

Qìgōng Yǎngshēng
Gesundheitsfördernde Übungen der
traditionellen chinesischen Medizin
8. Auflage

Jiao Guorui

Die 8 Brokatübungen

LESEPROBE

Bewegung
und Ruhe



Jiao Guorui – Die 8 Brokatübungen

Jiao Guorui

Die 8 Brokatübungen

Qigong Yangsheng

Gesundheitsfördernde Übungen
der traditionellen chinesischen Medizin

Übersetzungen: Stephan Stein

Fotos: Renate Hofmann

Bearbeitet und herausgegeben von Gisela Hildenbrand



8. Auflage 2017

© 2017 ML Verlag in der
Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach

© 1996 Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH

Druck: Generál Nyomda Kft., H-6727 Szeged

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrages, der Radio- und Fernsehsendung und der Verfilmung sowie jede Art der fotomechanischen Wiedergabe, Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, vorbehalten.

www.ml-buchverlag.de

ISBN 978-3-947396-24-5

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
---------------	---

I. Einführung

1. Geschichtliche Entwicklung	9
2. Die 8 Brokatübungen im Übungssystem Qigong Yangsheng	17
3. Die Schlüsselpunkte der Qigong-Praxis	18
4. Zur Ausführung, Wirkung und Anwendung	28

II. Die 8 Brokatübungen im Stehen

Vorbereitungsübungen	37
1. Halte das Universum mit beiden Händen und reguliere die Drei Erwärmer	56
2. Nach links und nach rechts den Bogen spannen, als wollte man auf einen großen Vogel schießen	66
3. Einen Arm heben, um Milz und Magen zu regulieren	79
4. Blicke zurück auf die 5 Übertreibungen und die 7 schädlichen Einflüsse	92
5. Die Arme aufspannen, in den Pferd-Schritt gehen und das Herzfeuer vertreiben	101
6. Mit beiden Händen die Füße fassen, um das Nieren-Qi zu stärken	115
7. Mit ausgestreckten Fäusten die Kraft vermehren	129
8. Laß dich 7mal auf die Fersen fallen und vertreibe alle Krankheiten	144
Abschlußübungen	151
Besondere Übungsweisen	
Auf dem Stuhl sitzend	170
Im Gehen	175
Freie Form	181

III. Die 8 Brokatübungen im Sitzen

1. Beruhige den Geist, sitze auf der Erde	190
2. Halte den Kunlun mit beiden Händen	196
3. Klopfe mit den Fingern auf die Yuzhen-Punkte	200
4. Drehe den Kopf (Schwenke sanft die Tianzhu)	203
5. Massiere die Shenshu-Punkte	208
6. Drehe mit den Händen zwei Räder	212
7. Den Himmel stützen, den Scheitel pressen und beide Füße umfassen	215
8. Das Qi langsam entlang von Renmai und Dumai führen	219
Zwischenübungen	223

Anhang

Leitbahnen, Dantian und Akupunkturstellen	227
---	-----

Vorwort

Die Übungen des Qigong sind heute nicht mehr wegzudenken aus den vielfältigen Ansätzen und Bereichen, in denen es um die Gesunderhaltung des Menschen, um die Stärkung seiner geistigen und körperlichen Konstitution sowie die Therapie chronischer Erkrankungen geht. Qigong wird inzwischen in Bildungseinrichtungen, bei Präventivprogrammen unseres Gesundheitssystems, in der ärztlichen und psychotherapeutischen Praxis und ebenso in klinischen Einrichtungen zur Rehabilitation und Behandlung von chronisch Kranken eingesetzt. Somit stellt Qigong, neben Akupunktur und chinesischer Drogenheilkunde, eine Bereicherung unseres bisherigen heilkundlichen Denkens und Handelns dar. Bei Qigong geht es um die Kultivierung der Lebenskraft (Qi) durch eigene Übung (gong). Die Wurzeln dieses bedeutenden Kulturgutes Chinas sind in der chinesischen Heilkunst und Philosophie zu suchen.

Dieses Buch widmet sich zwei in der äußeren Form deutlich unterschiedlichen Übungsreihen, beide unter dem Namen „8 Brokatübungen“ (baduanjin) bekannt: „8 Brokate im Stehen“ und „8 Brokate im Sitzen“. Beide Formen geben die großen Kategorien des Qigong, „Übung in Bewegung“ (donggong) und „Übung in Ruhe“ (jinggong), wieder. Die „8 Brokatübungen“ blicken auf eine lange Tradition zurück und sind in China sehr beliebt und weit verbreitet.

Die „8 Brokatübungen im Stehen“, auch als kämpferische Form bekannt, lassen in ihren klaren, ausgewogenen Körperhaltungen und in ihren kraftvollen, ausdrucksstarken Bewegungsmustern deutliche Beziehungen zur chinesischen Kampfkunst erkennen. Die Bezeichnungen der Übungen stehen in engem Bezug zur chinesischen Heilkunst, benennen sie doch Leitbahnen (Meridiane), und Funktionskreise (zangfu) der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), die durch die einzelnen Übungen besonders angesprochen und gestärkt werden.

Die „8 Brokatübungen im Sitzen“ betonen den Aspekt der Ruhe in Verbindung mit sanften Bewegungen und Selbstmassage (Daoyin-Übungen). Kern der Übungen ist das Bewahren und Lenken der Vorstellungskraft (Innere Übung, neigong). Immer sind Leitbahnen und wichtige Akupunkturstellen einbezogen.

In der Bearbeitung und Weiterentwicklung durch Prof. *Jiao Guorui* wurden die „8 Brokatübungen“ zu einem wichtigen Bestandteil seines Lehrsystems Qigong Yangsheng. Aus den Prinzipien dieses Lehrsystems erklären sich die Besonderheiten der „8 Brokatübungen“, wie sie in diesem Buch beschrieben sind. Die genaue Bezeichnung ist „Innere Übung der 8 Brokate“ (neigong baduanjin), womit die besondere Bedeutung der Inneren Übung (Kultivieren des Qi) in Verbindung mit den äußeren Körperbewegungen zum Ausdruck gebracht wird.

Im Lehrsystem von Prof. *Jiao Guorui* werden Übungen-in-Ruhe (jinggong) und Übungen-in-Bewegung (donggong) in eindrucksvoller Weise zu einer Einheit gebracht. Gleiches gilt auch für Innere Übung des Qi (neigong) und Äußere Übung des Körpers (waigong). Somit gilt für alle Methoden des Lehrsystems Qigong Yangsheng, und damit auch für die hier beschriebenen „8 Brokate“, daß Inneres

und Äußeres, Ruhe und Bewegung, Kraft und Weichheit, Anspannung und Entspannung untrennbar miteinander verbunden sind. Das Üben jeder noch so einfachen Form, jedes noch so kleinen Details, geschieht unter dem Wissen um Vollständigkeit und Ausgewogenheit von Ruhe und Bewegung, von geistiger Haltung und äußerer Haltung des Körpers.

Der Anwendungsbereich der „8 Brokatübungen“ ist breit. In vielen Fällen steht die gesundheitliche Anwendung der „8 Brokatübungen“ im Vordergrund, sie erweisen sich jedoch auch in zahlreichen anderen Bereichen und Tätigkeiten des Menschen als wertvoll. Sie schulen die Wahrnehmung für körperliche, psychische und geistige Prozesse und sind damit eine bedeutende Bereicherung für jeden therapeutisch Tätigen. Der im Lehrsystem Qigong Yangsheng verankerte Aspekt des künstlerischen Ausdrucks in den Bewegungsformen läßt die Übungen zu einem wertvollen Weg zur Entwicklung und Kultivierung von Kreativität und Inspiration werden. Dementsprechend nehmen sich Künstler aus unterschiedlichsten Bereichen wie Musik, Tanz und Malerei der „8 Brokatübungen“ an. Ein wichtiges Merkmal in Prof. *Jiaos* Ausformung der „8 Brokatübungen“ ist ihre Zugänglichkeit für jeden, der sich mit ihnen anfreunden möchte. Diese Zugänglichkeit wird durch eine Anpassung der Übungen an die Möglichkeiten und Fähigkeiten der Übenden erreicht.

Innerhalb des Lehrsystems Qigong Yangsheng hat Prof. *Jiao Guorui* ein umfassendes Spektrum von Übungsmethoden entwickelt und ausgearbeitet. Dieses Buch ist Teil einer Lehrbuchreihe, die das gesamte Übungssystem von Prof. *Jiao Guorui* dokumentieren wird. Innerhalb der Übungsmethoden zeichnen sich die „8 Brokatübungen“ durch eine Reihe von Merkmalen aus, die sie zu einer wahren Kostbarkeit werden lassen. Sie zeigen klare Struktur, Schlichtheit der Formen, Zentriertheit der Haltungen, sie fassen die Prinzipien des Qigong Yangsheng in dichter Form zusammen, sie erfreuen die Übenden durch Kraft und Anmut. Kurz: sie sind edel wie Brokat.

Während seiner Lehr- und Forschungstätigkeit hat Prof. *Jiao Guorui* in Deutschland und weiteren europäischen Ländern eine große Zahl von KursteilnehmerInnen in den „8 Brokaten“ unterwiesen. In sein Buch sind die Ergebnisse seiner jahrzehntelangen klinischen Praxis an der Akademie für traditionelle chinesische Medizin in Beijing, China, aber auch die Erfahrungen seiner Lehr- und Forschungstätigkeit in Europa eingeflossen.

Das vorliegende Buch ist als praktische Anleitung gedacht, die für AnfängerInnen einfache Übungsbeschreibungen und ausführliches Bildmaterial bereithält. Es dient aber auch der Weiterführung und Vertiefung der Übungspraxis durch die Präzisierung wichtiger Details und die Darstellung therapierelevanter Bezüge zur TCM. Das Buch enthält eine ausführliche Beschreibung von Anpassungsmöglichkeiten der Übungen sowie Erläuterungen zur Erhöhung der Übungsfertigkeit.

Herrn Dipl.-Psych. *Manfred Geißler* und Frau *Roswith Schläpfer* sei herzlich gedankt für ihre wertvolle Hilfe bei der kritischen Durchsicht des Manuskriptes.

Bonn, im März 1996

Gisela Hildenbrand

I. Einführung

1. Geschichtliche Entwicklung

Baduanjin – die 8 Brokatübungen – sind eine seit dem Altertum bekannte Methode zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. Dementsprechend haben sich im Verlauf der langen Überlieferungsgeschichte zahlreiche Schulen und Stile der 8 Brokate herausgebildet.

Die im Namen verwendete Zahl „8“ (wörtlich „8 Stück“, *baduan*) verweist darauf, daß diese Methode aus 8 einzelnen Übungsabschnitten besteht. Zunächst waren es 8 einzelne Übungen, die relativ unabhängig nebeneinander standen, später wurden sie in eine Folge gebracht. Neben den 8 Brokaten gab es Übungsreihen, die aus 4, 6, 12 und 24 Abschnitten bestanden.

„Brokat“ (*jin*), die Bezeichnung eines wertvollen, gemusterten Seidenstoffes, der in China sehr geschätzt wurde, bringt die Freude an diesen Übungen, die Wertschätzung und Achtung ihnen gegenüber zum Ausdruck. Den Begriff *jin* gab es schon vor 1600 Jahren. Die Herstellung von Brokat war immer mit großem Aufwand und immenser Mühe verbunden. Es waren zumeist fleißige Frauenhände, die ihn herstellten. Brokat als erlesene Kostbarkeit diene als Kleiderstoff und Wandschmuck, er sollte als Augenweide erfreuen. Der Begriff *jin* ist mit der Vorstellung von Eleganz, Feinheit und Genuß verbunden. Dies gilt es auch beim Praktizieren der 8 Brokatübungen zu berücksichtigen. Sowohl beim Üben wie auch beim Betrachter stellt sich die Empfindung von etwas Kostbarem, von großer Schönheit ein.

Es werden grundsätzlich zwei Übungsformen unterschieden: die 8 Brokate im Stehen und die 8 Brokate im Sitzen. Diese beiden Übungsformen haben den Namen „Brokat“ gemeinsam, unterscheiden sich aber wesentlich in der äußeren Form wie auch in den Inhalten.

Unter dem Aspekt Innere/Äußere Übung (*neigong-waigong*) lassen sich zwei Formen voneinander unterscheiden: zum einen die Übungsform, bei der die Innere Übung den Schwerpunkt bildet (*neigong baduanjin*), und zum anderen eine Form, bei der die Äußere Übung den Hauptaspekt darstellt (*waigong baduanjin*). Die als Innere Übung kategorisierten Methoden betonen die „Kultivierung des Qi“ (d. h. des inneren Qi); im Gegensatz dazu liegt bei den als Äußere Übung kategorisierten Formen der Schwerpunkt auf der Kultivierung des „Körpers“ (d. h. des Äußeren im Sinne eines Trainings von Sehnen, Muskeln, Knochen und Haut).

Nei und *wai*, Innen und Außen, sind als relative Kennzeichnungen zu verstehen, denn Innen und Außen gehören untrennbar zusammen. In der traditionellen chinesischen Medizin werden die 5 Funktionskreise Leber, Herz, Milz, Lunge und Niere (*wuzang*) dem Innen zugeordnet und als „Wurzel“ bezeichnet. Die Gliedmaßen gehören zum Außen, sie sind die „Zweige“ oder „Sprößlinge“. Wie könnte man Wurzel und Sprößling voneinander trennen? Innere Übung heißt nicht,

daß das Äußere (Körperhaltung und Bewegung) keine Rolle spielte; Äußere Übung bedeutet nicht, daß das innere Qi nicht geübt würde.

In früherer Zeit wurde allgemein die Meinung vertreten, daß Methoden der Kategorie Innere Übung (*neigong*) nicht für alle Menschen geeignet seien, daß es zu Komplikationen kommen könne, wenn die notwendigen Voraussetzungen nicht gegeben sind. Ich vertrete die Ansicht, daß *neigong* von allen praktiziert werden kann, wenn es in angemessener Weise geschieht und der Begriff Innere Übung nicht einseitig und extrem interpretiert wird. Da jede Qigong-Übung eine Übung der Ausgewogenheit von Yin und Yang ist, sind einseitige Betrachtungsweisen nicht angebracht. Da *neigong* als nicht für jedermann geeignet betrachtet wurde, wurde es oft als höhere Übungsform angesehen. Viele Qigong-Übungen tragen die Bezeichnung *neigong*, um ihnen einen höheren Rang zu verleihen.

Grundsätzlich ist der Anteil an Innerer Übung (*neigong*) von großer Bedeutung bei allen Übungsmethoden, da die Qualität der Inneren Übung die Äußere Übung (*waigong*) oder Übung-in-Bewegung (*donggong*) maßgeblich beeinflusst.

Eine weitere Einteilung der Übungen ist die in Übung-in-Ruhe (*jinggong*) und Übung-in-Bewegung (*donggong*). Diese Kategorisierung wird häufig als die wichtigere erachtet. Ebenso wie Innen und Außen, so sind auch Ruhe und Bewegung nicht voneinander zu trennen. Die genannten Einteilungen sind historisch und haben, richtig verstanden, bis heute ihre Gültigkeit bewahrt.

Basierend auf der Unterschiedlichkeit der Übungsanforderungen, werden eine sogenannte „weiche“ und eine „harte“ (kriegerische) Form der 8 Brokate (*wen baduanjin*, *wu baduanjin*) unterschieden. Im allgemeinen betonen die Schulen in Südchina mehr den Aspekt der „Weichheit“, so daß von der weichen Form der 8 Brokate gesprochen wird; die nördlichen Schulen kennzeichnet eine Betonung der „Härte“, was zu der Bezeichnung als „harte Form der 8 Brokate“ geführt hat. In der Art und Weise des Übens läßt sich ein Zusammenhang zwischen der Natur, der Lebensweise und dem Temperament der Menschen und der Ausformung der Übungen erkennen.

Zuweilen werden diese Namen auch für die Übungen in sitzender Position (weiche Form) bzw. stehender Position (harte Form) verwendet. Die 8 Brokate im Sitzen werden oft dem *neigong* (Innere Übung) zugeordnet, weil bei vielen Übungsaspekten (z. B. Speichelschlucken) keine äußeren Bewegungen geübt werden. In der langen Überlieferungsgeschichte der 8 Brokatübungen wurden zahlreiche Abhandlungen zur Methodik und Wirkung verfaßt. Im folgenden werden eine Reihe bedeutender Autoren und Werke genannt.

Bereits das Xu Sun (239-374 n. Chr.) aus der Jin-Zeit zugeschriebene Werk *Lingjianzi yindao ziwu ji* erwähnt frühe Formen der 8 Brokatübungen. Xu Sun bezeichnete darin Lingjianzi, der das Werk *Yindao ziwu ji* verfaßt haben soll, als Erfinder dieser Übungen. Xu Sun war ein berühmter Daoist aus der Zeit der Östlichen Jin-Dynastie (317-420 n. Chr.), der unter zahlreichen Beinamen bekannt ist. Er stammte aus Runan (das Runan in der heutigen Provinz Henan), seine Familie lebte in Nanchang. Sein Großjährigkeitsname lautet Jingzhi. Xu studierte bei dem berühmten Daoisten Wu Meng, der seine esoterischen Lehren vollständig an diesen weitergab, da er dessen große Qualitäten erkannte. Obwohl Daoist,

stand das einer Beamtenlaufbahn Xu Suns nicht im Wege. Erfolgreich nahm er an den Beamtenprüfungen teil. Seine Erfahrungen und Erlebnisse als Beamter führten jedoch dazu, daß er einem solchen Posten nichts mehr abgewinnen konnte, und veranlaßten ihn, sein Amt aufzugeben. Er kehrte in seine Heimat zurück und begann ein Wanderleben, das ihn vor allem in die Provinzen Jiangnan und Hunan führte. Die Legende erzählt, daß Xu Sun im zweiten Jahr der Regierungszeit Kangning (374 n. Chr.) mit seinem gesamten 24köpfigen Haushalt einschließlich der Gebäude gen Himmel aufgefahren sei. Dies ist als Metapher für das Erlangen des Dao zu verstehen. In der Song-Zeit wurde ihm offiziell der Titel „Vollkommener Edler der übernatürlichen Verdienste und wunderbaren Rettung“, Xu Zheng Jun, verliehen, ein Titel, der sonst nur dem Kaiser zukam. Er wird auch der Vollkommene Edle Xu oder Xu Jingyang genannt. Über seinen Ehrennamen geriet sein ursprünglicher Name zeitweilig in Vergessenheit. Nach allem, was über Xu Sun bekannt ist, läßt sich der Schluß ziehen, daß seine Schriften nichts leichtsinnig Erdachtes, sondern vielmehr fundiertes Wissen enthalten.

Daß die Brokatübungen in Xu Suns Werken erwähnt werden, widerspricht der auch heute noch weitverbreiteten Meinung, daß die Brokatübungen allein im Volk Verbreitung fanden, von Gebildeten jedoch nicht weiter beachtet worden sind. Wenn auch Xu Suns Werk als früheste Quelle angesehen werden kann, so lassen sich wichtige Elemente der 8 Brokatübungen in noch älteren Aufzeichnungen finden. Ein bedeutender archäologischer Fund zur Geschichte des Qigong stellen die im Mawangdui-Grab Nr. 3 (dat. 168 v. Chr.) in der Provinz Hunan gefundenen Werke dar: ein auf Seide geschriebenes Buch über die Methode vom „Leiten und Führen des Qi“ und eine auf Seide gemalte „Tafel mit Übungen zum Leiten und Dehnen“ (*Daoyintu*). Auf dieser Tafel sind Übungshaltungen zu sehen, die in nahezu identischer Weise in den 8 Brokatübungen praktiziert werden. So läßt die Abb. 1 wesentliche Merkmale der 2. Brokatübung „Den Bogen spannen, als wolle man auf einen großen Vogel schießen“ erkennen, Abb. 2 beinhaltet Elemente der 3. Brokatübung „Einen Arm heben, um Milz und Magen zu regulieren“, und Abb. 3 entspricht der 6. Übung „Die Füße fassen, um das Nieren-Qi zu stärken“.



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

Vermutlich aus dem 8. Jh. n. Chr. stammen Text und Illustrationen, die Zhongli zugeschrieben werden (*Zhongli baduanjin fa*). Interessant ist diese Quelle zur Methode der 8 Brokate im Sitzen, da sie mit erklärenden Zeichnungen versehen ist und durch eine Einleitung und einen Kommentar ergänzt wird (Abb. 4). In einer Anmerkung zu diesem Text aus dem Jahre 1151 geht hervor, daß er von Lü Dongbin in eine Steinwand graviert worden war.



1. Mit den Zähnen knirschen,
die himmlische Trommel schlagen



2. Schütteln der himmlischen Säule



3. Speichel sammeln



4. Reiben der Nieren

Abb. 4

Ein wichtiger Beitrag aus der Song-Zeit (960-1179) ist Hong Mai (1123-1202) zu verdanken. Hong Mai trug den Großjährigkeitsnamen Jinglu und den Beinamen Yechu. Hong, der aus Poyang stammte (das heutige Poyang in der Provinz Jiangxi), war ein Literat der Südlichen Song-Zeit. In der Regierungszeit Shaoxing bestand er die höchste Beamtenprüfung und brachte es bis zum Posten eines Gelehrten der Duanyang-Halle. Hong verfügte über ein ausgesprochen umfang-



5. Drehen eines Armes



6. Drehen beider Arme



7. Den Himmel stützen,
den Scheitel pressen



8. Die Fußsohlen umgreifen

reiches Wissen; er verfaßte Abhandlungen zu den Klassikern und Philosophen, über Medizin, Orakelwesen, Astronomie und Mathematik und war ein ausgezeichneter Kenner der historiographischen Literatur der Nördlichen Song-Dynastie. Zu seinen Werken gehören das *Rongzhai suibi*, das *Wanshou Tangren jueju* (10000 Gedichte aus der Tang-Zeit), eine Anthologie tangzeitlicher Dichtung, und das für die Geschichte der 8 Brokatübungen bedeutsame *Yijian zhi* (Sammlung wundersamer Geschichten aus Yijian). Es enthält die folgende Aufzeichnung: „Im 7. Jahr der Regierungsperiode *zhenghe* (1117) wurde Li Siju Verwaltungsbeamter, zuständig für die Aufzeichnung der Taten des Kaisers. Häufig hielt er sich allein außerhalb des Hauses auf, um die Techniken der Magier, das 'Strecken des Bären und das Recken des Vogels' zu praktizieren, an denen er großen Gefallen fand (...). Um Mitternacht setzte er sich auf und machte Atem- und Massageübungen, die als 8 Brokate bezeichnet wurden.“ Das Zitat macht deutlich, daß es diese Methode bereits vor der Song-Zeit gegeben haben muß. Wiederum wird deutlich, daß die Übungen von hochstehenden Persönlichkeiten geschätzt wurden.

Ebenfalls in die Song-Zeit fällt die Kompilation einer umfangreichen Sammlung daoistischer Schriften (*daoshu*) durch Zeng Zao, auch bekannt unter seinem Großjährigkeitsnamen Duanbo und seinem Beinamen Zhiyou jushi, der ihn als jemanden ausweist, der überall herumwandert. Er stammte aus Jinjiang (in der heutigen Provinz Fujian) und brachte es bis zum Kaiserlichen Sekretär. Später zog er sich nach Yinfeng zurück. Im Jahr 1136 vollendete Zeng Zao eine Anthologie song- und vorsongzeitlicher Literatur, das *Leishuo* in 60 Kapiteln. Das *Daoshu* (42 Kapitel), das später in den Daoistischen Kanon (Daozang, Sektion Taixuan) aufgenommen wurde, enthält einen Eintrag zu den 8 Brokaten.

Aus der Ming-Zeit (1368-1644) stammt das von Zhou Lüjing kompilierte Werk *Yimen guangdu* („Tafeln von der Pforte des Schweigens“), eine bedeutende Sammlung von Schriften zu 107 Themenbereichen, darunter Literatur, *Yangsheng* (Kultivierung der Lebenskraft), Ernährung, Flora und Fauna, in dem zahlreiche älteres Material enthalten ist. In einem reich illustrierten Kapitel des *Yimen guangdu* mit der Bezeichnung *Chifeng sui* („Das Mark des Roten Phönix“), das eine wertvolle Sammlung von Übungen darstellt, sind neben anderen bekannten Methoden, wie der 6-Laute-Methode, auch die 8 Brokatübungen beschrieben.

Weitere Werke der Ming-Zeit, in denen die 8 Brokate Erwähnung finden, sind: *Xiuling yaozhi* von Leng Qian; *Zunsheng bajian* (8 wichtige Dinge das Leben zu nähren) von Gao Lian; *Baduanjin daoyinfa* von Qu Xian; *Leixiu yaojue* (Abschnitt „Daoyin-Methode der 8 Brokate“) von Hu Wenhuan.

In jüngerer Zeit wurde eine Bronzefigur ausgegraben, die die Brokatübung „Beide Hände stützen den Himmel“ darstellt (Abb. 5). Nach Einschätzung der Fachleute ist dieser archäologische Fund in die Zeit der Song- oder Ming-Dynastie zu datieren. Die Figur ist 16 Zentimeter hoch und stellt eine stattliche, kriegerisch wirkende Person mit rundem Kopf und vollem Gesicht dar; sie kleidet ein weites Obergewand mit großen Ärmeln und ein langer Hosenrock. Brust und Bauch sind entblößt, die nackten Füße stehen fest auf dem Boden. Mit ihrem fröhlichen La-



Abb. 5

chen drückt die ganze Figur Ruhe und Wohlbefinden aus. Daß hier nicht irgendwer übt, sondern jemand mit einem gerüttelt Maß an Übungsfertigkeit (*gongfu*), zeigt sich dem Betrachter deutlich.

In der Qing-Zeit (1644-1911) wurde eine Reihe von Texten verfaßt, die als wichtige Quellen für die Entwicklung der 8 Brokatübungen gelten. Dazu gehören die Werke *Shoushi chuanzhen* von Xu Wenbi und *Weisheng yaoshu* von Pan Wei. Wang Zuyuan kommentierte Pan Weis *Weizheng yaoshu* in seinem Werk *Neigong tushuo* („Abbildungen und Erläuterungen zu den Inneren Übungen“, dat. 1881). Diese recht populäre Schrift ist reich illustriert und enthält eine Beschreibung der 8 Brokate im Sitzen. Von Liang Shichang stammt das ebenfalls sehr bekannte Werk *Yijin jing tushuo* („Klassiker der Sehnentransformation“), welches den wechselseitigen Einfluß von Qigong und Kampfkunst (*wushu*) repräsentiert, die in der Ming- und Qing-Zeit zu besonderer Blüte kamen. Im Anhang des *Yijin jing* finden die Brokatübungen Erwähnung.

In der Guangxu-Ära (späte Qing-Zeit) wurden die Bezeichnungen der einzelnen Übungen von einem anonymen Autor wie folgt festgelegt:

1. Halte den Himmel mit beiden Händen und reguliere den Dreifachen Erwärmer
2. Spanne den Bogen nach links und nach rechts, so als wollte man auf einen großen Vogel schießen
3. Reguliere Milz und Magen, hebe jeweils einen Arm
4. Blicke zurück auf die 5 Übertreibungen und die 7 schädlichen Einflüsse
5. Schüttle den Kopf und pendle mit dem Steiß, um das Herz-Feuer zu vertreiben
6. Führe die Arme hinter den Rücken, laß dich 7mal auf die Fersen fallen, um so alle Krankheiten zu vernichten
7. Balle die Fäuste mit zornigem Blick und vermehre die Kraft
8. Umfasse mit beiden Händen die Füße zur Stärkung von Nieren und Hüfte.

In dieser Aufzeichnung befindet sich die Übung „...laß dich auf die Fersen fallen...“ an sechster Stelle der 8 Brokatübungen. Da diese Übung eine durchdringende und umfassende Wirkung aufgrund der erzeugten Vibration hat, wird sie in späteren Versionen an den Schluß der Übungssequenz gestellt.

Es gab sowohl für die Brokate im Stehen wie auch für die Brokate im Sitzen zahlreiche Varianten und Übungsstile. Für die Brokate im Stehen waren die Formen jedoch recht einheitlich. Für die Brokate im Sitzen gab es sehr unterschiedliche Sequenzen mit unterschiedlicher Anzahl von Übungen.

Aufgrund der unterschiedlichen Struktur und Anordnung der „8 Brokate im Sitzen“ gibt es für diese Form auch die Bezeichnung „12 Brokate“. Sie wird z. B. von Xu Wenbi in seinem *Shoushi chuanzhen* verwendet. Ursprünglich handelt es sich bei einigen Formen dieser 12 Brokate um Innere Daoyin-Übungen (*nei daoyin*, z. B. Klappern mit den Zähnen und Schlucken des Speichels), die nicht von Bewegungen der Gliedmaßen begleitet werden.

Allgemeines

Während des Übens soll man sich, abgesehen von den kleinen Härten, die jedes Lernen mit sich bringt, wohl und angenehm fühlen. Hierzu ist es wichtig, kleine Regulierungen in der Körperhaltung vorzunehmen. Übt man längere Zeit, werden sich Phasen körperlicher Ruhe mit Phasen kleiner Regulationsbewegungen abwechseln. Je größer die Übungsfertigkeit ist, desto feiner werden die Regulationen, vergleichbar der Feineinstellung eines Instruments zum Zustand größten Wohlklangs. Ebenso wie die Körperhaltung muß auch die Übung mit der Vorstellungskraft reguliert werden, damit sie eine wohltuende Wirkung entfalten kann. Niemals sollte man die Vorstellungskraft zu stark einsetzen. Nur durch langes, beständiges Üben wird es gelingen, alle Übungsanforderungen im eigenen Körper als lebendige Empfindung zu erfahren, keinesfalls durch ungeduldiges Erwarten großartiger Veränderungen und Erlebnisse.

Die Übungsintensität muß immer den eigenen Bedingungen angepaßt werden. Bei dieser Übung läßt sich die Übungsintensität vor allem über die Stärke der „3 inneren Schließungen“, die nach außen spannende Kraft der Arme und über die Tiefe der Körperhaltung regulieren. Eine tiefere Körperhaltung erfordert natürlich auch eine breitere Standhaltung. Bei Stehen-wie-ein-Pfahl-Übungen unterscheidet man meist drei Stufen: hohe, mittlere und tiefe Haltung. Abb. 8 zeigt die hohe Position.

Gelingen Entspannung und In-die-Ruhe-Treten nur schwer, ist es ratsam, vor den Vorbereitungshaltungen Entspannungsübungen zu praktizieren.³

Besonders wichtig ist es, das Prinzip „Oben leer – unten fest“ zu beachten. Dies geschieht, wenn die nach unten gerichteten Kräfte und Vorstellungen (z. B. Gesäßkraft nach unten, hängende Ellbogen, feste Verwurzelung mit der Erde, Vorstellungskraft im mittleren Dantian) mehr betont werden als die nach oben gerichteten (z. B. hochragende Kraft im Rücken, aufrechter Nacken). Die Aufrichtung des Körpers soll nicht forciert geübt werden, sondern sich als Ergebnis unterer Stabilität und Kraftfülle natürlich entwickeln.

Atmung

Koordiniert man die Vorstellungsübungen mit der Atmung, so atmet man mit der nach außen spannenden Vorstellung (Öffnen) aus, und mit der nach innen schließenden Vorstellung ein. Bei diesem Vorgehen wirken Atmung und Vorstellung gleichsinnig bezüglich Verdichtung und Entfaltung des Qi-Flusses. Nach außen gehende Vorstellungen, öffnende Bewegungen, weite Körperhaltungen sowie Ausatmen fördern das Sich-Verbreiten (Öffnen) des Qi. Nach innen gehende Vorstellungen, zentrierende Bewegungen, geschlossene Körperhaltungen sowie Einatmen fördern das Sammeln und Sich-Verdichten (Schließen) des Qi. Man kann Vorstellungsübungen und Atmung auch in sich kontrollierender, d. h.

³ Jiao Guorui: Qigong Yangsheng.

Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH, Uelzen, 7. Aufl. 2005, S. 136 ff.

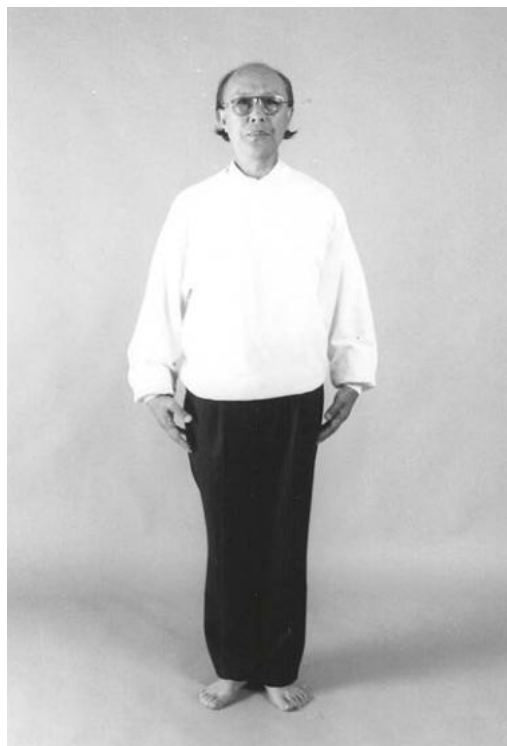


Abb. 7



Abb. 8

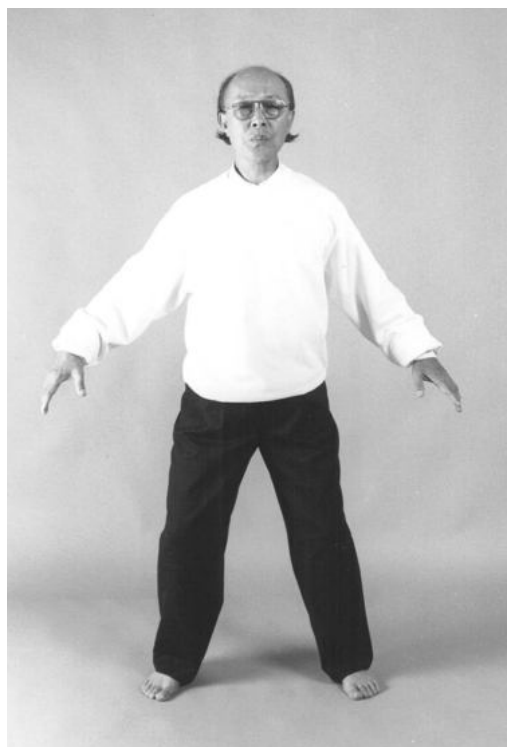


Abb. 11

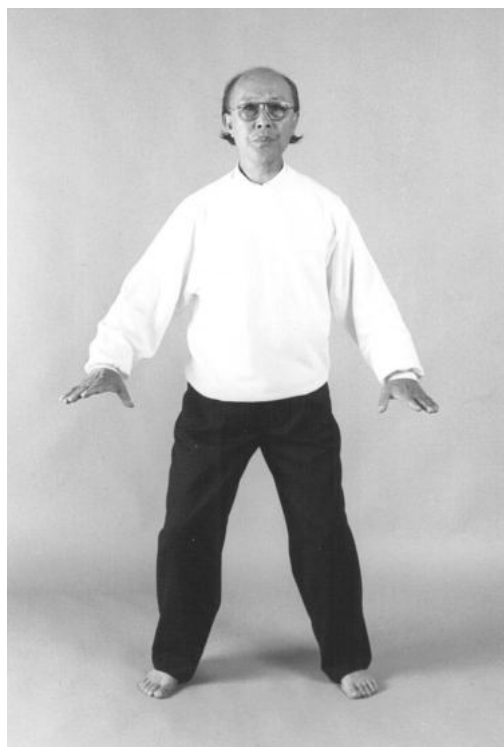


Abb. 12

5. Brokatübung

Die Arme aufspannen, in den Pferd-Schritt gehen und das Herzfeuer vertreiben

Von der 4. Brokatübung kommend, zum natürlichen Stand zurückkehren. Die Arme bilden einen Kreis in balltragender Haltung, die Handflächen zeigen nach oben (Abb. 105).

Übung nach links

Die Hände vor dem Körper bis Schulterhöhe heben (Abb. 106), die Handflächen nach unten wenden (Abb. 107, 108). Den rechten Fuß geradedrehen, das Gewicht nach rechts verlagern (Abb. 109) und nach links in einen breiten Stand gehen (Abb. 110). Körper und Arme senken (Abb. 111). Der Schritt verbreitert sich etwas, der Körper sinkt in die Pferd-Schritt-Haltung (Abb. 112), die Knie sind dabei nur wenig innerhalb der Fußlinie.

Der Oberkörper ist aufrecht mit einer leichten Tendenz nach vorn, der Blick geht geradeaus. Die Hände auf die Oberschenkel legen (Abb. 112), dabei zeigen die Finger zur Beininnenseite, der Daumen ist abgespreizt und umgreift den Oberschenkel, die Kraft der Ellbogen ist nach unten gerichtet und zur Seite aufgespannt. Mit Hilfe der Vorstellungskraft wird das Qi vom mittleren Dantian zu den Fußsohlen gelenkt und dort im Bereich Yongquan („Sprudelnde Quelle“, Niere 1) bewahrt.

Nun den Blick nach rechts vorn unten richten, den Rumpf nach rechts vorn beugen (Abb. 113) und dann in einer Bogenlinie nach links ziehen. Der Lenden-Kreuz-Bereich ist der Angelpunkt dieser Bewegung (Abb. 114 bis 116). Kopf und Oberkörper bewegen sich gemeinsam, den Kopf nicht gegen den Oberkörper verdrehen.

Kopf und linkes Knie sind in einer vertikalen Linie. Die Kraft der Hüften ist nach rechts und nach unten gerichtet, das Gesäß hat eine nach unten gerichtete, „sitzende“ Kraft. Kopf und Nacken werden etwas gestreckt. Der Blick ist entsprechend der Kopfhaltung nach rechts unten vorn gerichtet. Der rechte Ellbogen ist gedehnt, die Kraft der Ellbogen geht zur Seite und nach unten. Während der Wendung des Rumpfes nach links wird der Hand-Shaoyin (Herz-Leitbahn) des rechten Armes gedehnt. In dieser Ruhehaltung (Abb. 116) eine Weile innehalten. Den Rumpf auf einer Bogenlinie zur Mitte zurückführen (Abb. 117, 118) und den Körper aufrichten (Abb. 119). Die Hände von den Oberschenkeln lösen, die Arme auf Brusthöhe heben und vor der Brust zusammenführen (Abb. 120), die Handflächen zeigen nach unten. Die Füße etwas nach rechts drehen und das Gewicht nach rechts zu einem queren Bogen-Schritt verlagern (Abb. 121). Die Arme im seitlichen Bogen nach unten führen (Abb. 122), die Handflächen wenden sich dabei leicht nach vorn und, wenn sie seitlich des Körpers sind, nach unten. Das Gewicht ganz nach rechts verlagern und das linke Bein zum rechten zurückstellen (Abb. 123), die Arme zur balltragenden Haltung formen, die Handflächen zeigen nach oben (Abb. 124).

Übung nach rechts

Die Übung nach rechts ausführen: Die Hände vor dem Körper heben, in Brusthöhe nach unten wenden (Abb. 125). Den linken Fuß geratedrehen, das Gewicht nach links verlagern, nach rechts in einen breiten Stand gehen (Abb. 126). Körper und Arme senken. Der Schritt verbreitert sich, der Körper sinkt in den Pferd-Schritt (Abb. 127), die Hände umfassen die Oberschenkel nahe dem Knie (Abb. 128). Den Rumpf nach links beugen (Abb. 129, 130) und auf einer Bogenlinie nach rechts ziehen (Abb. 131, 132), der Blick geht nach links unten vorn. In dieser Ruhehaltung etwas verweilen. Den Oberkörper auf einer Bogenlinie zurück zur Mitte führen (Abb. 133), den Körper aufrichten, die Hände auf Brusthöhe heben (Abb. 134). Das Gewicht nach links verlagern, dabei die Füße etwas nach links drehen. In dieser Haltung im queren Bogen-Schritt zur Stabilität kommen. Das Gewicht ganz nach links verlagern, den rechten Fuß zum linken zurückstellen, die Arme seitlich senken (Abb. 135), die Hände zur balltragenden Haltung nach oben wenden (Abb. 136).

Die Übung nach links und nach rechts je 2mal ausführen.

Anmerkungen zur Ausführung der Übung

Um die Wirkung zu verstärken und das Übungsniveau zu erhöhen, achte man während der ganzen Übung auf eine gute und ausgewogene Verteilung der Kraft in Armen und Beinen und in allen übrigen Körperpartien.

Beginn

Nach dem Heben der Hände und Wenden in Brusthöhe (Abb. 108) die Arme auf einen Ball auflegen. Die sinkende Kraft wirkt dabei besonders im Bereich der Ellbogen, ohne daß sie den Eindruck des Nach-unten-Hängens erwecken. Die Haltung ist von Größe und Weite geprägt.

Senken des Körpers

Nach dem Setzen des linken Fußes nach links in den breiten Stand soll man den Stand stabilisieren, dazu kann man feine Korrekturen vornehmen und so die Haltung durch regulierende Bewegungen ausbalancieren.

Das Senken des Körpers in den Pferd-Schritt wird sehr langsam ausgeführt. Die innere Übung ist dabei sehr wesentlich. Während des Sinkens schließt, d. h. verdichtet man die Kraft im mittleren Dantian. Das bedeutet, daß man vom hinteren und vorderen Dantian hin zum mittleren eine Vorstellung von Sammeln und Verdichten übt. Man könnte auch sagen, daß vorderes und hinteres Dantian zum mittleren Dantian hin eingezogen oder gesaugt werden. Dabei ist der Abstand vom vorderen zum mittleren Dantian kleiner als der Abstand vom hinteren zum

mittleren Dantian. Oft werden die 3 Dantian in einer horizontalen Ebene gezeichnet, dies ist jedoch nicht ganz korrekt. Das hintere Dantian liegt etwa 2 bis 3 Querfinger höher als das vordere Dantian. Das „Schließen der 3 Dantian“ steht in engem Zusammenhang mit den 5 Dantian⁷, wobei für das praktische Üben der Schwerpunkt auf dem Verdichten zum mittleren Dantian liegt. Es wird nicht zum vorderen oder hinteren Dantian hin verdichtet. Dieser Übungsaspekt des „Schließens der 3 Dantian“ ist von zentraler Bedeutung für das Üben von Qigong.

Genauer betrachtet, handelt es sich beim Sinken in die Pferd-Schritt-Haltung um ein mehrmaliges Öffnen und Schließen der Dantian, die innere Bewegung gleicht somit einer spiralen, sich schlängelnden Bewegung.

Zu Beginn der Übungspraxis senkt man den Körper gerade nach unten. In einer höheren Stufe des Übens deutet sich im Sinken schon die Tendenz des Rumpfes zur Seite an.

Hohe Position

Übt man den Pferd-Schritt weniger tief, als in der Standardhaltung beschrieben, legt man die Hände entsprechend weiter oben auf die Oberschenkel. Beim Pferd-Schritt in hoher Position liegen die Hände in Leistennähe auf. Körperhaltung und Größe der Bewegung sollen sich entsprechen. Deshalb ist die Bewegung des Rumpfes bei hoher Position nicht sehr groß.

Hände und Arme

Die Arme bilden Bogenformen, dies gilt auch für den gedehnten Arm in der Ruuehaltung. Im Ellbogenbereich wirkt eine nach außen aufspannende, in den Armen insgesamt auch eine nach innen schließende Kraft.

Die Hände werden nur leicht auf die Oberschenkel gelegt, keinesfalls stützt man den Oberkörper auf den Oberschenkeln ab. Vielmehr bleibt der Oberkörper frei beweglich. Nach längerer Übungspraxis legt man die Hände gar nicht mehr auf die Oberschenkel auf, sondern läßt den Raum eines Blattes Papier zwischen Händen und Oberschenkeln. Diese Übungsweise ist erst möglich, wenn genügend Kraft entwickelt wurde.

In den Handgelenken wirkt eine nach innen umfassende und als Ergänzung eine nach außen aufspannende Kraft. Der Daumen wird abgespreizt oder, in einer anderen Übungsvariante, auf die vordere Mitte des Oberschenkels (Bereich des Fuß-Yangming, Magen-Leitbahn, s. S. 230) gelegt. Die Mittelfinger üben einen leichten Druck auf die Yingu-Punkte („Tal des Yin“, Niere 10, s. S. 239) aus. Dies entspricht dem Verbinden von „Herz“ und „Nieren“.

⁷ Jiao Guorui: Qigong Yangsheng.

Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH, Uelzen, 7. Aufl. 2005, S. 90 ff.

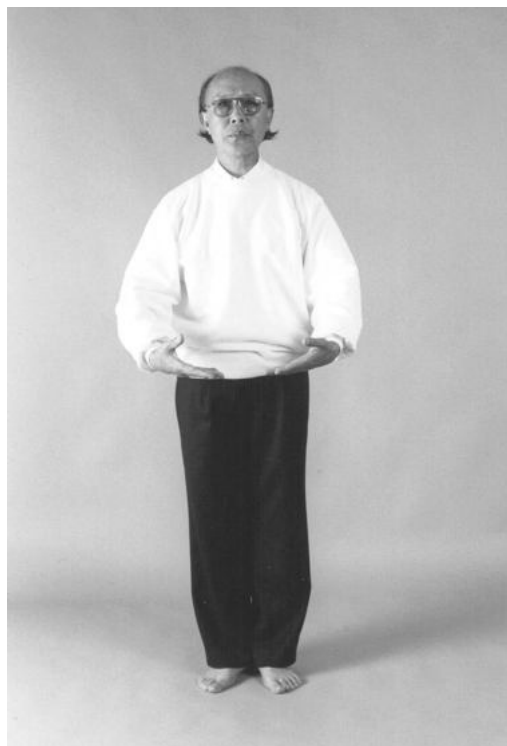


Abb. 105



Abb. 106

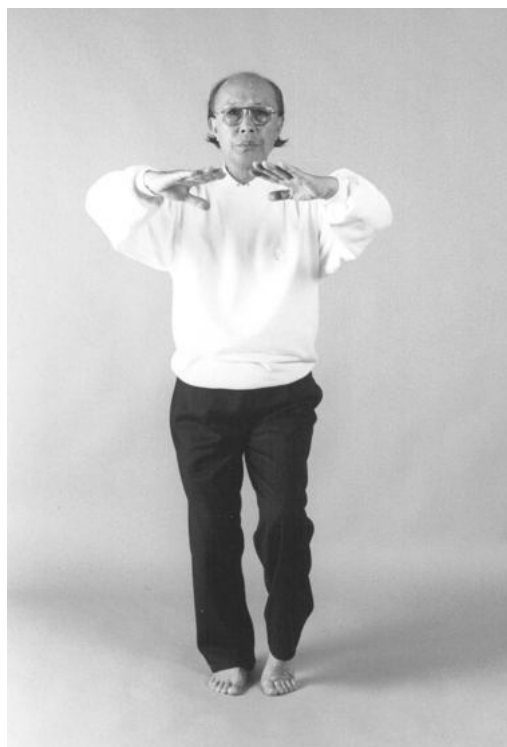


Abb. 109



Abb. 110

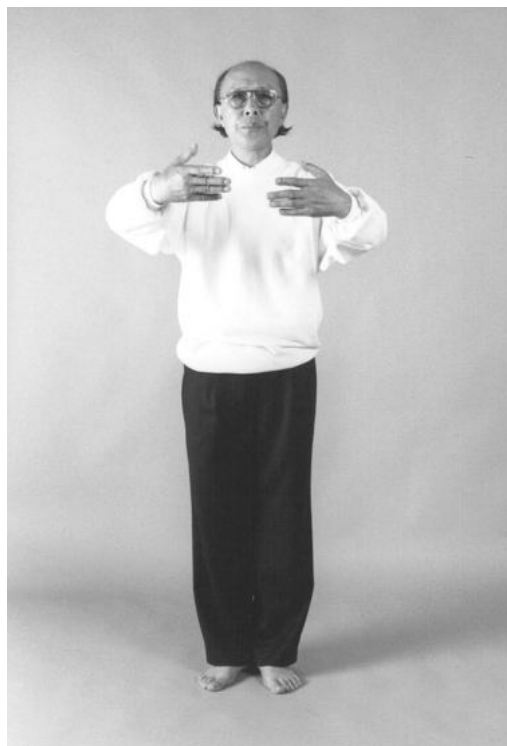


Abb. 107

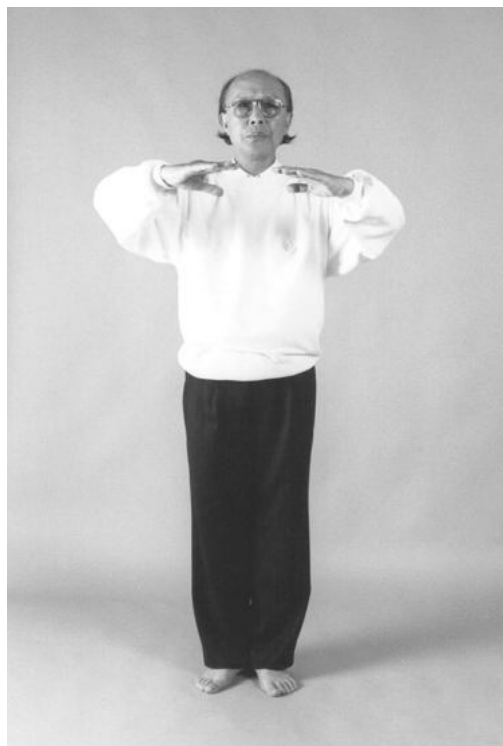


Abb. 108



Abb. 111

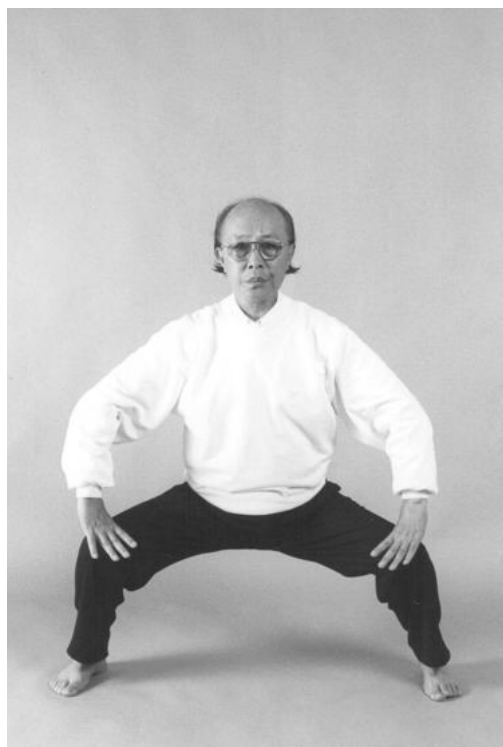


Abb. 112



Abb. 113

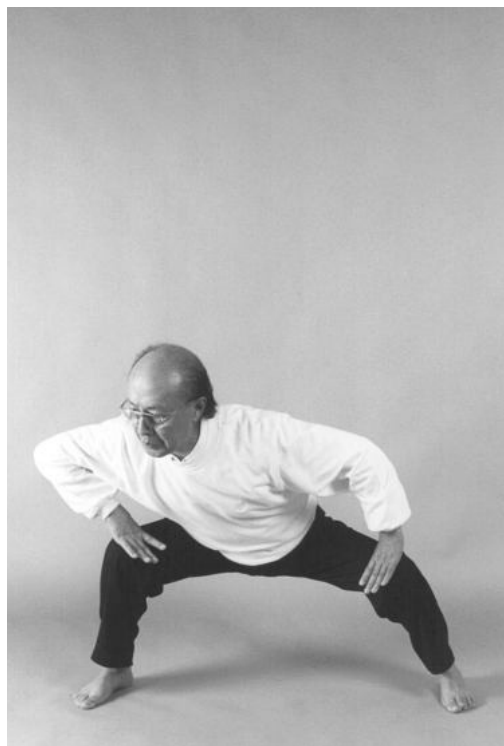


Abb. 114

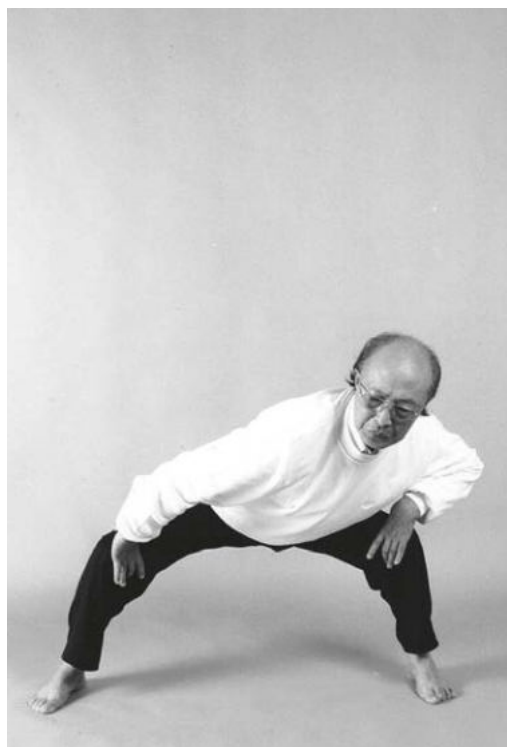


Abb. 117

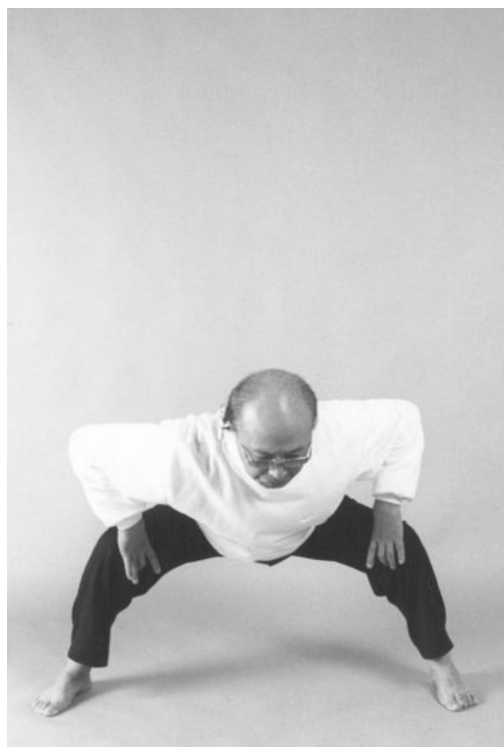


Abb. 118

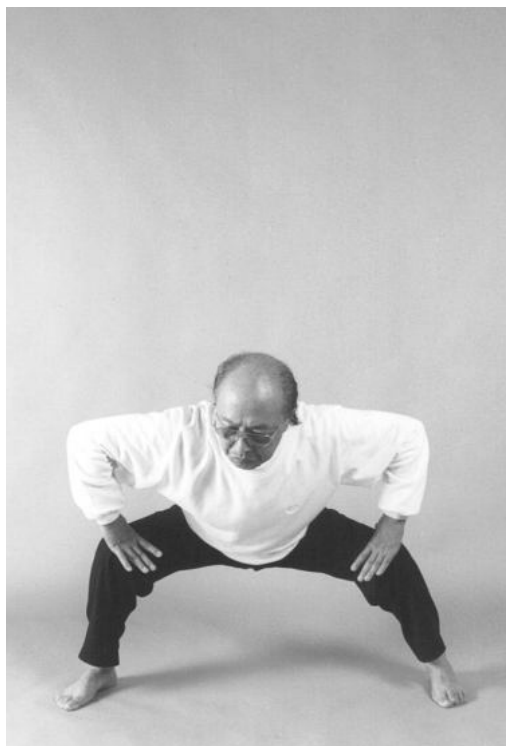


Abb. 115

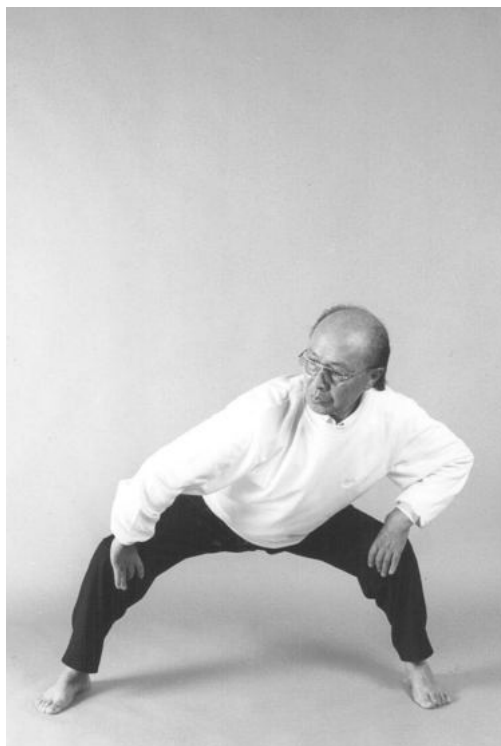


Abb. 116

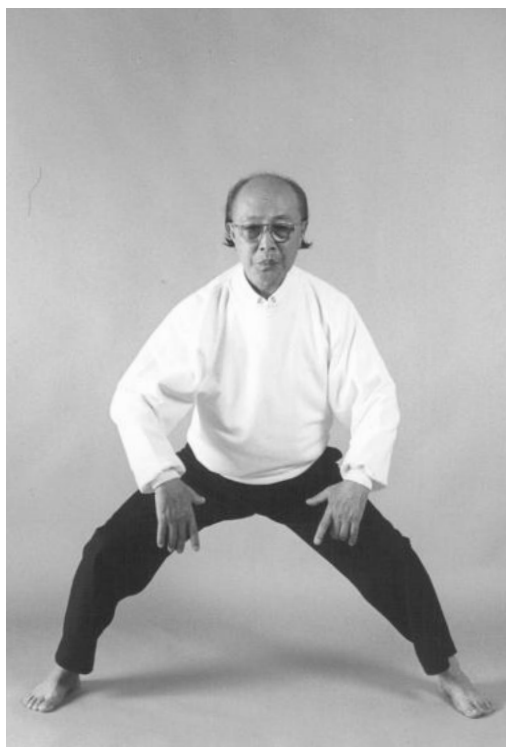


Abb. 119

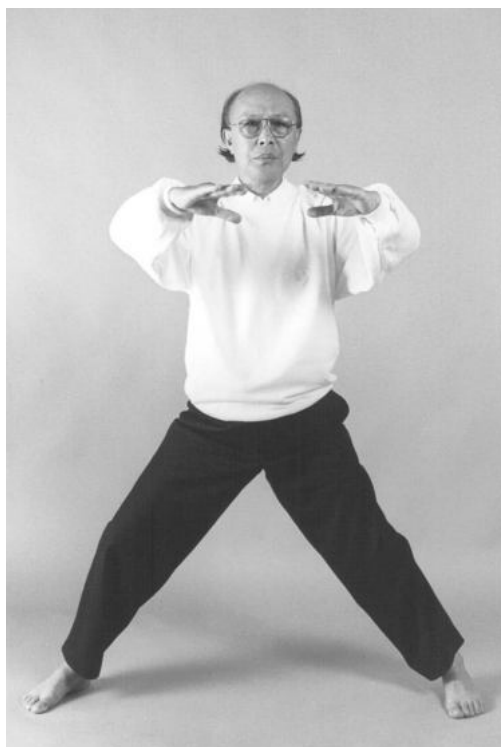


Abb. 120

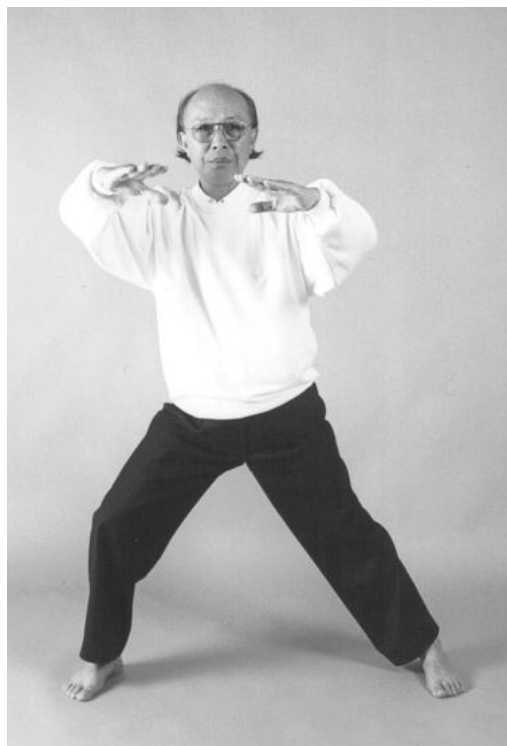


Abb. 121



Abb. 122

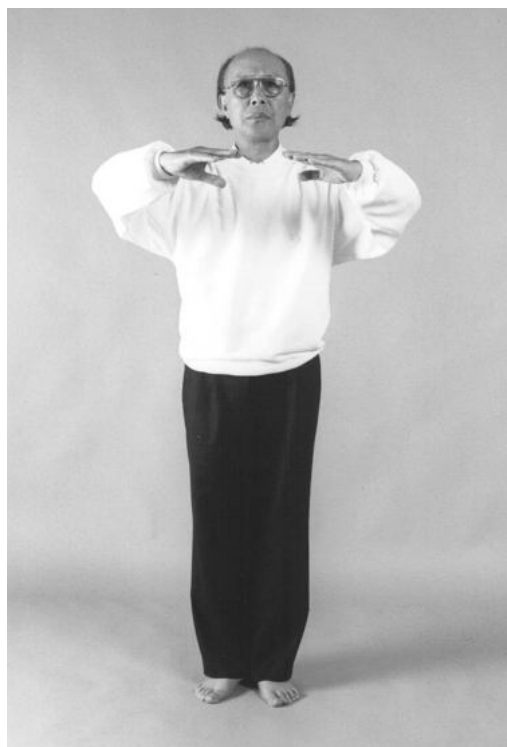


Abb. 125



Abb. 126



Abb. 123



Abb. 124



Abb. 127

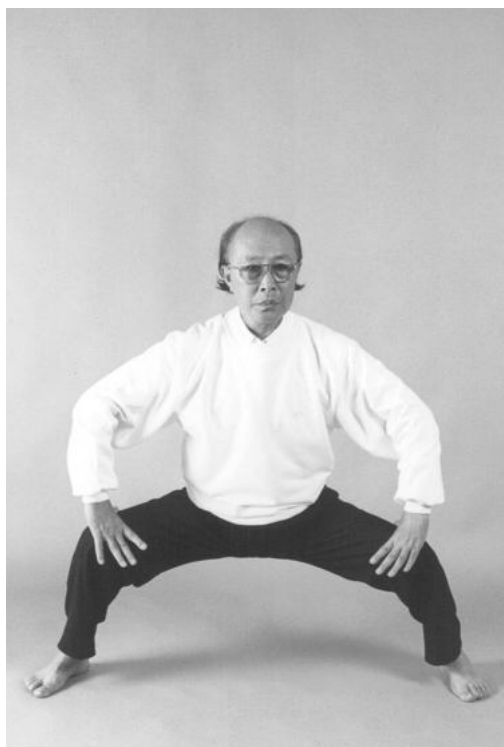


Abb. 128

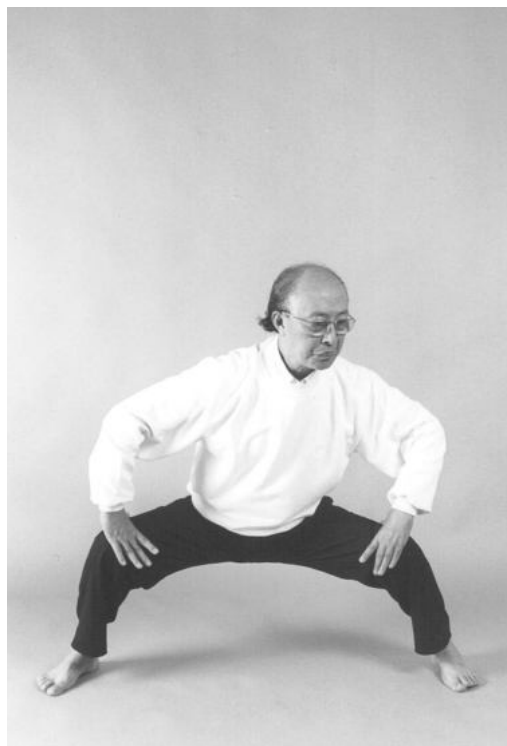


Abb. 129

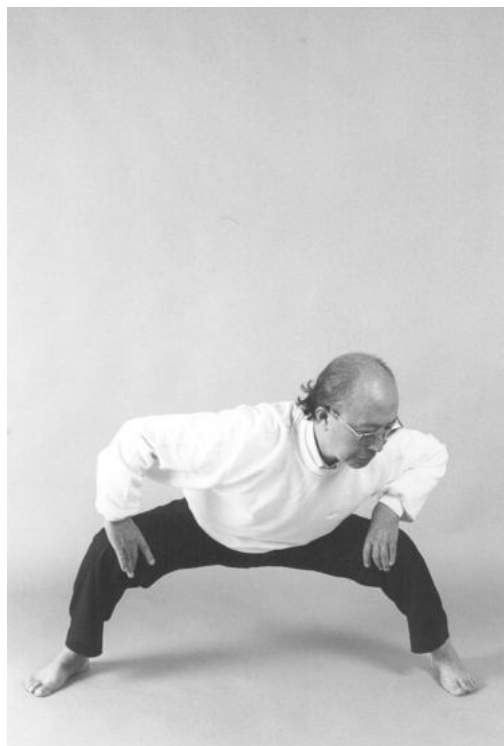


Abb. 130

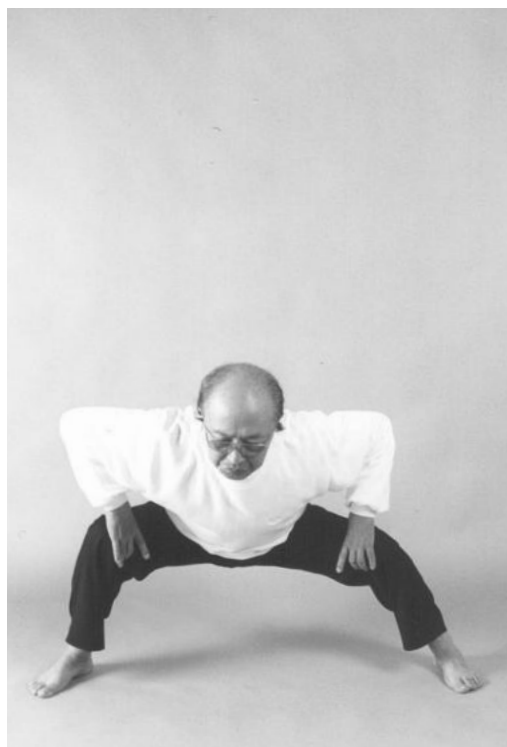


Abb. 133



Abb. 134

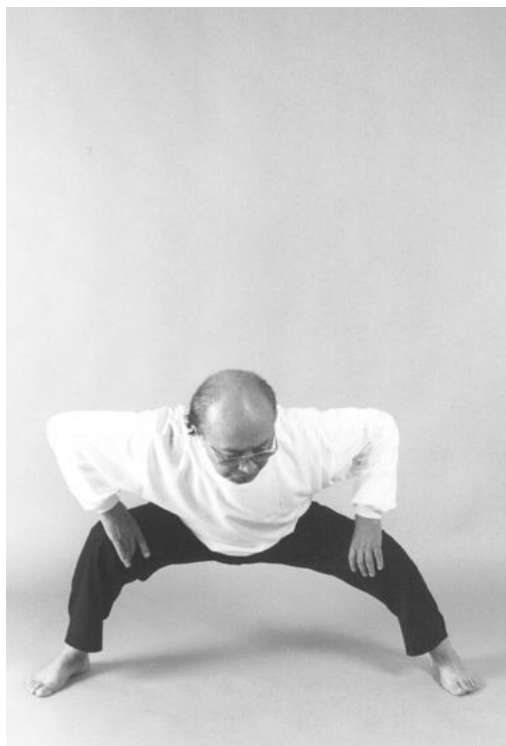


Abb. 131

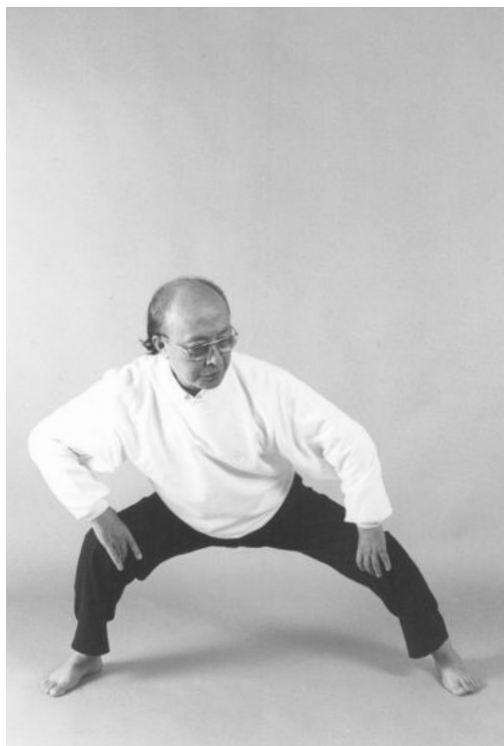


Abb. 132



Abb. 135

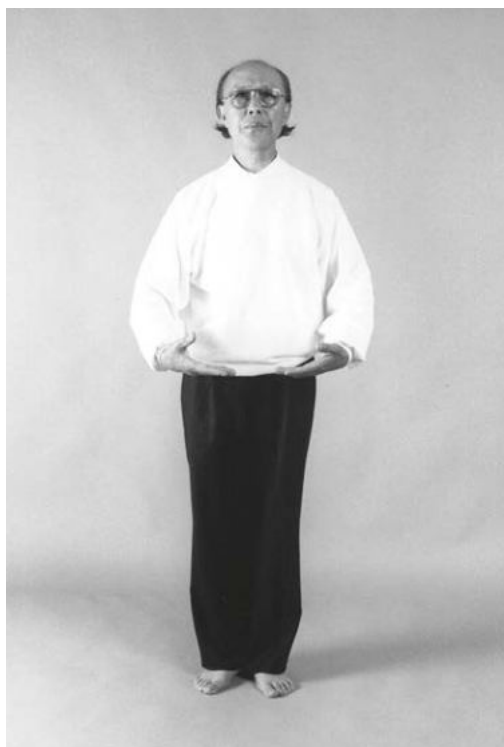


Abb. 136

Füße und Gewichtsverteilung

Die Füße stehen fest auf der Erde und werden im wesentlichen gleichmäßig belastet. Allerdings gibt es, in Einklang mit der Bewegung des Rumpfes, geringe Verlagerungen zu einer Seite.

Nach sehr langer Übungspraxis denkt man sich unter den Fersen den Raum eines Blattes Papiers. Dies ist eine allgemeine Übungsanforderung bei Stehen-wie-ein-Pfahl-Übungen, wenn sie auf höherem Niveau praktiziert werden.

Mit Kopf und Füßen üben

Das feste Stehen im Pferd-Schritt wird ergänzt durch eine aufrichtende, hochragende Kraft, d. h., man übt mit Kopf und Füßen und benutzt für diese Ausdehnung nach unten und oben auch die Kraft von Kopf und Füßen. Während des Übens denkt man aber nicht an die Kraft des Kopfes, sonst könnte leicht obere Fülle entstehen. Nur für kerngesunde Menschen und solche mit hoher Übungsfertigkeit (*gongfu*) ist es sinnvoll, die Kraft des Kopfes in das Üben bewußt mit-einzubeziehen.

Hauptbewegung

In der Bogenbewegung des Rumpfes achte man auf einen entspannten Kreuz-Lenden-Bereich. Zu Beginn der Bewegung wird der Kreuz-Lenden-Bereich ein wenig nach innen (zur Körpermitte) genommen, am Ende der Rumpfbewegung kommt dieser Bereich wieder ein wenig heraus (strebt einer aufgelegten Hand entgegen). Man achte auf die Vollständigkeit der Bewegung, d. h. auf die Verbindung von Kopf, Rumpf und Hinterteil.

Blick

Wenn der Rumpf sich, zur Hauptbewegung ausholend, nach rechts wendet und beugt, geht der Blick nach rechts und ist etwas abgesenkt. Man achte auf genügend Entspannung und Weite im Blick. In der bogenförmigen Hauptbewegung beschreibt auch der Blick einen Bogen, bevor er in der Ruuehaltung nach rechts unten gerichtet wird, wobei auf Entspannung und Weite des Blickes zu achten ist. Man sollte sich nicht vorstellen, einen bestimmten Punkt zu fixieren, vielmehr ergibt sich die Blickrichtung aus der nach links und etwas nach vorn geneigten Haltung des Rumpfes und aus der Stellung des Kopfes, der bezüglich der Krafrichtung eine natürliche Fortsetzung der Wirbelsäule darstellt.

Vorstellungskraft

Die Vorstellungskraft wird im wesentlichen auf fünf Arten eingesetzt, die sich in zwei Kategorien einteilen lassen. Die erste Kategorie umfaßt das Bewahren und das Lenken der Vorstellungskraft (*yishou*); hierbei bezieht sich das Bewahren vor

allem auf das Bewahren der Vorstellungskraft im Dantian, das Lenken vor allem auf das Lenken zu den Yongquan. Zur zweiten Kategorie gehören drei Aspekte: die Konzentration bzw. Achtsamkeit auf die Körperhaltung, auf die Kraftverteilung und auf die Atmung.

Ruhehaltung (Abb. 117 und 132)

Der Rumpf ist nach links gezogen, der Kopf befindet sich in einer Linie über dem linken Fuß. Der „gestreckte“ Arm ist nicht durchgestreckt, sondern weich gedehnt und weist immer noch eine Bogenform auf, eine nach außen aufspannende Kraft ist in ihm wirksam. Es wird deutlich, daß in dieser Haltung der Punkt Shenmen („Tor des Geistes“, Herz 7) des Hand-Shaoyin (Herz-Leitbahn) am Handgelenk geöffnet und gedehnt wird. Der linke Arm ist angewinkelt.

Das Gewicht ist im wesentlichen mittig, allerdings verlagert es sich ein klein wenig zu der Seite, zu der der Rumpf gezogen wurde. Dabei wird jedoch die Pferd-Schritt-Haltung nicht aufgegeben. Die Ausgewogenheit wird durch eine Betonung der Wurzelkraft im rechten Bein und Fuß und durch die Blickrichtung nach rechts unten vorn gewährleistet.

Hinteres und vorderes Dantian werden zur Mitte „geschlossen“, d. h. zur Mitte hin verdichtet.

Pferd-Schritt

Der Pferd-Schritt ist eine sehr stabile und kraftvolle Haltung. Die sitzende, nach unten gerichtete Kraft ist mächtig. Es ist zu beachten, daß die Knie sich nicht mehr als eine Faustbreite innerhalb der Fußlinie befinden. Stehen die Knie zu weit innen, ist die Haltung nicht mehr stabil, sondern sehr leicht „angreifbar“. Ein auch nur mit wenig Kraft ausgeführter Tritt auf die Außenseite der Knie ließe eine solch instabile Körperstruktur in sich zusammenknicken, die Knie erlitten erheblichen Schaden. Eine gute Prüfung einer Standhaltung auf Stabilität ist die Vorstellung, ein potentieller Gegner spränge einem auf verschiedenste Teile der Beine – dies sollte einen aufgrund der Stabilität des Pferd-Schrittes nicht im mindesten beeindrucken.

Die martialische Geschichte eines chinesischen Generals verdeutlicht die Kraft und Mächtigkeit eines Pferd-Schrittes bzw. Reitersitzes, die sich in der Kraft des Sitzens, der „Steigbügelkraft“ der Beine und Füße und der umschließenden Kraft der Beine zeigt. Wie es bei hochgestellten Persönlichkeiten Brauch war, widmete sich der General ausgiebig den schönen Seiten des Lebens. Er liebte die Frauen, und er widmete sich seiner Leidenschaft für Pferde. Die edelsten Pferde wollte er sein eigen nennen können und so forderte er öffentlich dazu auf, ihm die besten Pferde vorzustellen. Sollte er ein solch exzellentes Pferd bändigen und niederreiten können und das Pferd dabei sein Leben verlieren, so sollte sein Besitzer keinerlei Entschädigung erhalten. Schüttelte jedoch das Pferd den General ab und verlöre dieser sein Leben dabei, so träfe den Besitzer keinerlei Schuld. Für ein exzellentes Pferd bot der General 10 000 Goldstücke. Zahlreiche stolze Besitzer von edlen und starken Pferden sprachen vor, doch der General setzte sich nur einmal auf das



Schicken Sie Ihre Bestellung per Fax an die 09221/949-377

___ Expl. **Die 8 Brokatübungen;**

8. Auflage 2017, Hardcover, ca. 240 Seiten, ISBN 978-3-947396-24-5

29,90 Euro

* Alle Preise inkl. MwSt., Lieferung versandkostenfrei.

Kundennummer

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon / Fax

E-Mail

Datum / Unterschrift



MEDIENGRUPPE
OBERFRANKEN
FACHVERLAGE

Mediengruppe Oberfranken –
Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5
95326 Kulmbach

Tel. 09221/949-389
Fax 09221/949-377
vertrieb@mgo-fachverlage.de
www.ml-buchverlag.de



Jiao Guorui geb. 1923
in Fengrun, Provinz
Hebei, China. Arzt für
traditionelle chinesische
Medizin (TCM)
und Qigong-Meister.
Professor und
Mitglied der Expertenkommission an
der Akademie für TCM
Beijing. Direktor des
Instituts für Qigong
der Akademie für TCM
Beijing. Vizevorsitzender des ALL-China
Qigong-Forschungsinstituts für klinische
Studien. Berater
der Medizinischen
Wissenschaftsgesellschaft zur Förderung
der TCM, Hongkong.
Gastprofessor am
Japanischen Institut
für TCM.

Jiao Guorui stammt aus einer bekannten Ärztfamilie und studierte an der Nordchina Akademie für TCM. Im Alter von 8 Jahren begann er unter dem berühmten Lehrer Wang Tong Shaolin-Gongfu zu praktizieren. Im mittleren Lebensalter studierte er nacheinander bei den drei berühmten Qigong-Meistern Hu Yaozhen, Zhou Qianchuan und Wang Xiangzhai. Nach langer Zeit intensiver Praxis und intensiven Studiums der klassischen Qigong-Texte entwickelte Jiao Guorui das Lehrsystem Qigong Yangsheng, das 27 Übungsmethoden umfasst, deren Hauptaspekt die gesundheitsfördernde Wirkung ist und die in enger Beziehung zur TCM stehen. Sein Übungssystem findet in Fachkreisen, auch außerhalb Chinas, große Beachtung. Mit Unterstützung des chinesischen Gesundheitsministeriums gründete Jiao Guorui das erste wissenschaftliche Institut zur Erforschung der gesundheitsfördernden Übungen des Qigong und fördert den wissenschaftlichen Austausch über Qigong innerhalb Chinas als auch mit dem Ausland.

Die wichtigsten Veröffentlichungen von Jiao Guorui sind: Lehrmaterial zur Akupunktur (1953); 10 Lektionen zur Akupunktur (1955); Klinische Berichte zur Akupunktur (1981); Beiträge zur Enzyklopädie der Akupunktur; Lehrmaterial für Qigong (1961); Das Spiel der 5 Tiere von Hua Tuo (1963); Methoden des Qigong zur Gesunderhaltung (1964); Ursprung und Entwicklung des Youfagong (1983); Wissenschaftliche Grundlagen der Qigong-Übungen zur Gesunderhaltung (1984); Prinzipien der Qigong-Übungen zu Gesunderhaltung (1986).

Zahlreiche seiner Titel sind auch in deutscher Sprache erhältlich.