

Qigong Yangsheng
Gesundheitsfördernde Übungen der
traditionellen chinesischen Medizin

Jiao Guorui

Das Spiel der 5 Tiere

LESEPROBE



鶴舞

焦國瑞書
五禽戲

Jiao Guorui · Das Spiel der 5 Tiere



Schriftenreihe der Medizinischen Gesellschaft
für Qigong Yangsheng

Das Spiel der 5 Tiere

Qigong Yangsheng
Gesundheitsfördernde Übungen der
traditionellen chinesischen Medizin

von Jiao Guorui

Übersetzungen: Li Cuiyun, Susanne Ganz

Bearbeitet und herausgegeben von Gisela Hildenbrand



6. Auflage 2019

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

Druck: Generál Nyomda Kft., H-6727 Szeged

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme ist unzulässig und strafbar.

www.ml-buchverlag.de

ISBN: 978-3-947566-61-7

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Vorwort des Autors	9

Kapitel 1

Einführung

Herkunft und Entwicklung	13
Stile und Schulen	15
Meine Lehrer und die wichtigsten Einflüsse zur Entwicklung meines Stils	15
Die Schlüsselpunkte der Qigong-Praxis	17
Schlüsselpunkte für das Spiel der 5 Tiere .	22
14 grundlegende Kräfte	24
Das Spiel der 5 Tiere, die Wandlungsphasen und Funktionskreise	26
Allgemeine Bemerkungen zur Wirkung und Anwendung	30

Kapitel 2

Die Übungen

Vorbereitungsübungen —	
Das Eintreten in die Stille	35
Abschlußübungen —	
Das Einbringen der Früchte	46
 Das Spiel des Bären	53
1. Der Schritt des Bären	56
2. Der Bär schwankt, rüttelt und schüttelt ...	62
3. Der Bär schwankt, rüttelt und drückt nach unten	68
4. Sich Anlehnen und Sich Widersetzen	74
5. Nach vorn Stoßen	81
Bildtafel der Ruhehaltungen	86
 Das Spiel des Kranichs	89
1. Der Schritt des Kranichs	93
2. Der Kranich breitet seine Schwingen aus	98
3. Der Kranich steht auf einem Bein	105
4. Der Kranich landet am Strand Das Wasser berühren wie eine Wildgans	111
5. Der Kranich fliegt	117
Bildtafel der Ruhehaltungen	124

Das Spiel des Tigers	127
-----------------------------------	-----

1. Der Schritt des Tigers	130
2. Der Tiger stürmt aus seiner Höhle	136
3. Der Tiger zeigt seine Macht	142
4. Der Tiger stürzt sich auf seine Beute	148
5. Der Tiger kämpft	154
Bildtafel der Ruhehaltungen	160

Das Spiel des Hirschen	163
-------------------------------------	-----

1. Der Schritt des Hirschen	166
2. Der Hirsch reckt seinen Rumpf	172
3. Der Hirsch reckt sich nach vorn	178
4. Der Hirsch wendet den Kopf	184
5. Der Hirsch springt	191
Bildtafel der Ruhehaltungen	196

Das Spiel des Affen	199
----------------------------------	-----

1. Der Schritt des Affen	203
2. Der Affe blickt verstohlen um sich	208
3. Der Affe pflückt Pfirsiche	214
4. Der Affe bietet Früchte dar	221
5. Der Affe nimmt Reißaus und versteckt sich	226
Bildtafel der Ruhehaltungen	234

Kapitel 3

Daoyin auf der Grundlage des Spiels der 5 Tiere	237
--	-----

Anhang 1

Meridianverläufe	251
------------------------	-----

Anhang 2

Dantian und Akupunkturstellen	257
-------------------------------------	-----

Anhang 3

Die Wissenschaft von Qigong-Übersicht (Tafel)	262
---	-----

Anhang 4

Prof. Jiaos Werdegang und Übungssystem (Tafel)	264
--	-----

Glossar	266
----------------------	-----

Vorwort

In der Lehrbuchreihe über Qigong Yangsheng von Professor *Jiao Guorui* liegt nun ein Arbeits- und Übungsbuch zum „Spiel der 5 Tiere“ vor. Das „Spiel der 5 Tiere“ ist eines der ältesten dokumentierten chinesischen Übungssysteme, das der Überlieferung nach auf *Hua Tuo* zurückgeht, dessen Wurzeln aber sicher bis in die legendären Anfänge der chinesischen Kultur reichen. Irgendwann haben die Menschen im alten China begonnen, Tiere in ihrer Bewegung nachzuahmen. Das erwachende menschliche Bewußtsein war fasziniert von der Anmut und der Kraft wilder Tiere, und die Nachahmung war der magische Weg, an dieser Kraft teilzuhaben, sie sich einzuverleiben. Der Mensch wird in Bewegung, Ausdruck, Emotion und Kraft das Tier, und doch bleibt er in seinem menschlichen Körper, und sein Geist weiß um dies eigentliche Menschbleiben. Der menschliche Geist ist wacher registrierender Beobachter des Tieres. Es ist ein Spiel und ein Abenteuer des Geistes zugleich, die Imitatio, das Erleben der tierischen Aspekte und Ausdrucksmöglichkeiten in uns. Hier hört die einfache Nachahmung, die Magie auf, und es beginnt die Kunst, die das Magische, den Zauber, auf eine neue, die bewußte Stufe des Geistes stellt. Die künstlerische Annäherung weiß um ihre Abbildungsfunktion.

Die hier gegebene Darstellung des „Spiels der 5 Tiere“ in der Version meines Lehrers Professor *Jiao Guorui* ist einer Landkarte vergleichbar. Sie hilft dem Sucher beim Finden seines Zieles. Die Kartographie erfolgte so genau, wie es der Herausgeberin in Zusammenarbeit mit den Übersetzerinnen nur möglich war. Meine Kollegin, Frau Dr. med. *Hildenbrand*, hat sich nicht auf die Zusammenstellung der Textübersetzungen Prof. *Jiaos* beschränkt. Sie hat an ungezählten Kursen

unseres Lehrers in China, Deutschland, Schweden und der Schweiz teilgenommen, sich jede einzelne Form erarbeitet, die Schwierigkeiten der Lernenden registriert und mit Professor *Jiao Guorui* besprochen. Diese Diskussionen waren oft mühevoll und erforderten Geduld und Verständnisbereitschaft von beiden Seiten. Die kulturhistorischen und sprachlichen Besonderheiten bestimmen auch unser Denken. Wir westlichen Menschen denken fast immer nach dem Kausalitätsprinzip, dem Ursache-Wirkungs-Schema. Wir erwarten auf eine direkte Frage eine direkte Antwort. Nicht so unser chinesischer Lehrer. Seine Antworten scheinen uns oft gar keine zu sein, sie sind eher vergleichbar mit Mäandern, konzentrischen Annäherungen, die mehrere Lösungsmöglichkeiten offenlassen.

Der Leser hält hier die Landkarte zum „Spiel der 5 Tiere“ in Händen. Sie ist Orientierungshilfe, aber den Weg muß jeder selbst gehen. Die äußere Form läßt sich mit Worten beschreiben. Das Wesen muß durch die eigene Übung erfahren werden, und genau darum geht es: durch beharrliches Üben, durch das Setzen eines regelmäßigen Exerzitiums zum Wesen der Übung und zum eigenen Wesen zu gelangen. Sie haben mit diesem Buch eine sehr gute Karte in Händen, das Land aber müssen Sie selbst erschließen.

Frau Dr. *Elke Frensch* gebührt besonderer Dank für die Mitarbeit bei der Fertigstellung des Manuskriptes und Frau Dr. med. *Dorothea Keltz* für die Zusammenstellung von Anhang 1 und 2.

Dr. med. Manfred Gärtner
Vorstand der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

Vorwort des Autors

Qigong ist ein wertvolles Kulturgut des chinesischen Volkes und ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Die Übungen des Qigong haben eine lange Geschichte und blicken auf eine reiche Tradition zurück. Qigong hat unverkennbaren Nutzen für die Erhaltung der Gesundheit, die Therapie von Krankheiten und die Stärkung von Körper und Geist. Das Üben von Qigong verhindert frühzeitiges Altern und ermöglicht ein langes Leben.

Mit Unterstützung des Deutschen Akademischen Austauschdienstes habe ich — auf Einladung von Frau Dr. med. *Gisela Hildenbrand* — im Frühjahr 1988 einen zweimonatigen Forschungsaufenthalt in der Bundesrepublik Deutschland verbracht. Während dieser Zeit konnte ich Qigong als therapeutisches Verfahren der traditionellen chinesischen Medizin in Vorträgen und Demonstrationen an der Universität Bonn, der Sporthochschule der Universität Köln und an der Abteilung für Sportmedizin der Universität Mainz vorstellen. Auf dem 74. Ärztlichen Fortbildungskongreß des Zentralverbandes der Ärzte für Naturheilverfahren vermittelte ich interessierten Ärzten Grundkenntnisse in Theorie und Praxis des Qigong. Eine besonders intensive Arbeit stellten die Seminare in Bonn dar, an denen viele Ärzte und Angehörige anderer medizinischer Berufe als auch Patienten teilnahmen. Aufgrund meiner Lehrtätigkeit und anhand der Berichte der Seminarteilnehmer stellte ich fest, daß die Seminarteilnehmer die Selbst-Übungen des Qigong gut erlernten und Wirkungen an sich erfuhren, wie ich sie seit über 3 Jahrzehnten bei meinen Patienten in der Klinik der Akademie für traditionelle chinesische Medizin Beijing beobachtet habe. Die Teilnehmer gewannen neue Erkenntnisse über ihren Organismus und wurden mit den Übungen so vertraut, daß sie in der Lage waren, nun für sich alleine weiterzuüben.

Bei meinem 2. Lehr- und Forschungsaufenthalt in Bonn im Herbst 1989 stellte ich mit großer Freude fest, daß mein Unterricht auf fruchtbaren Boden gefallen war. Viele Kursteilnehmer hatten ausdauernd und ernsthaft weitergeübt, so daß sich ihre Kenntnisse über Qigong vertieft und ihre Übungsfertigkeit zugenommen hatten. Einige Kursteilnehmer, die sich besonders intensiv mit den Übungen und der Theorie des Qigong vertraut gemacht haben, praktizieren Qigong inzwischen mit ihren Patienten. Diese Entwicklung bestärkte mich in mei-

nem Vorhaben, die ersten zwei Publikationen, die in deutscher Sprache erschienen waren (Qigong Yangsheng, ML-Verlag, Uelzen 1988; Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, ML-Verlag, Uelzen 1989), zu einer Lehrbuchreihe über Qigong Yangsheng zu erweitern, in der die bedeutendsten Übungsmethoden meines Systems des Qigong Yangsheng behandelt werden.

Mein wissenschaftliches Interesse gilt der Frage, inwieweit Qigong-Übungen transkulturell übertragbar sind. Obwohl es große Unterschiede zwischen den medizinischen Traditionen und Kulturen unserer Völker gibt, obwohl wir uns in Temperament und Mentalität unterscheiden, gibt es doch auch Gemeinsamkeiten, die allen Menschen zu eigen sind. Das Grundprinzip menschlichen Lebens ist gleich. Die Therapie durch die Selbst-Übungen des Qigong baut auf den Naturgesetzmäßigkeiten des menschlichen Organismus und seiner geistigen Fähigkeiten auf. Dies erklärt meine Beobachtung, daß die Übenden in Deutschland die gleichen Probleme, Erfahrungen und Wirkungen beschrieben wie meine Schüler und Patienten in China. Darüber hinaus haben die Übungen den Teilnehmern sehr viel Freude bereitet, was ich als außerordentlich wichtig erachte im Hinblick auf das selbständige Weiterüben zu Hause. Aus den Ergebnissen meiner Forschungsaufenthalte in Deutschland ziehe ich den Schluß, daß die Übungen des Qigong auch in westlichen Ländern von großem Nutzen im Rahmen der präventiven und kurativen Medizin sowie in der Rehabilitation sein werden.

Das vorliegende Buch beschreibt die Übungsmethode „Spiel der 5 Tiere“, die auf den berühmten Arzt *Hua Tuo* (2. Jh. n. Chr.) zurückgeht und in China zu den bekanntesten Übungsformen des Qigong zählt. Das Spiel der 5 Tiere zeichnet sich durch große Lebendigkeit und Vielfalt aus. Die Nähe der Übungen zur Natur und die Natürlichkeit der Tierbewegungen lassen beim Üben viel Freude und großes Wohlbefinden aufkommen. Dieses Buch und das Üben des „Spiels der 5 Tiere“ möge der Gesundheit vieler Menschen dienen und die Freundschaft und das Verständnis zwischen den Menschen unserer beiden Völker vertiefen.

Beijing 1991

Jiao Guorui

Kapitel 1

Einführung

Herkunft und Entwicklung

Schon sehr alte historische Aufzeichnungen dokumentieren den Gebrauch des Tanzes und die Nachahmung von Tierbewegungen zum Abwenden von Unheil. Dabei wurde nicht grundsätzlich zwischen Unheil, welches den Menschen betrifft, wie etwa Krankheit, und Unheil im Sinne von Naturkatastrophen unterschieden. So wurde zum Beispiel der Barentanz zur Regulierung der Wasserstraßen aufgeführt. Ebenso gab es Tänze zum Vertreiben innerer Dämonen, die als Ursache für krankhafte Beschwerden angesehen wurden. Aus diesen Ursprüngen entwickelte sich eine Kultur der Körperbewegung, wobei Gestaltung und Ziel der Übungen maßgeblich von der daoistischen Philosophie und der traditionellen chinesischen Medizin beeinflusst wurden. Grundgedanke daoistischer Philosophie und Lebensgestaltung ist die Vorstellung von der Einheit der Natur, deren vielfältige Erscheinungsformen denselben Gesetzmäßigkeiten folgen. Um mit der Natur in Einklang leben zu können, muß sich der Mensch aller Aspekte des menschlichen Lebens bewußt sein. Ein wichtiger Aspekt ist die „Wildheit“, die dem Menschen innewohnt, d. h. die ursprüngliche Kraft und Natürlichkeit alles Lebendigen. Das Sich-Wiederfinden in ursprünglichen, natürlichen Bewegungsformen und das Ausdrücken von ursprünglichen, allen Menschen innewohnenden Lebensgefühlen und Kräften, wie Erdverbundenheit (Bär), Leichtigkeit (Vogel), Mächtigkeit (Tiger) und Geschmeidigkeit (Schlange), in Körperhaltungen und Bewegungen, in Gestik und Mimik, galten als wichtige Übungen zur Pflege des Lebens.

Der daoistische Philosoph *Zhuangzi* (3. bis 2. Jh. v. Chr.) erwähnt die Bewegungen von Bär und Vogel: „Schnauben und den Mund aufsperrn, ausatmen und einatmen, die alte Luft ausstoßen und die neue einziehen, sich recken wie ein Bär und strecken wie ein Vogel: das ist die Kunst, das Leben zu verlängern. So lieben es die Weisen, die Atemübungen treiben und ihren Körper pflegen, um alt zu werden wie Vater Pong ...“¹. In der Wahl der Tiere, des schwerfällig erscheinenden und erdverbundenen Bären und des in den Lüften schwebenden Vogels bzw. Kranichs, zeigt sich bereits das wichtige Prinzip der Ausgewogenheit von Yin- und

Yang-Aspekten bei der Ausführung gesundheitsfördernder Übungen.

Ein bedeutender Fund war die Entdeckung des Ma-wangdui-Grabes Nummer 3, das im Jahre 1973 in der Stadt Changsha, Provinz Hunan, freigelegt wurde. Neben wichtigen medizinischen Texten wurde ein bemaltes Seidenbild gefunden, auf dem Daoyin-Übungen (Übungen zum Leiten und Dehnen) abgebildet sind. Das Seidenbild wurde auf 168 v. Chr. datiert und entstammt der westlichen Han-Dynastie (206 v. bis 8 n. Chr.). Von 44 abgebildeten Übungen sind 10 nach Tieren benannt. Es sind u. a. die Übungen des Wolfes, des Bären, des Affen, des Kranichs und des Sperbers dargestellt. Einige Beschwerden, die durch die Übungen zu behandeln seien, konnten noch entziffert werden, z. B. Taubheit und Nackenschmerzen. Dieses Dokument, das in seiner Gestaltung bereits auf eine hohe Entwicklungsstufe der Übungen hindeutet, belegt, daß die Tradition der Nachahmung von Tierbewegungen zu therapeutischen Zwecken über 2000 Jahre zurückreicht.

In dem ebenfalls aus dem 2. Jh. v. Chr. stammenden daoistischen Werk *Huainanzi* werden zu den bei *Zhuangzi* genannten Tierbewegungen noch weitere hinzugefügt: Sich baden wie eine Ente, springen wie ein Affe, um sich blicken wie eine Eule und sich drehen wie ein Tiger².

Sima Qian weist in den „Historischen Aufzeichnungen“ (*Shiji* 104 v. Chr.) auf die vorbildlichen Fähigkeiten der Schildkröte hin, was das „Führen des Qi und die Übungen zum Leiten und Dehnen“ betrifft³. Als nachahmenswert galten vor allem die Bewegungen derjenigen Tiere, die sich durch besondere Vorzüge auszeichneten, wie die Schildkröte durch ihre Langlebigkeit, der Tiger durch seine Stärke, der Affe durch seine Klugheit oder die Schlange durch ihre Geschicklichkeit. Auch ihre Bedeutung als Symbolträger für Erstrebenswertes (z. B. Kranich als Symbol der Langlebigkeit) oder ihre Bedeutung in der chinesischen Pharmakotherapie (z. B. Tigerknochenschnaps zur Stärkung der Funktionskreise „Niere“ und „Leber“) machten sie zu bevorzugt nachgeahmten Tieren.

¹ Übersetzung nach *Richard Wilhelm*: *Dschuang Dsi. Das wahre Buch vom südlichen Blütenland*. Diederichs, Köln 1979, S. 170.

² *Livia Kohn* (Hrsg.): *Taoist Meditation and Longevity Techniques*. Michigan Monographs No. 61, Center for Chinese Studies, University of Michigan 1989, S. 354.

³ *Ute Engelhardt*: *Die klassische Tradition der Qi-Übungen (Qigong). Eine Darstellung anhand des Tang-zeitlichen Textes *Fuqi jingyi lun* von *Sima Chengzhen**. Steiner Verlag, Wiesbaden 1987, S. 126.

Einen Meilenstein in der Geschichte der Qi-Übungen zur Pflege des Lebens und besonders in der Anwendung von Tierbewegungen setzte der berühmte Arzt *Hua Tuo* (141–203 n. Chr.). Sein Ruhm hat bis heute gedauert. Der Name *Hua Tuo* gilt als Synonym für Heilkunst schlechthin. Von *Hua Tuo* stammt das berühmte Zitat: „Jeder Mensch hat das Verlangen, sich Bewegung zu verschaffen; nur erreichen die meisten darin nicht Vollkommenheit. Wenn man sich bewegt, kann das mit der Nahrung aufgenommene Qi verbraucht werden, zirkulieren die pulsierenden Säfte ungehindert und Krankheit kann nicht entstehen. Es ist dabei wie mit der Türangel, die niemals rostet.... Deshalb haben die Unsterblichen des Altertums die Übungen zum Leiten und Dehnen, die Haltung des gleitenden Bären und der Eule, die den Kopf wendet, die Dehnung in den Hüften, wie überhaupt die Bewegung der Gelenke geübt, um das Altern hintanzuhalten. Auch ich habe eine Methode, die ich das Spiel der 5 Tiere, nämlich des Tigers, des Hirschen, des Bären, des Affen und des Vogels, nenne. Damit lassen sich nicht nur bestimmte Krankheiten heilen, man erreicht überhaupt eine größere Beweglichkeit der großen und kleinen Gelenke.“⁴ „Wenn man eine Krankheit hat, beginnt man mit dem Spiel des ersten Tieres, man kommt dabei ins Schwitzen, der Körper fühlt sich erleichtert, und man bekommt Appetit.“ Es ist damit das älteste Zeugnis für das Spiel der 5 Tiere, einer Übungsmethode, die über die Jahrhunderte hinweg unterschiedliche Entwicklungen erfahren und in vielfacher Variation bis heute nichts von ihrer Bedeutung und Popularität eingebüßt hat.

Der daoistische Philosoph *Ge Hong* berichtet etwa 100 Jahre nach der Zeit *Hua Tuos* in seinem Werk *Baopuzi* (ca. 320 n. Chr.), daß das Spiel der 5 Tiere von *Hua Tuo* so populär geworden sei, daß es die überkommenen Methoden des „Leitens und Dehnens“ (*Daoyin*) nahezu verdrängt habe. Im 15. Kapitel des *Baopuzi* werden die Bewegungen von mehreren Tieren als therapeutische Übungen erwähnt: sich winden wie ein Drache, sich strecken wie ein Tiger, hängen wie ein Bär, schlucken wie eine Taube, fliegen wie eine Schwalbe, sich winden wie eine Schlange, sich strecken wie ein Vogel, sich biegen wie ein Affe, rennen wie ein Hase.

Sima Chengzhen (647–735), berühmter Daoist der Tang-Zeit und 12. Patriarch der Shangqing-Schule (Schule der höchsten Klarheit), erwähnt in seiner systematischen und umfassenden „Abhandlung über die essentielle Bedeutung der Aufnahme des Qi“ (*Fuqi jingyi lun*) im Kapitel „Übungen zum Leiten und Dehnen“ (*daoyin*) das Spiel der 5 Tiere als eine Vorbeugungs-

methode: „...Wer in diesem Zusammenhang die Beeinträchtigungen durch die 'Fünf Überanstrengungen'⁵ kennt (kann diesen vorbeugen), wenn er weiß, was Bewegung und Ruhe erzeugt und wie (die 'Energien') gemäß dem 'Spiel der fünf Tiere' zu leiten und seine Gelenke schüttelnd zu bewegen sind“.⁶

Die Entwicklung des Spiels der 5 Tiere begann mit der naturgetreuen Nachahmung von Tierbewegungen, etwa dem Gehen auf allen Vieren im Pelz des Bären, mit möglichst genauer Nachahmung von Gestik und Mimik des Bären. Im Laufe der Jahrhunderte wandelte sich die Übungspraxis. Die Tierbewegungen wurden in stilisierten Formen ausgeführt, bei denen die Eigenschaften und charakteristischen Merkmale des menschlichen Organismus und seiner Ausdrucksmöglichkeiten stärker berücksichtigt wurden.

Bereits im *Baopuzi* wird erklärt, daß es beim Nachahmen der Tierbewegungen, z. B. eines Kranichs, nicht darauf ankomme, tatsächlich fliegen zu können, sondern daß der Kranich als Vorbild für die Fülle und Länge des Lebens diene, dem man nacheifern sollte.⁷ Diese historische Entwicklung beschreibt gleichzeitig die individuelle Entwicklung der Übungsfertigkeit, die vom einfachen Nachahmen der Tierbewegungen zu einer Überhöhung dieser Nachahmung führt. Der einfachen Nachahmung folgt die Einbeziehung der allgemeinen menschlichen und der individuellen Besonderheiten. In der höchsten Stufe ahmt der Übende nicht einfach den Affen nach, sondern er spielt den Affen, der den Menschen nachahmt. Die Bezeichnungen „Spiel der Tiere“ oder „Tanz der Tiere“ werden in der historischen Literatur abwechselnd benutzt. Heute spricht man hauptsächlich vom Spiel der 5 Tiere. Mit „Spiel“ wird an die Unbefangenheit, Natürlichkeit und Freude erinnert, die das Praktizieren der Tierbewegungen begleiten soll.

Die Anwendung von Tierbewegungen galt vor allem der Gesunderhaltung. Tier-Übungen wurden aber auch in anderen Bereichen, besonders in der Kampfkunst und im Bereich der bildenden Künste angewandt. Die Kalligraphie gilt in China seit alters her als Königin der Künste. Die Beziehung zwischen Kalligraphie und Qi-Übungen ist sehr eng. Prinzipien zum Erlernen und zur Ausübung der Kunst der Kalligraphie gleichen denen zum Erlernen und Praktizieren der Übungen zur Pflege des Lebens. So erstaunt es nicht, wenn berühmte Kalligraphen in einem Atemzug mit der

⁴ Übersetzung nach *Porkert*: *Hua T'uo*, Sonderdruck aus Bd. II der Enzyklopädie „Die großen der Weltgeschichte“, Zürich 1972, S. 524.

⁵ Die „Fünf Überanstrengungen“ und die durch sie hervorgerufenen Schädigungen werden schon im *Huangdi Neijing Suwen* beschrieben: „Zu langes Sehen schadet dem 'Blut'; zu langes Liegen schadet dem Qi; zu langes Sitzen schadet dem Fleisch; zu langes Stehen schadet den Knochen, zu langes Gehen schadet den Sehnen.“

⁶ *Ute Engelhardt*, ebenda, S. 123

⁷ *Ute Engelhardt*, ebenda, S. 251

Qigong-Praxis genannt werden und Qigong-Meister ausgezeichnete Kalligraphen sind. Vom Urvater der Kalligraphie, *Wang Xizhi* (303–361 n. Chr.), wird berichtet, daß er seine Kraft aus den „Übungen der kämpfenden Wildgans“ bezog.⁸

Dieser Tradition bin ich auf meinem Lebensweg gefolgt. Seit meiner Kindheit übe ich Qigong, seit frühester Jugend liebe ich die Kunst der Kalligraphie. Oft bringe ich Gedanken zu Qigong, die sich im Laufe meiner eigenen Übungspraxis, meiner ärztlichen Tätigkeit und meiner Lehrtätigkeit zu Merksätzen verdichtet haben, in Kalligraphien zum Ausdruck.⁹

Stile und Schulen

Im Laufe der Jahrhunderte haben sich verschiedene Schulen für das Spiel der 5 Tiere herausgebildet, deren Übungsstile sich voneinander unterscheiden. Im Süden Chinas wird besonders der Stil des alten Meisters *Dai Yetao* aus der Provinz Anhui gepflegt. Diese Übungsform hat ausgeprägte Körperhaltungen, große Körperbewegungen und betont besonders das äußere Erscheinungsbild, die äußere Bewegung. Der Dai-Stil wurde vor allem von den Übungsmethoden des Shaolin-Faustkampfes inspiriert. Der Dai-Stil wird zum Waigong (äußere Übung) gezählt. Als Waigong werden Übungen bezeichnet, die in deutlicher Weise äußerlich sichtbar zum Ausdruck gebracht werden. Das heißt aber nicht, daß bei Waigong-Übungen die innere Übung, die Übung mit dem Geist und der Vorstellungskraft zur Kultivierung des Inneren Qi (neiqi) nur eine untergeordnete Rolle spielt.

Im Norden Chinas wird vor allem der Stil von *Hu Yaozhen* geübt. *Hu Yaozhen* war Daoist und pflegte besonders die daoistischen Inneren Übungen (neigong). Mit Neigong werden Übungen bezeichnet, die äußerlich kaum zum Ausdruck gebracht werden. Es handelt sich um die Inneren Übungen mit der Vorstellungskraft, der Visualisation, der Konzentration, der Leere, der Stille. Dementsprechend entwickelte *Hu Yaozhen* eine Übungsvariante des Spiels der 5 Tiere mit wenig ausgeprägten Körperhaltungen, wenigen und kleinen Körperbewegungen und der Betonung der inneren Übungen, d. h. der Übung des Inneren Qi. Die Bewegungen des Inneren Qi können sich nach langer Übungspraxis auf natürliche Weise nach außen entfalten. Auf diese Weise entsteht aus tiefster Ruhe wieder Bewegung.

Aus den Übungstraditionen meiner Lehrer, meinen eigenen Übungserfahrungen und meiner Arbeit als Arzt für chinesische Medizin entwickelte ich einen Übungsstil, der auf die Einbeziehung der Erkenntnisse der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ganz besonderen Wert legt. Damit möchte ich der Tradition von *Hua Tuo* folgen, der das Spiel der 5 Tiere als Yangsheng-Methode, als Methode zur Pflege des Lebens entwickelt hat.

Der von mir entwickelte und hier beschriebene Übungsstil betont die Verbindung und Ausgewogenheit von Waigong und Neigong. Bezüglich der äußeren Gestaltung, der Vielfalt von Körperhaltungen und Bewegungen nimmt mein Spiel der 5 Tiere eine Mittelstellung ein. Es beinhaltet mehr Bewegung als der Stil von *Hu Yaozhen*, aber weniger als der Stil von *Dai Yetao*. Der Einfluß von *Hu Yaozhens* Übungsmethode des daoistischen Neigong wird besonders bei den Vorbereitungsübungen („Stehen wie ein Pfahl“-Übungen) und bei den Ruhehaltungen der Tierformen deutlich. Im Rahmen meines Übungssystems des Qigong-Yangsheng (siehe Anhang 4) stellt das Spiel der 5 Tiere eine besonders wichtige Übungsmethode dar. Ich liebe das Spiel der 5 Tiere sehr und übe es im Rahmen meiner eigenen Übungspraxis neben den „Stehen wie ein Pfahl“-Übungen und der Methode des Youfagong (Anlocken und Folgen [dem inneren Qi-Fluß oder Qi-Impuls]) regelmäßig.

1963 publizierte ich zum ersten Mal den von mir entwickelten Stil des Spiels der 5 Tiere. 1965 hat die staatliche Sportkommission drei Stile des Spiels der 5 Tiere zur besonderen Beachtung empfohlen: die Neigong-Methode meines Lehrers *Hu Yaozhen*, die Waigong-Methode des alten Mediziners *Dai Yetao* und als drittes die von mir entwickelte Neiwaigong-Methode der ausgewogenen Beachtung von Innerer und Äußerer Übung.

Meine Lehrer und die wichtigsten Einflüsse zur Entwicklung meines Stils

Mit acht Jahren begann ich, chinesische Kampfkünste mit großer Begeisterung und großem Eifer zu üben. Mein erster Lehrer hieß *Wang Tong*. Lehrer *Wang* war damals erster Ausbilder der Shaolin-Schule. Shaolin ist der Name eines berühmten buddhistischen Tempels und Klosters. Die Mönche dieses Klosters haben einen großen Beitrag zur Entwicklung der Kampfkünste geleistet. Die Besonderheit des Übungsstils nennt man Shaolin-Gongfu (Übungsmethoden nach der Schule Shaolin) oder Shaolin-Wushu (Shaolin-Kampfkunst). Lehrer *Wang* war bereits 60 Jahre alt, als ich sein Schü-

⁸ *Livia Kohn*, ebenda, S. 354

⁹ *Jiao Guorui*: „Leitgedanken zu Qigong in Kalligraphien von Jiao Guorui“, in Vorbereitung.

ler wurde. Bei ihm erlernte ich die Methoden des Shaolin-Wushu, u. a. die Affen-Faust-Übungen und die Affen-Stock-Übungen. 15 Jahre lang praktizierte ich unter der Anleitung von Lehrer *Wang*. Diese Übungspraxis hatte großen Einfluß auf die spätere Entwicklung meines Übungsstils des Spiels der 5 Tiere.

Seit meiner Jugend habe ich großes Interesse am Opernspiel, insbesondere an der Kunstform der Peking-Oper. Besonders gern habe ich das Opernspiel „Der Affenkönig macht Aufruhr im Himmelspalast“ besucht. Die Darstellung des Affenkönigs ist eine sehr schwierige Aufgabe für einen Schauspieler. Es gab vor allem zwei Schauspieler, die höchste Kunstfertigkeit in der Darstellung des Affenkönigs besaßen. Es waren *Li Wanshun* und sein Sohn *Li Shaochun*. Wenn einer dieser Schauspieler auftrat, waren die Eintrittskarten sehr teuer, aber trotzdem habe ich so oft wie möglich ihre Vorstellungen besucht. *Li Wanshun* und *Li Shaochun* besaßen sehr gute Fertigkeiten in der chinesischen Kampfkunst. Dies war für ihre überragenden Fähigkeiten bei der Darstellung des Affenkönigs von großer Bedeutung. Ein sehr berühmter Schauspieler der Peking-Oper war *Meilanfang*. Seine Kunstfertigkeit in der Darstellung von Wesensmerkmalen und Geschehnissen mit den Ausdrucksmöglichkeiten der Körperhaltung, Bewegung, Gestik und Mimik war überragend. Es war sehr schwierig, Karten für eine Aufführung von *Meilanfang* zu bekommen, aber da seine Gattin Patientin bei mir war und sie von meiner Begeisterung wußte, hatte ich oft das Glück, seine Vorstellungen besuchen zu können. Ich beobachtete seine Kunst stets mit voller Aufmerksamkeit und habe viele essentielle Elemente daraus in meine Übungen einfließen lassen.

Ich bewunderte nicht nur die Schauspielkunst, sondern begeisterte mich auch sehr für die begleitende Musik, besonders für die spezielle Musik, die bei *Meilanfangs* Auftritten gespielt wurde. Unzählige Male habe ich der Musik zugehört und mir den Rhythmus gut eingeprägt. Der Rhythmus dieser Musik hatte auch einen großen Einfluß auf die Entwicklung meines Spiels der 5 Tiere. Um das Wesen und den Charakter, die Bewegungen und Eigenarten der Tiere zu studieren, bin ich auch oft in den Zoo gegangen. Die Natürlichkeit und der Rhythmus ihrer Bewegungen, die Spontaneität ihres Ausdrucks haben mich immer tief beeindruckt. Die Beobachtungen der Tiere haben meinen Übungsstil stark beeinflusst.

Den größten Teil meiner Zeit widmete ich meinem Beruf als Arzt. Leider hatte ich deshalb wenig Zeit zum Lesen. Trotzdem habe ich den langen Roman „Pilgerfahrt nach Westen“ ganz gelesen. Dieser Roman ist ein berühmtes literarisches Werk, in dem die Figur des Affenkönigs eine große Rolle spielt. Die eindrucksvolle Gestalt des Affenkönigs, seine Tapferkeit, aber auch

seinen mysteriösen Charakter, habe ich bei der Entwicklung meines Spiels des Affen oft vor Augen gehabt.

Heute bin ich der Meinung, daß sich trotz des ständigen Übens und all der Einflüsse und Anregungen, die bis zum Jahre 1958 zur Entwicklung und Ausformung meines Spiels der 5 Tiere beigetragen haben, sich mein Spiel der 5 Tiere zum damaligen Zeitpunkt noch auf einer sehr einfachen Entwicklungsstufe befand, bei der die Nachahmung von Tierbewegungen noch im Vordergrund stand. Ich war damals 35 Jahre alt und hatte das Glück, Schüler von *Hu Yaozhen* zu werden. Bei ihm lernte ich daoistische Qigong-Übungen. Lehrer *Hu* nannte seine Übungsmethoden Daoneidantian-Methode (Innere Dantian-Übungen der daoistischen Schule). Andere, nicht er selbst, bezeichneten seine Übungen oft als Spontan-Bewegungsübungen. Lehrer *Hu* hat über seine Übungsweise auch ein Buch verfaßt (*Hu Yaozhen: Qigong*. Beijing 1959). Seine Schüler rieten ihm, seine Übungsmethode Youfagong (Anlocken und Folgen [dem inneren Qi-Fluß oder Qi-Impuls]) zu nennen. Aber Lehrer *Hu* folgte dem Rat seiner Schüler nicht, sondern nannte seine Methode schließlich Jingdonggong (Übungen-in-Ruhe-und-Bewegung). Nachdem ich von Lehrer *Hu* diese Methode erlernt hatte, habe ich große Qi-Umwandlungen (qihua) erfahren. Ich bin Lehrer *Hu* aus tiefem Herzen dankbar, denn er hat sehr viel Mühe und Zeit auf mich verwandt. Jeden Abend beobachtete er mindestens 3 Stunden lang meine Übungen, um mir mit seinem Rat und seinen Anweisungen zu helfen, mein Verständnis zu vertiefen und meine Übungsfertigkeiten zu erhöhen. Anfang 1959 waren viele Patienten bei Lehrer *Hu* und er sehr gut gelaunt. Er bat mich, das Spiel der 5 Tiere vorzuführen. Nach der Demonstration sagte er: „Was ist das Spiel der 5 Tiere? — Das ist es! Die Wildheit und Ursprünglichkeit des Affen waren gut dargestellt, das „geistreiche“ Qi des Affen war gut gespielt, die Unartigkeit des Affen wurde deutlich gezeigt, seine Neugier und Wachsamkeit kamen zum Ausdruck“. Zum Schluß sagte er: „Das Wichtigste aber war, daß die Tapferkeit des Affen, der vor nichts zurückschreckt, gut dargestellt wurde“.

Das Spiel der 5 Tiere entwickelte sich aus der Nachahmung der Tierbewegungen, aber man darf bei der bloßen Nachahmung nicht stehenbleiben. Man muß das Spiel der 5 Tiere überhöhen, die menschlichen Eigenschaften einbringen. Mein Lernen bei Lehrer *Hu* und das intensive Praktizieren des Spiels der 5 Tiere haben meinem Übungsniveau zu einem Sprung nach oben verholfen. Langsam begann sich mein eigener Übungsstil herauszubilden. 1963 publizierte ich das Buch „Spiel der 5 Tiere“, in dem ich die drei Stile, den Stil von *Hu Yaozhen*, den Stil von *Dai Yetao* und den von

mir entwickelten Stil darstellte. Ich arbeitete beständig an der Entwicklung meiner Übungspraxis weiter und habe das Spiel der 5 Tiere durch weitere Einflüsse vervollkommen und mit mehr Inhalten versehen.

Dabei waren die Einflüsse meiner Lehrer *Wang Xiangzhai* und *Zhou Qianchuan* von großer Bedeutung. Im Jahre 1960 war ich Schüler bei *Zhou Qianchuan*, der die Methoden der Emei-Schule lehrte. 1961 war ich Schüler bei *Wang Xiangzhai*, bei dem ich vor allem die Methoden der „Stehen wie ein Pfahl“-Übungen erlernte. Die essentiellen Inhalte der Übungsmethoden von Lehrer *Zhou* und Lehrer *Wang* haben meinem Spiel der 5 Tiere zu neuen und wesentlichen Inhalten verholfen. Der Grundstein aber war bei meinem ersten Lehrer gelegt worden.

Sehr wesentliche Einflüsse zur Entwicklung meines Stils des Spiels der 5 Tiere kamen aus meiner Arbeit als Arzt für traditionelle chinesische Medizin. Um das Spiel der 5 Tiere als Yangsheng-Methode, also als Methode zu Pflege des Lebens, auszuüben, ist es sehr wichtig, medizinische Erkenntnisse in die Übungen mit einfließen zu lassen. Ich möchte hier nur einige Beispiele nennen, auf die ich bei meinem Spiel der 5 Tiere besonderen Wert gelegt habe. Jede therapeutische Maßnahme der chinesischen Medizin zielt auf die Ausgewogenheit von Yin und Yang hin. Das bedeutet, daß die Inneren Übungen (*neigong*) und die Äußeren Übungen (*waigong*) harmonisch miteinander verbunden werden müssen, daß die schließenden und öffnenden, die steigenden und sinkenden Übungselemente in Ausgewogenheit geübt werden müssen. Im Kapitel über die 14 grundlegenden Kraftentfaltungen finden sich dazu praktische Hinweise. Die Harmonisierung und Stärkung der Funktionskreise (*zangfu*) spielt eine essentielle Rolle in der chinesischen Medizin. Durch die Zuordnung der 5 Tierspiele zu den 5 Funktionskreisen wird dieses Konzept der chinesischen Medizin besonders berücksichtigt.

Nicht nur die Konzepte der chinesischen Medizin, sondern auch Konzepte der chinesischen Philosophie, die mit der Medizin in enger Verbindung stehen, haben meine Übungen maßgeblich beeinflusst. Die Übungen des Qigong sind zum Ausdruck gebrachte Gedanken der Naturphilosophie und Naturästhetik, die den Menschen wieder zur Natur zurückbringen und ihn an den Kräften des Universums teilhaben lassen. Die Entwicklung des Menschen hat dazu geführt, daß Natürlichkeit und Ursprünglichkeit teilweise verloren gingen. In meinem Übungssystem von Qigong Yangsheng stellt das Spiel der 5 Tiere eine sehr wichtige Übungsform dar, weil es in besonderem Maße dazu geeignet ist, die Natürlichkeit zu bewahren oder wiederzuerlangen, auf natürliche Ästhetik zu achten und sie zur Entfaltung und Darstellung zu bringen, wobei die menschlichen

Eigenschaften beibehalten und die menschlichen Fähigkeiten in die Übungen mit einbezogen werden. Auf diese Weise können wir die natürlichen Kräfte in uns pflegen und kultivieren; die natürlichen Kräfte sind die Kräfte des Universums.

Die Schlüsselpunkte der Qigong-Praxis

Trotz der großen Vielfalt von Methoden und Formen des Qigong, die alle ihre eigenen Charakteristika, Erfordernisse und Ziele haben, basieren alle Qigong-Übungen auf den gleichen Prinzipien. Die wichtigsten Aspekte dieser gemeinsamen Grundlage lassen sich in sechs Punkten zusammenfassen:

Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit
Vorstellungskraft und Qi folgen einander
Bewegung und Ruhe gehören zusammen
Oben „leicht“ — unten „fest“
Das richtige Maß
Schritt für Schritt üben

1. Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit

Oberflächlich betrachtet, erscheint es uns leicht, diese drei Forderungen zu verstehen und während des Übens zu beherzigen. In der Praxis stellt es sich jedoch schnell heraus, daß es gar nicht so leicht ist, das richtige Verständnis für Entspannung, Ruhe und Natürlichkeit zu entwickeln und diesen Anforderungen während des Übens nachzukommen.

Entspannung

Mit Entspannung ist sowohl die Entspannung des Körpers als auch die Entspannung des Geistes gemeint. Nur wer sich geistig entspannen kann, kann auch seine Gliedmaßen entspannen. Körperliche Entspannung bedeutet nicht Schläffheit oder Kraftlosigkeit, sondern eine Lockerung mit dem Gefühl innerer Festigkeit. Diese innere Festigkeit darf aber nicht zur Steifheit und Starre werden. Entspannung bedeutet hier nicht absolute Entspannung, sondern relative Entspannung mit einem gewissen Maß an Spannung. Das Denken in absoluten Kategorien würde bei der Diskussion aller wichtigen Prinzipien des Qigong unweigerlich zu Mißverständnissen führen. Und es ist äußerst wichtig, Qigong mit dem richtigen Verständnis für seine Prinzipien und Ziele zu üben. Übertreibt man die Entspannung, so kann es zu einem Gefühl der Kraftlosigkeit während und nach dem Üben kommen. Übt man entspannt mit innerer Festigkeit, so fühlt man sich durch die Übung

gestärkt und erfrischt. Gelingt die Entspannung nur ungenügend, so führt dies auf Dauer zur Starrheit und Steifheit der Gliedmaßen. Die Muskeln verhärten sich, man wird nervös und fühlt sich nicht wohl. Das richtige Maß für Entspannung und Anspannung ist nicht statisch, sondern ein ständiger Prozeß während des Übens. Die Feineinstellung muß jeder Übende nach seinen individuellen Bedingungen und Empfindungen vornehmen. Sie ist entscheidend für den Effekt der Übung. Diese Feinabstimmung ereignet sich innen, als innere Bewegung. Sie ist von außen nicht sichtbar, aber innerlich fühlbar.

Ruhe

Mit Ruhe ist die geistige Ruhe während des Übens von Qigong gemeint. Die Ruhe des Geistes ist nicht absolut, sondern in ihrer Relation zur Bewegung zu betrachten. Dem Wesen nach ist unser Leben ein sich ständig bewogender Prozeß, und so ist Ruhe in unserem Leben nur relativ vorhanden. Wir verändern und wandeln uns in jeder Sekunde unseres Lebens, und schließlich werden wir in andere Dinge verwandelt, der Fluß des Lebens kann nicht angehalten werden. Ruhe des Geistes bedeutet nicht, daß alle Gedanken ausgelöscht sind, sondern daß die vielen umherstreunenden Gedanken gebündelt werden zu einigen wenigen. Unsere geistigen Aktivitäten sind ganz auf die Übung und ihre Anforderungen gerichtet. Wir sind nicht nur mit den Gedanken, sondern auch mit dem Herzen bei der Übung und geben keiner Ablenkung Raum. Unsere alltägliche Gedankenwelt gleicht oft einem ungezügelter Pferd, einer Horde wilder Affen. Wenn wir diese Horde wilder Affen entlassen, kommen wir zu einer geistigen Ruhe, zu einem klaren Bewußtsein. Geistige Ruhe heißt auch Reinigung des Geistes. Die geistige Ruhe beim Üben von Qigong ist keine absolute Ruhe, sondern „Bewegung in der Ruhe“, Bewegung im Zustand geistiger Klarheit. Entspannung und Ruhe fördern und unterstützen sich gegenseitig. Die Entspannung hilft, in die Ruhe zu kommen, in der Ruhe kann man sich weiter entspannen. Entspannung und Ruhe sind zwei gleichzeitig nebeneinander ablaufende Prozesse.

Natürlichkeit

Die Forderung nach Natürlichkeit betrifft alle Aspekte der Qigong-Übungen. Körperhaltung und Körperbewegung, Atmung und Bewahren und Lenken der Vorstellungskraft sollen auf natürliche Weise erfolgen. Zwanghaftigkeit ist fehl am Platz. Nur wer sich seiner Natur gemäß verhält und übt, kann in den Genuß der angenehmen Wirkung des Qigong kommen. In China gibt es das Sprichwort „Natürlichkeit ist teuer“. Es hört sich

leicht an, natürlich zu sein, aber in der Übungspraxis erweist es sich als gar nicht so leicht. Natürlichkeit bedeutet, daß jeder Übende die Übung ein wenig verschieden ausführt, entsprechend seinen eigenen Bedingungen. Viele Übende scheuen sich, die notwendigen kleinen Korrekturen zu machen, weil sie glauben, daß sie die Körperhaltung des Lehrers genau kopieren müßten. Selbstverständlich darf man die vorgeschriebenen Körperhaltungen nicht willkürlich ändern, aber wenn man alles nur nachahmt, wie sollte man da Natürlichkeit erlangen?

Es gibt zwei Arten der natürlichen Regulation und Korrektur der Körperhaltung: Bei der ersten Art vollzieht sich keine Änderung der äußeren Gestalt, aber der Übende spürt z.B. ein Entspannen der Schultern und empfindet dabei, daß die Schultern nach unten sinken. Eine solche Empfindung kann in verschiedenen Körperteilen auftreten. Es kann auch geschehen, daß eine körperliche Empfindung nachläßt oder verschwindet. Der Übende spürt z.B. auf einmal nicht mehr, daß er den Bauch leicht einzieht und die Brust etwas zurücknimmt, obwohl er äußerlich weiterhin diesen Anforderungen einer Standhaltung nachkommt. Ferner kann der Übende innere Impulse wahrnehmen, die ihn z.B. zum Begradigen der Wirbelsäule drängen, aber dies verursacht keine äußerlich wahrnehmbare Veränderung. Wenn der Übende gerade bemerkt, daß sich günstige Veränderungen in ihm anbahnen und er diese Veränderungen zu unterdrücken versucht und dadurch die inneren Bewegungen in gewisser Weise einschränkt, widerspricht dies deutlich der Forderung nach „Natürlichkeit“. Wir müssen lernen, die Tendenz zu einer Entwicklung zu erkennen, den günstigen Zeitpunkt nicht verstreichen zu lassen und dem Drang zu einer Entwicklung auf natürliche Weise nachzugeben. Wenn sich in der Körperhaltung, der Atmung oder unserer Vorstellungskraft eine Wandlung anbahnt oder schon stattgefunden hat, soll man diesen Veränderungen nichts in den Weg stellen. Die zweite Art der Regulation und Korrektur läßt sich auch äußerlich am Körper wahrnehmen: Es ist zu bedenken, daß körperliches Gleichgewicht und Ausgeglichenheit in der Haltung nichts Absolutes sind, sondern ein dynamischer Prozeß. Wenn man z. B. eine gewisse Körperhaltung eingenommen hat (z. B. Rücken gerade, Kopf aufrecht, Blick in die Ferne, Oberkörper wie ein Lot) und in dieser Haltung eine Zeitlang übt (3 bis 5 Minuten oder länger), spürt man den Drang zu einer Veränderung nach links, rechts, vorn oder hinten. Dies ist das Anzeichen für eine notwendige Ausgleichsbewegung. Oft bedarf es nur einer sehr kleinen Korrektur. Nach einer weiteren Weile des Übens wird aufgrund der korrigierten Körperhaltung wahrscheinlich eine neue Veränderung auftauchen. Es tritt also im Laufe der Übung eine Sequenz

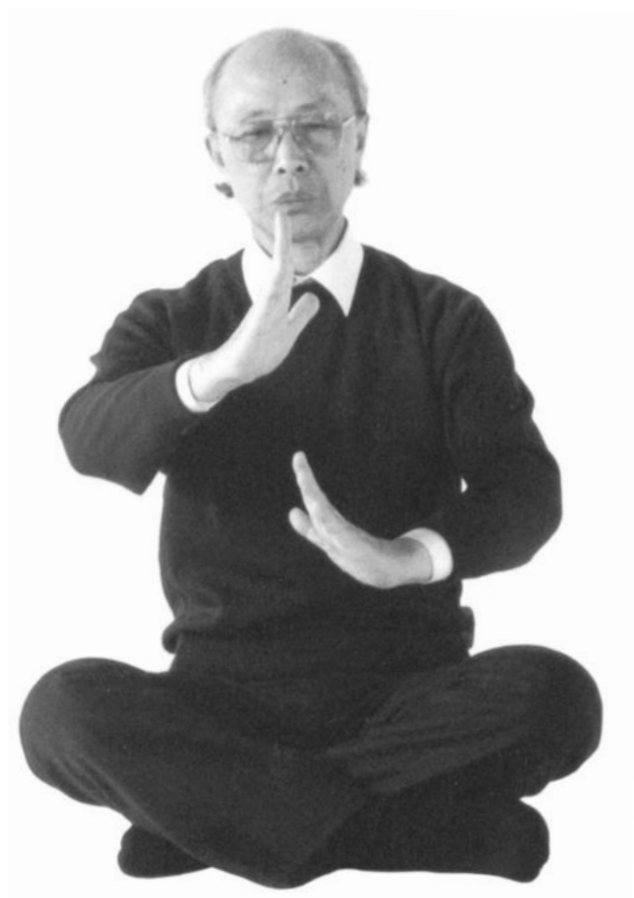


Abb. 36

Das Spiel des Bären



Merkmale

Die Übungen aus dem Spiel der 5 Tiere sind sehr lebhaft. Sie werden aus einer Vielzahl von Vorstellungen über ein bestimmtes Tier, z. B. dessen Charakter, Gestalt, Bewegung, Gestik, Mimik, Blick, Handform und Kraftentfaltung entwickelt. Nicht ohne Grund wird das Spiel der 5 Tiere zu den Qigong-Übungen mit hohem Schwierigkeitsgrad gezählt. Macht man es gut, sieht es sehr schön aus, macht man es noch nicht sehr gut, kann das jeder sofort erkennen.

Der Bär ist stattlich und stabil, seine Gestalt ist rund, sein Körper ist kräftig, dick und fleischig. Er hat reichlich Muskeln, die stark und üppig sind. Der Bär ist tapsig und gesetzt. Seine Bewegungen sind sanft und rund, es sieht aus, als ob er keine Knochen hätte. Seine Bewegungen sind langsam, etwas schwerfällig und stabil. Stabile, feste Bewegungen sind nicht zerstreut oder fahrig, sondern durch inneren Halt gekennzeichnet.

Der Schritt des Bären ist fest und schwerfällig, es sieht aus, als ob er auf Lehm wadet. Aber man darf die Schwerfälligkeit nicht übertreiben, sondern muß in jedem Schritt auch die Gewandtheit des Bären ausdrücken.

In Bewegung und Haltung übt man das Innehalten (Yin). Auch im Gesicht, in der Mimik und im Blick kommt dies zum Ausdruck. Der Blick, der nach außen dringt, ist von gesetzter Ruhe. Hauptsächlich ist der Blick aber nach innen gerichtet, zum mittleren Dantian. Das Innehalten in Bewegung, Blick und Kraft darf man aber nicht übertreiben. In den schließenden Bewegungen gibt es auch Ausdehnung, in den nach innen gerichteten Kräften gibt es auch „Hervorkommen“.

Typische Kraftentfaltungen sind das Rütteln und Schütteln (2. und 3. Form), das Sich-Anlehnen (4. Form) und das Nach-oben-Heben (5. Form). Das Rütteln und Schütteln sieht aus, als ob der Bär grimmig an einem Baum rüttelt. Dabei zeigt er seine enorme Kraft in den Schultern. Der Ursprung dieser Kraft liegt im Dantian und der festen Verwurzelung in der Erde. Das Sich-Anlehnen sieht aus, als ob der Bär seinen Rücken an einem Baum reibt. Die Kraft des Nach-oben-Hebens ist, wie auch alle anderen Kraftentfaltungen im Spiel des Bären, mit einer spiraligen, wringenden Kraft verbunden. Die Kräfte Sich-Anlehnen und Nach-oben-Heben entwickeln sich hauptsächlich aus der unteren Stabilität, aus der Kraft der Beine, sie zeigen sich im oberen Körperbereich, vornehmlich in den Schultern. Die typischen Handhaltungen sind die Hohlf Faust und die hohle (gewölbte) Handfläche bzw. Bärenatze. Mit dem Üben der Hohlf Faust des Bären übt man ein Sammeln und Speichern des Qi in der Handfläche, speziell

im Laogong-Bereich. Wird die Hohlf Faust geöffnet, fließt das im Laogong gespeicherte Qi in alle fünf Finger. Der Ursprung des im Laogong gespeicherten Qi ist das mittlere Dantian.

Die Vorstellungskraft wird im Bereich des vorderen Dantian (Nabelbereich, Qizhong = Shenque) bewahrt. Das Bewahren der Vorstellungskraft im vorderen Dantian schließt mit ein, daß die Vorstellung auch im mittleren Dantian stabil bewahrt bleibt. Man kann das Spiel des Bären auch mit einem schwerpunktmäßigen Bewahren der Vorstellungskraft im mittleren Dantian üben. Das Bewahren der Vorstellungskraft im Nabelbereich gelingt relativ leicht, deshalb nennt man das vordere Dantian auch den „Türgriff in das Haus des Qigong“. Das Spiel des Bären ist an den Anfang der Übungsreihe gestellt, um einen guten Zugang zum Wesen des Spiels der 5 Tiere zu ermöglichen.

Man atmet mit natürlicher Atmung durch die Nase ein und durch den Mund aus oder durch Nase und Mund ein und aus.

Die Ruhe des Bären ist gesetzt, erdverbunden, fest und stabil. Es ist die Ruhe, die Menschen ausstrahlen, die ein einfaches Gemüt haben, nicht leichtsinnig handeln und fest mit beiden Beinen auf dem Boden stehen.

Beim Üben des Spiels des Bären müssen wir uns immer daran erinnern, daß Qigong eine Übung von Yin und Yang ist. Gerade darin besteht die Schwierigkeit der Übung. In der Gesetztheit muß man nach Behendigkeit suchen, in der Schwere muß man die Leichtigkeit zeigen, in der Einfalt muß man die Klugheit zum Ausdruck bringen, im Innehalten muß man nach Ausdehnen und Hervorkommen streben, in der Schwerfälligkeit muß man Gewandtheit darstellen. Außen und Innen müssen einander ergänzen: das Aussehen des Bären ist einfältig und dummlich, aber innen ist er klug. Die äußeren Bewegungen sind sanft und schwerfällig, aber innen ist der Bär stark, gewandt und flink. Die äußere Gestalt ist schwer und nach unten sinkend, aber innen gibt es Leichtigkeit und Aufrichtung. Allerdings muß man die Leichtigkeit eines Bären zum Ausdruck bringen, die Leichtigkeit des Bären ist nicht die Leichtigkeit einer Feder, nicht die Leichtigkeit des Fliegens.

Der Bär bummelt auf zu Eis gefrorenem Strand, der Bär brummt auf schneebedeckter Erde, sein Brummen ist so gewaltig, daß es scheint, als berste das feste Eis.

Das Spiel des Bären — das Spiel des Kranichs:
Der Bär ist tapsig, schwerfällig und erdverbunden, der Kranich ist leichtfüßig und gewandt, schwerelos fliegt er in den Lüften. Mit dem Spiel des Bären übt man das Innehalten und Schließen, mit dem Spiel des Kranichs übt man das Ausdehnen und Öffnen. Die Unterschiede

zwischen den Spielen von Bär und Kranich sind sehr deutlich. Deshalb werden sie häufig als sich ergänzende Übungen zusammengestellt, um so eine gute Ausgewogenheit von Yin und Yang zu erreichen. Das Spiel des Bären legt die Grundlage durch das Sinken des Qi und das Bewahren des Qi im Dantian. Auf dieser Grundlage kann man die leichte, „fliegende“ Übung des Kranichs ausführen.

Wirkung und Anwendungsbereich

Mit dem Spiel des Bären übt man vor allem Stabilität, Ausgewogenheit und Ausgeglichenheit. Das Spiel des Bären hat eine ausgezeichnete Wirkung auf die Balance von Yin und Yang. Der Charakter des Bären ist Yin (schwer, gesetzt, langsam), aber innerlich ist er in üppigem Yang-Zustand (kräftig, gewandt, flink). Durch die Übungsanforderung „Bewahren der Vorstellungskraft im vorderen Dantian“ werden hauptsächlich eine Stärkung und Kultivierung des Qi der Mitte (zhongqi, Qi des „Mittleren Erwärmer“) erreicht und eine tiefe Bauchatmung gefördert. Durch das Lenken der Vorstellungskraft auf den Nabelbereich wird das Qi insgesamt nach unten geleitet. Das Senken des Qi ist eine Hauptfunktion des Spiel des Bären. Durch das Sinken des Qi entwickelt sich auf natürliche Weise, unbewußt, eine ruhige und tiefe Bauchatmung. Durch die tiefe Bauchatmung wird die Atemfunktion verbessert. Außerdem hat die tiefe Bauchatmung durch die Vergrößerung der Zwerchfellamplitude eine Massagewirkung auf alle Bauchorgane, wodurch eine verbesserte Funktion dieser Organe erreicht wird. Die Funktionskreise „Milz“ und „Magen“, die dem „Mittleren Erwärmer“ bzw. dem Qi der Mitte zugeordnet sind, werden reguliert und gestärkt. Gemäß der TCM sind die Funktionskreise „Milz“ und „Magen“ der Wandlungsphase Erde zugeordnet. Die Wandlungsphase Erde gilt als das nährnde Prinzip. Die alten Ärzte sagten oft: „Die Erde gibt allen zehntausend Wesen Nahrung“. Die Funktionskreise „Milz“ und „Magen“ sind die Grundlage für das erworbene Qi (nachgeburtliches Qi, houtianqi), d. h. für den Aufbau des gesamten Organismus und für den ständigen Nachschub an nährenden Substanzen. Wenn sich das erworbene Qi in üppigem Zustand befindet, übt es eine nährnde Funktion auf das vorgeburtliche Qi und somit auf den Funktionskreis „Niere“ aus. Der Funk-

tionskreis „Niere“ gilt in der TCM als Speicher der „Essenz“. Aus diesem Speicher werden alle anderen Funktionskreise versorgt. Aus diesem Grund bezeichnet man das Spiel des Bären als „Grundsteinlegung“ für Gesundheit und Heilung. Die Jahreszeit, die dem Funktionskreis „Milz“ zugeordnet ist, heißt „langer Sommer“. Damit sind die Übergangsphasen, die Zeiten zwischen den Jahreszeiten gemeint. Das Spiel des Bären soll man rund ums Jahr gleichmäßig üben.

Das Spiel des Bären ist sehr universell einsetzbar. Es eignet sich mit seinen sanften, milden, aber auch kräftigen Bewegungen für alle Menschen gut, ungeachtet des Alters und ungeachtet verschiedener Charaktere und Konstitutionstypen. Für geschwächte und alte Menschen eignet sich das Spiel des Bären besonders gut, da der Kraftaufwand sehr leicht an die Möglichkeiten des Übenden angepaßt werden kann. Nach dem Verständnis der TCM können Menschen, die von Geburt an eine schwache Konstitution haben, eine wesentliche Stärkung ihres Organismus erreichen, wenn sie das nachgeburtliche Qi pflegen und mehren und somit auch Einfluß auf das vorgeburtliche Qi nehmen. Im Hinblick auf die therapeutische Anwendung wird das Spiel des Bären wegen seiner umfassenden Wirkung bei allen chronischen Erkrankungen eingesetzt. Es eignet sich sehr gut zur Behandlung von Schmerzen und Bewegungseinschränkungen in Muskeln und Gelenken, zur Regulation von zu hohem, zu niedrigem und labilem Blutdruck und zur Behandlung von Nervenschwäche.

Für die therapeutische Anwendung eignen sich besonders die ersten 3 Formen des Bärenspiels: „Schritt des Bären“, „Der Bär schwankt, rüttelt und schüttelt“ und „Der Bär schwankt, rüttelt und drückt nach unten“. Dabei spielt der „Schritt des Bären“ die wichtigste Rolle für eine grundlegende Harmonisierung. Die 4. und 5. Form des Bärenspiels „Sich Anlehnen und Sich Widersetzen“ und „Nach vorn Stoßen“ dienen hauptsächlich der Stärkung des Körpers.

Durch die stets wirksame spiralförmige Kraftanwendung wird eine Harmonisierung aller Meridiane erreicht. Durch die Übung der nach hinten gehenden Rückenkraft ist die Wirkung auf den Dumai (s. Anhang 1, S. 256) besonders ausgeprägt, Rücken und Lendenbereich werden gestärkt.

1. Der Schritt des Bären

Übergang von der Vorbereitungsübung

Der letzte Teil der Vorbereitungsübung ist das „Regulieren des Atems und Beruhigen des Geistes“. Beim letzten Senken der Arme mit nach unten zeigenden Handflächen werden die Hände ab Nabelhöhe zu beiden Seiten auseinandergeführt. Sie beschreiben dabei eine Bogenlinie und formen sich langsam zu Hohlfausten. Gleichzeitig wird das Gewicht nach rechts verlagert. Die Hohlfauste werden langsam in einer runden Bewegung vor den Unterbauch geführt, gleichzeitig wird der linke Fuß zum rechten gestellt zum „Hohlen T-Schritt“, d.h., der linke Fuß wird mit dem Vorderfuß neben die Mitte der Innenseite des rechten Fußes gesetzt.

Übergang von der 1. Vorbereitungshaltung zur Anfangshaltung der Übung

(Abb. 39 bis 43)

Von der Haltung „Stehen wie eine Kiefer“ (Abb. 39) ausgehend, den Körper etwas lockern und senken. Die Handflächen nach hinten wenden. Die Hände beschreiben einen Kreis nach hinten, zur Seite (Abb. 40), nach vorn und vor den Körper. Mit der Kreisbewegung formen sich die Hände zur typischen Handhaltung — der Hohlfaust des Bären. Gleichzeitig mit der Kreisbewegung der Hände wird das Gewicht langsam nach rechts verlagert (Abb. 41), und der linke Fuß wird zum rechten gestellt zum hohlen T-Schritt (Abb. 42 und 43). Im Einklang mit der Bewegung senkt und hebt sich der Körper: Mit der anfänglichen Lockerung sinkt er, mit dem Aufspannen der Arme zur Seite (Öffnen) steigt er, mit dem Zurückführen der Hände zum Körper (Schließen) sinkt er und richtet sich zum Abschluß wieder etwas auf.

Anfangshaltung (Abb. 43)

Die Arme hängen nach unten und bilden eine sanfte Bogenlinie, die Hohlfauste sind vor dem Unterbauch. Die Fäuste haben einen Abstand von einer Faustbreite voneinander. Der Abstand der Fäuste zum Unterbauch beträgt ebenfalls eine Faustbreite. Die Kraft ist am Unterarm- und Handrücken (Yang-Seite).

Hohlfaust des Bären (Abb. 37 und 38)

Die Hohlfaust des Bären ist eine locker geschlossene Hohlfaust, der Daumen drückt leicht auf das Mittelglied oder Endglied des Zeigefingers oder auch auf die Nägel von Zeige- und Mittelfinger. Zwischen den gekrümmten Fingern und der Handfläche ist ein fingerdicker Raum, die Finger liegen locker aneinander. Man stellt sich eine lockere geschlossene Bärenatze mit sanften Krallen vor.

Übung nach links

1. Bewegungsabschnitt — Öffnen

(Abb. 44 bis 46)

Den Körper etwas senken, dabei den Bauch ein wenig einziehen, die Gesäßkraft ist nach unten gerichtet. Während der Körper sich senkt, hebt sich die linke Ferse. Gleichzeitig üben die Handgelenke eine leichte drückende Kraft nach unten („sitzende Kraft“, Yin) aus,



Abb. 37



Abb. 38

dadurch bewegen sich die Fäuste etwas nach oben (vergleiche Abb. 43 mit Abb. 44). Mit dem linken Fuß einen halben Schritt nach links vorn machen, dabei zunächst den Vorderfuß aufsetzen (Sitz-Bogen-Schritt mit der Gewichtsverteilung: hinten = 9 oder 8, vorn = 1 oder 2; Abb. 44, 45). Die Hohlfäuste zeichnen eine Kreislinie entlang der gesunkenen Kraft des Handgelenkes, nach hinten, zur Seite und wieder nach vorn. Gleichzeitig wird der linke Fuß ganz aufgesetzt, und das Gewicht wird nach vorn verlagert zum Bogen-Schritt (Abb. 46).

Übung nach links

2. Bewegungsabschnitt — Schließen (Abb. 47 und 48)

Das Gewicht ganz nach vorn verlagern. Die Hohlfäuste auf dem begonnenen Kreis weiterführen — nach vorn, nach innen und wieder vor den Unterbauch zurück (Abb. 47). Den rechten Fuß zum linken heranholen (Abb. 48), dabei wird der rechte Fuß mit dem Vorderfuß neben die Innenseite des linken gestellt zum Hohlen T-Schritt.

Wenn die Hohlfäuste vor dem Unterbauch und die Füße zusammengestellt sind, richtet sich der Körper etwas auf, der Rumpf hat eine leicht hochragende Gestalt.

Übung nach rechts (Abb. 49 bis 53)

Den Körper etwas nach rechts wenden und senken, die Gesäßkraft ist nach unten gerichtet, der Bauch etwas eingehalten. Durch die Lockerung der Schultern und die nach unten gerichtete Kraft der Ellbogen ergibt sich eine nach unten drückende Kraft im Handgelenk, dadurch richten sich die Hohlfäuste etwas nach oben (Abb. 49). Den rechten Fuß einen halben Schritt nach vorn rechts setzen. Mit der Gewichtsverlagerung nach vorn die Bärenfäuste auf Kreislinien nach hinten und dann zur Seite führen (Abb. 50, 51). Das Gewicht ganz nach vorn verlagern, die Fäuste auf dem Kreis weiterführen, nach vorn und wieder vor den Unterbauch zurück (Abb. 52, 53). Das linke hintere Bein heranholen und zum rechten stellen (Hohler T-Schritt).

Wichtige Übungsanforderungen

(hier und im folgenden beschrieben für die Übung nach links)

- Die Vorstellungskraft wird während der gesamten Übung im mittleren Dantian bewahrt, hier ist die Wurzel. Daneben ist die Aufmerksamkeit auch im Bereich der Yongquan (Fußsohle, siehe auch Anhang 2, Seite 261).

Charakteristisch für den Schritt des Bären ist das Leiten der Vorstellungskraft nach unten, d.h. das Sinken des Qi, wie es dem schweren, gesetzten Charakter des Bären entspricht. Dazu werden hauptsächlich spiralförmige, nach unten kreisende, „schraubende“, „bohrende“ Kraftentfaltungen geübt. Auch beim Sinken (Spirale nach unten) oder beim Öffnen (nach außen Spannen der Arme) darf man das Bewahren der Vorstellungskraft im mittleren Dantian nicht vergessen.

Eine wichtige Vorstellung ist auch das Gehen im Wasser oder sogar im Schlamm. Dadurch wird das Qi ebenfalls gesenkt, und die Fuß-Meridiane werden stark beeinflusst.

- Die äußeren Bewegungen des Bären sind Bewegungen mit großer „runder“ Kraft, die feinen inneren Bewegungen ergeben sich aus den nach unten gehenden, drehenden, bohrenden, spiralförmigen Kraftvorstellungen.

- Die Fauststellung zu Beginn der Übung mit nach unten drückender Handgelenkskraft wird nicht durch starkes Drücken der Handgelenke nach unten erreicht, sondern durch das Lockern der Schultern, die nach unten „hängenden“ Ellbogen, die nach unten gerichtete Gesäßkraft und das Einhalten des Bauches.

- Nach dem Absetzen des vorderen Fußes ist man zunächst im Sitz-Bogen-Schritt. Das Hauptgewicht (90 oder 80 Prozent) ruht auf dem hinteren Bein.

- Mit der Gewichtsverlagerung nach vorn und dem Aufspannen der Arme zur Seite stellt man sich eine deutliche schraubende Kraft nach unten vor. Der Körper richtet sich in den Bogen-Schritt auf, das Qi sinkt nach unten. Die Bewegung der Arme und die langsame Gewichtsverlagerung sollen in Einklang stehen und wie eine einzige Bewegung empfunden werden.

- Bei der Vorwärtsbewegung haben die Arme eine nach vorn gerichtete Kraft, so als wollten sie Hindernisse wegdrängen. Wenn man, insbesondere beim längeren Praktizieren der Ruhe-Haltung, die nach vorn drängende Kraft übt, bezieht man neben den Armen auch den ganzen übrigen Körper in diese Kraftentfaltung mit ein. Dabei wird das Vorwärtsdrängen des Oberkörpers besonders deutlich zum Ausdruck gebracht.

- Die lockere Hohlfaust umschließt die entspannte Handfläche, in der sich das Qi, insbesondere im Laogong-Bereich, sammelt. Während der Kreisbewegung der Fäuste öffnen und schließen sie sich ein wenig, gleichsinnig mit der Gesamtbewegung der Arme. Um dies deutlich zu spüren, kann man zu Anfang die Finger weit voneinander lösen und die Hohlfaust zu einer lockeren Krallenhand öffnen. Mit längerer Übungspraxis werden die öffnenden und schließenden Bewegungen der Fäuste kleiner und mehr von innen her gedacht. Das Öffnen und Schließen der Bärenfäuste hat auch seine Entsprechung in den Füßen, auch hier stellt man sich ein Ausdehnen und Sammeln vor. Durch die Einbeziehung aller Körperteile in eine Vorstellungsübung und Bewegung kommt man nach langem Üben zu einem Gefühl der „Vollständigkeit“, des Einklangs zwischen allen Körperteilen, Kräften und Empfindungen.

- Man übt zunächst eine Kreisbewegung der Arme und Fäuste. Wenn es jedoch der eigenen Empfindung mehr entspricht, kann man auch das Öffnen und Schließen mehr betonen und die Kreisbewegung weniger deutlich ausführen. Dabei bleibt die innere Bewegung des Qi aber kreisförmig, spiralig. Wenn es nach längerer Übung der eigenen Empfindung mehr entspricht, kann man auch die Fäuste enger zusammenführen oder sogar die Handgelenke überkreuzen. Dies bewirkt ein stärkeres Schließen und Sammeln des Qi.

- In den Kreisbewegungen der Arme und Fäuste wirken spiralige und leicht wringende Kräfte. Die Kraft umkreist dabei den gesamten Arm:

Zu Beginn ist die Kraft der Unterarme nach vorn gerichtet, es wird also die Yang-Seite beeinflusst. Dann wechselt die Kraft auf die Yin-Seite der Arme, d.h. nach unten und hinten. Damit wird die Bewegung der Fäuste nach hinten eingeleitet. Es folgt ein leichtes Aufspannen der Arme zur Seite, die Vorstellung ist an der Klein-

fingerseite der Arme, also im Bereich des Hand-Taiyang (Dünndarm-Meridian) und Hand-Shaoyin (Herz-Meridian). Dann folgt die nach vorn drängende Bewegung, die Vorstellung ist auf der Yang-Seite der Arme. Beim Vollenden des Kreises werden die Fäuste mit „umwickelnder“, schließender Kraft wieder zusammengeführt, die Vorstellung ist an der Daumen-Zeigefinger-Seite der Arme, also im Bereich von Hand-Yangming (Dickdarmmeridian) und Hand-Taiyin (Lungenmeridian).

Der Ort der Kraftentfaltung ändert sich ständig mit der Bewegungstendenz. Man achte darauf, daß die Arme bei allen Bewegungen ihre lockere Bogenform beibehalten.

- In der ersten Hälfte der Bewegung wirkt vor allem eine nach hinten und außen aufspannende Kraft, in der 2. Hälfte der Bewegung wirkt vor allem eine nach vorn drängende und dann eine nach innen schließende Kraft. D.h., daß sich die Richtung der Kraftvorstellung ständig ändert und damit die Umwandlung von Qi (qi-hua) gefördert wird.

- Beim Schritt nach vorn übt man mit der Vorstellung, im Wasser zu gehen, sich einen Weg im Wasser zu bahnen. Beim Heranholen des hinteren Fußes stellt man sich ebenfalls vor, im Wasser zu waten, den Fuß durch Wasser nach vorn zu ziehen.

Diese Vorstellungsübungen sind anfangs nicht leicht. Als Hilfsvorstellung für die Widerstandskraft des Wassers kann man sich deshalb zunächst vorstellen, gegen den Zug eines elastischen Bandes zu gehen, welches das nach vorn tendierende Bein zurückhalten will. Beim Gehen ändert sich die Qualität der vorgestellten Kraft ständig zwischen Öffnen (Nach-vorne-Schreiten) und Schließen (Heranholen des hinteren Beines).

- Die Vorstellung vom tapsigen Gang des Bären und vom Gehen im Wasser oder Schlamm führen zum Sinken des Qi. Dabei ist darauf zu achten, daß diese Vorstellungsübungen und damit das Sinken des Qi nicht zum Extrem gebracht werden dürfen. Die Beine dürfen sich nicht schwer und bleiern anfühlen, das Gehen im Wasser darf nicht zu mühsam empfunden werden. Bei allen nach unten leitenden Übungen darf man das Bewahren der Vorstellungskraft im mittleren Dantian nicht vergessen.

- Wie bei allen Tierspielen kommt der ersten Bewegungsform, also dem Schritt des Bären, eine besonders große therapeutische Bedeutung zu. Die Übung erfordert nicht viel Körperkraft und beinhaltet doch alle wesentlichen Aspekte des Bärenspiels, vor allem die Stärkung des Qi der Mitte.

- Die 5 Bewegungsformen des Bären bauen aufeinander auf. Aufspannen, Drängen, Schließen, Wringen — all diese Kraftentfaltungen, die man in der 1. Form übt, sind eine Vorbereitung auf die 2. Form des Bärenspiels, das „Schwanken, Rütteln und Schütteln“.

Ruhehaltungen

Jede Tierform hat mindestens 2 Ruhehaltungen (Stehen-wie-ein-Pfahl-Übungen, Stand-Haltungen, Übungen-in-Ruhe).

Die Ruhehaltungen ergänzen sich bezüglich ihrer Wirkung auf das Öffnen und Schließen, Steigen und Sinken des Qi. Im allgemeinen wird in der ersten Ruhehaltung das Sinken und Schließen (Yin), in der zweiten Ruhehaltung das Öffnen und Steigen (Yang) betont.

Zur Erhöhung des Übungsniveaus ist es unbedingt erforderlich, die Ruhehaltungen sorgfältig mit langsam sich steigernder Übungsdauer zu praktizieren.

Zur besseren Übersicht sind die Ruhehaltungen für jedes Tierspiel auf einer Bildtafel zusammengefaßt.

Die erste Form des Bärenspiels hat 2 Ruhehaltungen:

1. Ruhehaltung im Sitz-Bogen-Schritt (Abb. 45; siehe auch Bildtafel der Ruhehaltungen, Seite 87, Abb. 144): Das Hauptgewicht (80 bis 90%) ruht auf dem hinteren, rechten Bein, es ist leicht gebeugt. Der linke Fuß ist nach links vorn gesetzt, mit wenig Gewicht belastet (20 bis 10%) und locker, die Ferse hat etwas Abstand vom Boden. Der Körper ist aufrecht, das Becken etwas gesenkt, die Gesäßkraft ist nach unten gerichtet, der Bauch ein wenig eingehalten. Die Arme hängen bogenförmig nach unten, die Hohlfäuste sind vor dem Unterbauch. Die Unterarme sind nach unten geneigt, so daß die Fäuste eine Faustbreite tiefer sind als die Ellbogen. Hauptsächlich haben die Arme eine nach unten und außen gerichtete Kraft, daneben auch noch eine hochziehende Kraft (Yang). Die Kraft der Unterarme und Handrücken ist nach vorn gerichtet, die Vorstellungskraft ist an der Yang-Seite der Arme (erst mit dem Beginn der Bewegungsübung wechselt die Kraftvor-

stellung nach unten hinten und damit auf die Yin-Seite der Arme). Man nennt diese Ruhehaltung aufgrund ihrer Wirkung auf das Qi auch die Geschlossene Ruhehaltung.

2. Ruhehaltung im Bogen-Schritt (Geöffnete Ruhehaltung, Abb. 46, 51; siehe auch Bildtafel Seite 87, Abb. 145): Man steht im Bogen-Schritt mit hoher Körperposition, d. h., der Schritt ist nicht sehr groß, und der Körper hat eine hochragende Gestalt. Auf dem vorderen Bein ruhen 70%, auf dem hinteren Bein 30% des Gewichts. Die Handrücken zeigen nach vorn. Die Fäuste und das Knie des vorderen Beines befinden sich in einer Linie. Insgesamt drückt die Haltung eine nach vorwärts drängende Kraft aus. Man kann kleine Bewegungen ausführen, so als ob der Bär seine Kraft ausprobiert. Dabei wird im wesentlichen eine nach vorn drängende Kraft ausgeübt mit kleinen geschmeidigen, schüttelnden, spiraligen Bewegungen. Übt man längere Zeit, so kann man die Ferse des vorderen Fußes ein wenig nach außen drehen. Damit wird die Standhaltung noch stabiler.

Hauptsächlich beeinflusste Meridiane

3 Hand-Yang-Meridiane:

Hand-Yangming (Dickdarmmeridian)

Hand-Shaoyang (Drei-Erwärmer-Meridian)

Hand-Taiyang (Dünndarmmeridian)

Wegen der nach außen spannenden Kraft der Arme ist die Wirkung auf den Hand-Taiyang besonders deutlich.

3 Hand-Yin-Meridiane:

Hand-Taiyin (Lungenmeridian)

Hand-Jueyin (Beschützer-des-Herzens-Meridian)

Hand-Shaoyin (Herzmeridian)

Fuß-Taiyang (Blasenmeridian)

Dumai (Kontrolle und Regulation des Yang)

Renmai (Sammlung und Regulation des Yin)



39



40



41



46



47



48



49



42



43



44



45



50



51



52



53

Glossar (nach chinesischen Begriffen)

Pinyin	Schriftzeichen	Übersetzung/Erklärung
B		
bāduànjīn	八段錦	8 Brokatübungen
bǎiláo	百勞	„Punkt aller Strapazen“ (dūmài 14); identisch mit dàzhū 大椎 „Großer Wirbel“
bào	抱	„Umarmen“, „umschließen“, „umfassen“ (eine der 14 Kräfte)
Bàopǔzi	抱朴子	Nebenname von Gě Hóng 葛洪, auch Name seines Hauptwerkes (320 u. Z.)
bì zhèng	閉症	Bi-Syndrom, Begriff der TCM für Gelenk- und Muskelschmerzen
bō	波	„Kleine Wellen“ (eine der 14 Kräfte)
C		
chàn	顫	„Zittern“, „beben“, „vibrieren“ (eine der 14 Kräfte)
chángqiáng	長強	„Wachstum und Stärke“ (dūmài 1), auch genannt wěilú 尾閭 „Schwanzende“ (Steißbeinende)
chēng	撐	„Aufspannen“, „stützen“, „abstützen“ (eine der 14 Kräfte)
chēnglì	撐力	Widerstehende Kraft
chōngmài	衝脈	Durchdringungsleitbahn
cùn	寸	Proportionales Körpermaß
D		
dàcháng	大腸	[Funktionskreis] Dickdarm
dàimài	帶脈	Gürtel-Leitbahn, Gürtelgefäß
dài-Stil		Stil für das Spiel der 5 Tiere des Meisters Dài Yètāo 戴葉濤
dài Yètāo	戴葉濤	Meister für das Spiel der 5 Tiere im Süden Chinas
dǎn	膽	[Funktionskreis] Gallenblase
dāntián	丹田	Elixierfeld, Zinnoberfeld
dāntiánqì	丹田氣	Dāntián-Qì
dànzhōng	膻中	„Mitte der Brust“ (rènmài 17); auch genannt: shānzhōng, oder tánzhōng ausgesprochen
dào	道	
dào nèidāntián gōng	道內丹田功	Innere Dāntián-Übungen der daoistischen Schule
dǎoyǐn	導引	Übungen zum Leiten (des Qì) und Dehnen (der Gliedmaßen); auch Bezeichnung für Selbstmassage
Dǎoyǐntú	導引圖	Tafel mit Illustrationen von Übungen zum Leiten und Dehnen
dàzhū	大椎	„Großer Wirbel“ (dūmài 14); identisch mit bǎiláo 百勞 „Punkt aller Strapazen“
dǐng	頂	sich gegen etwas stemmen, etwas mit dem Kopf stossen (eine der 14 Kräfte)
dīng bù	丁步	T-Schritt
dòng	動	Bewegung
dòng jìng xiāng jiān	動靜相兼	Bewegung und Ruhe gehören zusammen
dònggōng	動功	Übung-in-Bewegung
dòngqì	動氣	Bewegungs-Qì
dūmài	督脈	Leitbahn der Steuerung
dùn	頓	„Pause“, „plötzlich“, „auf einmal“ (eine der 14 Kräfte)

Pinyin	Schriftzeichen	Übersetzung/Erklärung
E		
éméi	峨眉	Schön geschwungene Augenbraue
Éméishān	峨眉山	Éméi-Berg (Berg der schön geschwungenen Augenbraue)
éméizhuāng	峨眉庄	Éméi-Methode, Éméi-Übungen, Éméi-Sequenz(en)
F		
fèi	肺	[Funktionskreis] Lunge
fēn	分	Trennen
fēngshì	風市	„Marktplatz der Winde“ (Gallenblase 31)
fó	佛	Buddha
fǔ	腑	Funktionskreis, („Palast“), Durchgangsfunktionskreis, Hohl-funktionskreis
Fúqì jīngyì lùn	服氣精義論	Abhandlung über die essentielle Bedeutung der Aufnahme des Qi
G		
gān	肝	[Funktionskreis] Leber
Gě Hóng 葛洪	葛洪	Gelehrter und Alchemist (283-343), Nebenname: Bàopǔzi 抱朴子
gōng	功	Übung
gōngbù	弓步	Bogen-Schritt
gōngfū	功夫	Übungsfertigkeit
guānyuán	關元	„Erstes Passtor“ (rènmài 4)
guī	龜	Schildkröte
gǔn	滾	„Rollen“, „wälzen“ (eine der 14 Kräfte)
H		
hè	鶴	Kranich
hégu	合谷	„Vereinte Täler“ (Dickdarm 4)
hòu dāntián	后丹田	Hinteres Dāntián
hóu quán	猴拳	Affen-Faust
hòutiān	後天	Erworben, nachgeburtlich, nachhimmlisch
hòutiānqì	後天氣	Erworbenes Qi, nachgeburtliches Qi
hòuxī	後溪	„Der hintere Wasserlauf“ (Dünndarm 3)
hǔ bù	虎步	Tiger-Schritt
Hú Yàozhēn (1897-1973)	胡耀貞	Arzt, Qigōng-Meister
Huà Tuó (141?-203)	華佗	Berühmter Arzt
Huáinánzi	淮南子	Prinz von Huáinán (2. Jh. v. u. Z.)
Húnán	湖南	Provinz Húnán
huó liànfǎ	活練法	„Freie Form“ (lebhaft/flexible Übungsform), s. a. sānshǒu 散手
hǔzhuǎjìn	虎爪勁	Tigerprankenkraft, Tigertatzenkraft
J		
Jiǎozi	餃子	Chinesische Teigtäschchen
jìng	靜	Ruhe
jīng	精	Essenz
jìngdònggōng	靜動功	Übungen-in-Ruhe-und-Bewegung
jīngluò	經絡	Leitbahn (frühere Bezeichnung: Meridian)
jīngxuè	精血	Essenz und Blut



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

___ Expl. **Das Spiel der 5 Tiere** **50,00 Euro**

6. Auflage 2019, Hardcover, 286 Seiten, ISBN 978-3-947566-61-7

* Alle Preise inkl. MwSt., Lieferung versandkostenfrei, ausgenommen Poster

Kundennummer

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon / Fax

E-Mail

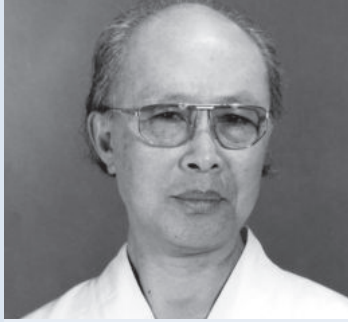
Datum / Unterschrift



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

(1923–1997),
geb. 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. Vizevor-
sitzender des ALL-China
Qigong-Forschungs-
instituts für klinische
Studien. Berater der
Medizinischen Wissen-
schaftsgesellschaft zur
Förderung der TCM,
Hongkong. Gastprofessor
am Japanischen Institut
für TCM.

Jiao Guorui stammte aus einer bekannten Ärztefamilie 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 Lehrsystem 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 förderte den wissenschaftlichen Austausch über Qigong innerhalb Chinas als auch mit dem Ausland.

In deutscher Sprache erschienen zahlreiche Aufsätze und folgende Lehrbücher zum Lehrsystem Qigong Yangsheng von Jiao Guorui:

Qigong Yangsheng. Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin, 1988/2014.

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, 1989/2016.

Die 8 Brokatübungen, 1996/2018.

Qigong Yangsheng – Ein Lehrgedicht, 1993/2014.

Youfagong – Methode der induzierten Bewegung, 1995/2017.

Leitgedanken zu Qigong Yangsheng in Kalligraphien von Jiao Guorui, 2000.

Emei-Methode zur Regulierung der Lebenskraft, 2015/2019.

Lehrsystem Qigong Yangsheng – Unterrichtsmaterialien, 2019.

Schriftenreihe der Medizinischen Gesellschaft
für Qigong Yangsheng