm gefunden werden kann. Sie kann einerseits als eigenständige Übungsform praktiziert werden, eignet sich aber auch hervorragend als Vorbereitung auf die wesentlich komplexeren 八返還功 *Ba Fan Huan Gong* Übungen¹, die aus noch früherer Zeit stammen² und ebenfalls dem daoistischen Qigong zuzurechnen sind. Da das Yuanming Gong nur wenig Zeit erfordert, kann es auch gut zwischendurch praktiziert werden oder in Zeiten, in denen die Muße für längeres Üben fehlt.

Der Name der Übung setzt sich aus folgenden drei Begriffen zusammen

Tai Yi 太乙 *Yi* 乙 ist der zweite der »Zehn Himmelsstämme«, die in alter Zeit u.a. zur Numerierung der Tage inner-

¹Das Fanhuan Gong ist das große Vermächtnis von Prof. Cong und kann als eine der körperlich und spirituell anspruchsvollsten Qigongübungen überhaupt bezeichnet werden.

²Die Ursprünge des Fanhuan Gong gehen nach Prof. Cong bis in die Östliche Han Dynastie, ca. 25–200 n. Chr. zurück.

halb der damals zehntägigen Woche dienten. Sie repräsentieren symbolisch den Entwicklungsprozeß in der Natur in zehn Schritten. *Yi* 乙 steht für das »Hervorbrechen des Triebes und das drängende Wachstum nach der Befreiung aus der Hülle«. Das 太乙, das »Extreme Yi« symbolisiert die Situation unmittelbar nach dem Zustand des Ur-anfangs (無極 *Wu Ji*), in dem noch keine »Formen« (形 *xing*) und »Bilder« (象 *xiang*) existieren³ und Yin und Yang noch nicht im dynamischen Wechselspiel stehen. *Wu Ji* entspricht in etwa dem anfänglichen Chaos unserer Kultur. In der daoistischen Tradition wird das 太乙 *Tài Yǐ* oft für das ähnlich ausgesprochene 太一 *Tài Yī* (das große Eine) verwendet. Dieses steht für das 道 *Dao*, den Weg, das grundlegende Gesetz des in stetigem Wandel befindlichen Kosmos.

Yuan Ming 元明 Das ursprüngliche Licht, 元 *Yuan* ist der Ursprung, 明 *Ming* bedeutet »hell«, das Zeichen setzt sich zusammen aus den Komponenten 日 *Ri* »Sonne« und 月 *Yue* »Mond«.

Gong 功 heißt »Können, Fertigkeit, Geschicklichkeit« und »Üben«. Es ist das gleiche Zeichen wie in 氣功 *Qigong*.

In der Übung geht es vor allem darum, die Licht-Energie der Natur aus Sonne und Mond aufzunehmen und damit das ursprüngliche Qi des Menschen wieder aufzufüllen. In ihrem Bewegungsablauf voll-

zieht sie dazu das Verschmelzen des Lichtes von Sonne und Mond nach, das sich jeden Monat am Himmel wiederholt, wenn der Mond im Licht der viel helleren Sonne verschwindet (mehr dazu in Abschnitt 2 auf Seite 6). Und sie führt dieses Licht von Sonne und Mond in das untere 丹田 *Dantian*⁴ des Übenden. Die Sonne verkörpert das Yang und der Mond den Yin-Aspekt dieses Lichts. Das untere Dantian gilt als die Quelle von Yin und Yang, d.h. des gesamten Lebens, im menschlichen Organismus. Der Übende leitet so das vereinigte Licht von Sonne und Mond, der Energiequelle des Kosmos, in seinen Körper und er koppelt sich gleichzeitig mit den zyklischen Abläufen der Lebensvorgänge seines Organismus an die Zyklen von Mond und Sonne und deren Zu- und Abnehmen an. Weiter aktiviert die Übung die »Drei Schätze« Jing, Qi und Shen (siehe Abschnitt 2 auf Seite 4), verankert den Übenden fest auf der Erde, deren Energie er in sich aufnimmt.

Die Übung bringt auf diese Weise Yin und Yang ins Gleichgewicht, verbessert die Zirkulation von Qi und Blut und macht die Leitbahnen durchlässig. Sie eignet sich damit sowohl für Menschen mit gesundheitlichen Problemen als auch für Gesunde zur Steigerung des Wohlbefindens und zur Vorbeugung gegen Krankheiten und Altersprobleme. Sie kann zu jeder Tages- und Nachtzeit ausgeführt werden. Laut Prof. Cong ist die beste Zeit morgens zwischen 3 und 7 Uhr. Zur Ausführung wählt man einen ruhigen, schönen Platz mit viel frischer Luft, ein Zimmer tut es aber auch.

³Formen (形 *xing*) sind die »Zehntausend Dinge« der gegenständlichen Welt, Bilder (象 *xiang*) die Vorstellungen des menschlichen Geistes, denen mit Hilfe der Schriftzeichen Namen gegeben werden können. 象 *xiang* hat die Grundbedeutung »Elephant« und davon abgeleitet: »Erscheinung«.

⁴Energiezentrum, wörtlich »Elixier-Feld«, ein Begriff, der die alchemistische Natur des Daoismus widerspiegelt. Das obere Dantian ist das »Dritte Auge«, das mittlere Dantian liegt in der Mitte der Brust, das untere im Unterbauch, etwa zwei Finger unterhalb des Bauchnabels.

2 Die Übung

Ausgangsposition

丹田結印 *Dan Tian Jie Yin* Mit den verschränkten Händen das Dantian versiegeln (Abbildung 2)

Ausgangsstellung: Schulterbreiter Stand, die Knie sind locker gebeugt, die Lendenwirbelsäule ist aufgerichtet, Brust und Halswirbelsäule sind aufrecht. Der höchste Punkt am Scheitel scheint mit einem silbernen Faden am Himmel aufgehängt. Die Arme hängen entspannt herunter, die Ellenbogen sind etwas nach außen gerichtet. Der Kopf wird aufrecht gehalten, das Kinn leicht nach innen gezogen. Ein Lächeln auf das Gesicht zaubern und zum unteren Dantian schicken. Beide Hände übereinander auf den Bauch legen, so daß der Daumen der unteren Hand auf dem Bauchnabel liegt. Bei Frauen ist die rechte Hand unten, bei Männern die linke⁵. In Gedanken die Punkte »Schulter-Brunnen« (肩井 *Jian Jing*) auf beiden Seiten in der Mitte der Schulter und »Sprudelnde Quelle« (湧泉 *Yong Quan*) unter den Fußsohlen (vorderes Drittel) miteinander verbinden. Den höchsten Punkt auf der Schädeldecke 百會 *Bai Hui* mit dem Kreuzbein und dem Punkt 會陰 *Hui Yin*, in der Mitte zwischen dem »vorderen Yin« und dem »hinteren Yin« verbinden, dann das Qi in das untere Dantian sinken lassen. Geist und Wille ziehen sich von außen nach innen zurück: mit einem Lächeln schauen und doch nicht wahrnehmen, natürlich atmen. Die Zungenspitze ist nach oben gerichtet und berührt

⁵Die linke Seite ist die Yang-Seite, die rechte die Yin-Seite. In der Ausgangsstellung mit dem Blick nach Süden, d.h. dem Lauf der Sonne zugewandt, geht die Sonne links auf (entsprechend dem Yang Charakter) und rechts unter (Yin Charakter)

den Gaumen. Die Augen bleiben während der ganzen Übung geöffnet, sie nehmen auf, aber erkennen nichts, nehmen nichts bewußt wahr: 無為 *Wu Wei*, nichts unterscheidend wahrnehmen, nichts bewußt erreichen wollen.

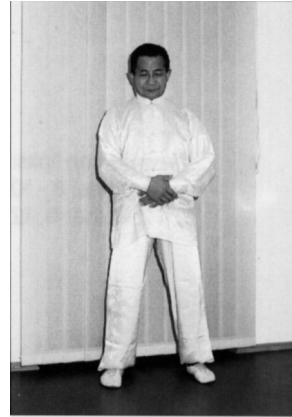


Abbildung 2: Ausgangsposition

Mit dem nächsten Einatmen den Bauch leicht nach innen ziehen und mit dem darauffolgenden Ausatmen die Hände vom Bauch lösen, so daß die Handinnenflächen zum Himmel schauen (Abbildung 3 auf der nächsten Seite) »Den Mond in den Händen tragen«. Beim Einatmen leicht steigen, d.h. der Körper streckt sich etwas und kippt nach vorne, beim Ausatmen wieder sinken und nach hinten kippen bzw. zurücksinken.

Die Perlen des Dantian bewegen

托珠自化 *Tuo Zhu Zi Hua*

Im Einatmen die Hände auseinanderziehen als wären sie mit unsichtbaren Fäden miteinander verbunden (Abbildung 4 auf der nächsten Seite).

Anschließend umfahren die Hände eine Kugel – aus Energie – vor dem Oberbauch und der Brust (Abbildung 5 auf der nächsten Seite). Die Kugel nicht über Brusthöhe hinaus heben! Diese Bewegung dreht die »Drei Perlen des Dantian«, die den »Drei Schätzen« (三寶 *San Bao*) oder vita-

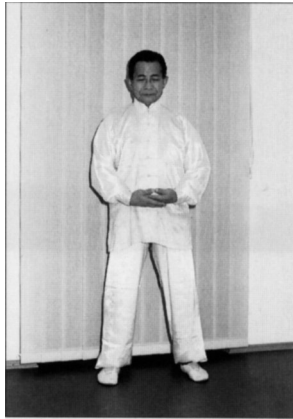


Abbildung 3: Mond tragen



Abbildung 4: Hände öffnen sich

len Substanzen 精 *Jing*, 氣 *Qi* und 神 *Shen* entsprechen.

Jing 精 hat die Grundbedeutung »raffiniert, verfeinert, Essenz«. Im Kontext der Chinesischen Medizin bezeichnet sie die Ingredienzen der menschlichen Fortpflanzung, nämlich Ei und Samenzelle. Daneben steht sie als 精氣 *Jing Qi*, »essentielles Qi« für die essentielle Potenz eines Organs zur Erfüllung seiner spezifischen Funktion. Ein Organ wird versagen, wenn sein *Jing Qi* erschöpft ist. Das Jing wird dem unteren Dantian zugeordnet.

Qi Der im allgemeinen mit Energie über-

setzte Begriff 氣 *Qi* hat als Grundbedeutung »Gas, Luft, Atem«. Im Kontext der Chinesischen Medizin und des Qigong ist er das funktionelle und bewegende Element und wird gemeinhin mit »physiologische Aktivität, funktionelle Vitalität des Organismus, Lebensenergie« übersetzt. Das Qi ist dem mittleren Dantian zugeordnet.

Shen 神 hat die Grundbedeutung »Gotttheit, Geist, Seele«. In der Chinesischen Medizin ist Shen der Anteil der menschlichen Seele, der seinen Sitz im Herzen hat⁶. »In der daoistischen Mystik ist Shen der mit dem Verstand nicht auslotbare, spirituelle Teil des Menschen, eine Art geistiger Kraft, die zur spirituellen Erkenntnis befähigt.« ([Kei99, Seite 75]). Es ist dem oberen Dantian, dem »Dritten Auge« zugeordnet.

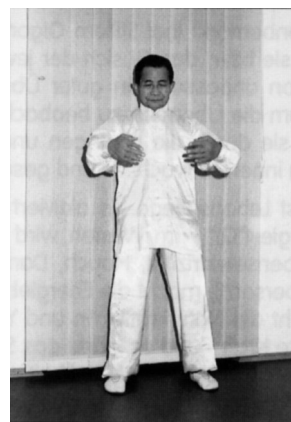


Abbildung 5: Perle drehen

Der Fokus der Übung wandert in dieser Phase vom unteren ins mittlere Dantian. Die Arme gehen zur Seite bis die Ellenbogen in etwa waagrecht liegen. Damit wei-

⁶In der Chinesischen Medizin wird unter dem Organ Herz eher das verstanden, was wir im übertragenen Sinne mit Herz meinen.

tet sich der Brustraum und das Feuer des mittleren Dantian kann sich entfalten.

Das schimmernde Ganoderma verheißt Glück

靈芝顯瑞 *Ling Zhi Xian Rui* Das Lingzhi⁷ verheißt Glück.

Anschließend wird diese Kugel aus Qi langsam und mit leichtem Druck mit den Händen nach unten bewegt. (Abbildung 6), in etwa so, als würde man einen mit Gas gefüllten Luftballon langsam und vorsichtig nach unten drücken. Den Qi-Ball nach unten führen bis die Hände etwas unterhalb der Höhe des Bauchnabels sind. Dann geht die Bewegung in den kraftvoller ausgeführten nächsten Teil über.

Dieser Abschnitt der Übung und sein etwas geheimnisvoller Name weisen auf das Kernstück des daoistischen alchemistischen Wandlungsprozesses hin: das Hinunterführen des Feuers des mittleren Dantian in und unter das Wasser des unteren Dantian und damit die Vereinigung dieser Gegensätze. Das Feuer ist die Energie des Herzens und repräsentiert das Yang. Das Wasser ist der Niere zugeordnet, die das Yin verkörpert. Das Feuer durch das Wasser nach unten zu führen, kühlt nicht nur das Feuer und erwärmt das Wasser und gleicht so zwischen beiden aus. Es setzt auch den »Kleinen Kreislauf« 小周天 *Xiao Zhou Tian* in Gang, indem es das Feuer der Wurzel entzündet. Der Kleine Kreislauf ist der Kern der daoistischen energetischen Übungen. Er soll nicht nur ungeahnte Vitalität schenken, sondern auch den Adepten in seinen Fähigkeiten weit über die normalen menschlichen Möglichkeiten hinausheben. Die Vereinigung der Gegensätze und das Entste-

⁷靈芝 *Ling Zhi*, *Ganoderma lucidum*, ein Pilz, ist das am meisten sagenumwobene Arzneimittel der Chinesischen Medizin, dem übernatürliche Heilwirkung zugeschrieben wird.

hen einer neuen höheren Einheit aus diesem Vorgang ist das Ziel der Praxis aller alchemistischen Traditionen.



Abbildung 6: Absenken

Stehen wie ein Krieger Buddhas

金剛樂質 *Jin Gang Shuo Zhi*

Die Arme zu den Körperseiten führen, die Handgelenke nach oben anspannen. Mit beiden Händen in den Boden stemmen, die Zehen in den Boden krallen, den Scheitel zur Decke strecken (Abbildung 7). Der ganze Körper ist kraftvoll angespannt und fest.



Abbildung 7: Jin Gang - Krieger Buddhas

Nach kurzem Verweilen in dieser Position die Hände Finger für Finger entspannen, alle Anspannung wieder lösen und das Ent-

spannen genießen; (Abbildung 8) Die Arme hängen lose nach unten, die Vorstellung geht nach unten bis tief in den Erdboden hinein.



Abbildung 8: Hände sinken lassen

Das Tai Yi teilt den Körper

太乙分身 *Tai Yi Fen Shen*

Mit dem nächsten Einatmen beginnen die Hände und Arme wie von selbst zu steigen. Die Bewegung geht von kleinen Qi-Bällen in den Handflächen aus, welche die passiv folgenden Arme nach oben bis Schulterhöhe zur Seite führen. Es ist, als ziehe man Fäden aus der Erde. (Abbildung 9) Anschließend die Arme von Horizont zu Horizont strecken.



Abbildung 9: Das Tai Yi trennt sich

Sonne und Mond in den Händen halten

掌托日月 *Zhang Tuo Ri Yue*

Die Hände Finger für Finger drehen, so daß die Handinnenflächen zum Himmel schauen. Während der Bewegung des Drehens wandert die Spannung durch alle Finger, vom kleinen Finger angefangen bis zum Daumen. In der Vorstellung zwei kleine Bälle oder Kugeln in den Händen halten (Abbildung 10) »Sonne und Mond in den Händen halten«. Die Sonne befindet sich links, der Mond rechts⁸.



Abbildung 10: Sonne und Mond halten

Yin und Yang vereinen

陰陽化合 *Yin Yang Hua He*

Die Hände in einem Halbkreis nach oben und zusammen führen (Abbildung 12) und aus den zwei Energie-Bällen vor und über der Stirn ein einzige Kugel formen.

Der Hintergrund dieses Übungsteils ist die allmonatliche Vereinigung von Sonne und Mond in der Phase des »Dunkelmondes«. Vom Betrachter auf der Erde (der nach Süden blickt) aus wandert die Sonne im Lauf des Tages von links (Osten) nach rechts (Westen) auf einer Bahn, die Ekliptik genannt wird (siehe Abbildung 11 auf der nächsten Seite)⁹.

⁸Zur Begründung siehe die Fußnote 5 auf Seite 3

⁹Die Abbildung ist der freien Enzyklopädie *Wiki-*

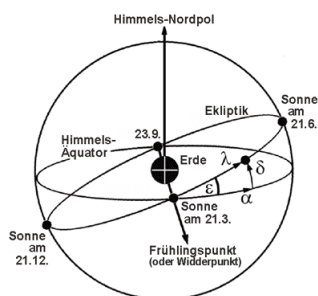


Abbildung 11: Ekliptik

Der Mond wandert auf einer Bahn, die etwas gegen die Ekliptik geneigt ist. Beim Vollmond steht er der Sonne genau gegenüber, nimmt also deren Platz im Süden um Mitternacht ein. Im Lauf der nächsten zwei Wochen bewegt er sich von rechts auf die Sonne zu, d.h. er scheint sich langsamer um die Erde zu drehen als die Sonne, er »läßt sich zurückfallen«, bis ihn die Sonne eingeholt hat und er von ihrem Licht überstrahlt und dadurch unsichtbar wird. Während er sich von rechts der Sonne nähert, ist seine linke Seite erleuchtet und er erscheint als abnehmender Mond. Tritt er wieder aus dem viel helleren Sonnenlicht hervor, so wird entsprechend seine rechte Seite beleuchtet, der zunehmende Mond, zuerst als schmale Sichel, als Neumond. Seine besondere Stellung erhält der Mond einmal aus den Phasen, die das Zunehmen und Abnehmen, das Werden und Vergehen in der Natur repräsentieren. Zweitens ist er ein »Wanderer zwischen den Welten« des Tages und der Nacht. In der Zeit um den Vollmond ist er nur nachts zu sehen, in der Zeit um den Neumond nur am Tage, da er sich in unmittelbarer Nachbarschaft zur Sonne befindet.

Diese Kugel, die das vereinigte und verschmolzene Licht von Sonne und Mond repräsentiert, langsam und sehr bewußt zum

pedia entnommen.

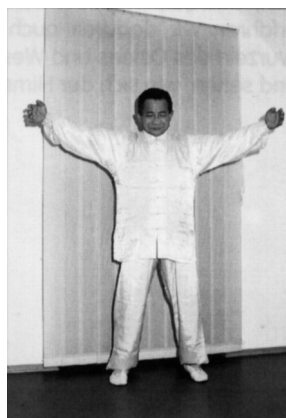


Abbildung 12: Sonne und Mond vereinigen

unteren Dantian führen (Abbildung 13).

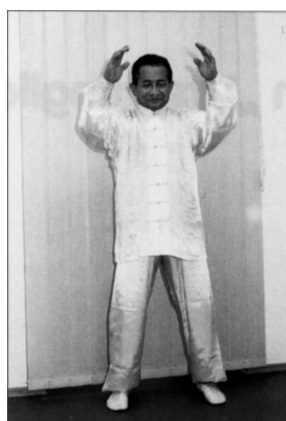


Abbildung 13: Zum Dantian zurückführen

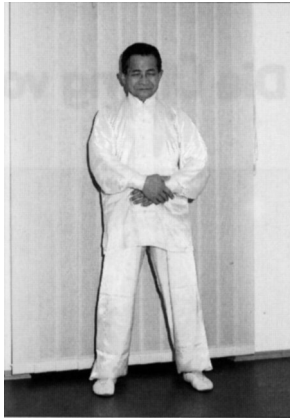
Hände liegen auf dem Dantian

合叩丹庭 *He Kou Dan Ting*

Beide Hände übereinander auf das untere Dantian auflegen. Bei Frauen liegt wieder die rechte Hand unten, bei Männern die linke. Die Aufmerksamkeit noch ein wenig im Gebiet unter den Händen belassen (Abbildung 14 auf der nächsten Seite).

Wiederholung

Das Yuan Ming Gong soll in einem Zug durchgeübt werden, damit der Energiekörper in stetiger Bewegung bleibt. Auf keinen Fall darf man mittendrin aufhören. Die



Ren der Deutschen Qigong Gesellschaft
(www.qigong-gesellschaft.de) entnommen.

Literatur

[Kei99] Rita Keindorf. *Die mystische Reise im Chuci*. Shaker Verlag, Aachen, 1999.

Abbildung 14: Hände auf Dantian auflegen

Übung 3, 6, 9, 24 oder 36mal wiederholen und dann abschließen. Die Hände wieder übereinander – wie in der Ausgangsposition – auf das untere Dantian legen, bei Frauen die rechte Hand nach unten, bei Männern die linke. Jetzt werden die Augen geschlossen, die Aufmerksamkeit ist auf das untere Dantian gerichtet und damit kehrt auch das Qi dorthin zurück.

Dann die Augen öffnen, die üblichen Abschlußmassagen durchführen, das Gesicht reiben, wieder wach aus den Augen schauen, die Umgebung wahrnehmen und mit dem rechten Fuß zuerst ins »normale« Leben treten.

Danksagung Herzlichen Dank an meine Kollegin Susanne Heil, die ihre Abschlußarbeit in der Qigong-Lehrerausbildung über das Yuanming Gong geschrieben hat und der ich wertvolle Anregungen verdanke. Ebenso wurde eine kurze Einführung von Arpad Romandi über die zeitliche Einordnung und den Sinn des Yuan Ming Gong verwendet. Prof. Cong hat mir die Schriftzeichen für die einzelnen Abschnitte der Übung aufgeschrieben.

Die Fotos zeigen Prof. Cong Yongchun und sind der Zeitschrift Tian Di