

Jiāo Guórui · Qìgōng Yǎngshēng – Ein Lehrgedicht



Jiāo Guórùi

QÌGŌNG YǎNGSHĒNG  
EIN LEHRGEDICHT

Übersetzung: Stephan Stein

Herausgegeben von Gisela Hildenbrand



Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

**Jiāo Guórui:**

Qìgōng Yǎngshēng – Ein Lehrgedicht / Jiao Guorui.

Übersetzer: Stephan Stein.

2. Auflage 2014

©2014 ML Verlag in der  
Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG,  
Kulmbach

Druck: Appel & Klinger Druck und Medien GmbH, Schneckenlohe

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](http://www.ml-buchverlag.de)

ISBN: 978-3-944002-30-9

## EINFÜHRUNG

Qìgōng Yǎngshēng 氣功養生 – Qì 氣-Übungen zur Pflege des Lebens – werden in China seit über zwei Jahrtausenden praktiziert. Ihre Wurzeln sind in daoistischer Philosophie und Lebensgestaltung sowie in der traditionellen chinesischen Medizin zu suchen. Qìgōng Yǎngshēng stellt dabei den aktiven Teil chinesischer Heilkunst dar, den Weg des eigenen Bemühens um Gesunderhaltung und Heilung. Die grundlegenden Konzepte der traditionellen chinesischen Medizin (Yīn Yáng 陰陽, Qì und „Blut“ xuè 血, Leitbahnen jīngluò 經絡, Akupunkturpunkte xué 穴, Fünf Wandlungsphasen wǔxíng 五行, Fünf Funktionskreise wǔzàng 五臟) lassen sich in den Übungen wiederfinden. Körperhaltung und Bewegung, angeleitet durch die geistigen Übungen der Konzentration, Imagination, Visualisation und inneren Betrachtung, stellen die wichtigsten Mittel zur Beeinflussung körperlicher und seelischer Funktionen dar. Die Übungen des Qìgōng dienen der Gesunderhaltung und Kräftigung, der Verhinderung frühzeitigen Alterns, der Behandlung chronischer Erkrankungen, der Linderung von Schmerzen und Beschwerden bei schwer zu heilenden Erkrankungen sowie der Rehabilitation. Im Sinne der Einheit von Körper und Geist dient Qìgōng auch der seelischen Ausgeglichenheit und inneren Stabilität sowie der geistigen Entwicklung. Qìgōng Yǎngshēng findet ein breites Anwendungsspektrum auch im künstlerischen Bereich, etwa in den Künsten der Kalligraphie, Malerei, Musik, des Tanzes und des Schauspiels.

Für das Erlernen der Übungen ist die Anleitung durch einen erfahrenen Lehrer notwendig. Das Lehren umfasst

die Vermittlung der theoretischen Grundlagen, das Anleiten der praktischen Übungen und vor allem das Wecken des richtigen Verständnisses für Qìgōng Yǎngshēng. Hierzu dienen oft kurze Lehrsätze, in denen theoretische Inhalte und praktische Übungsanforderungen verdichtet sind.

Das „Lehrgedicht Qìgōng Yǎngshēng“ (*Qìgōng yǎngshēng gē* 氣功養生歌) entstand anlässlich eines im August 1983 am Sanatorium des Allchinesischen Gewerkschaftsbundes veranstalteten Kurses zur Ausbildung des medizinischen Personals. Die Aufzeichnungen über die während eines Symposiums gestellten Fragen und von Prof. Jiāo Guórui gegebenen Antworten wurden überarbeitet und in die literarische Form eines Lehrgedichtes gebracht. Diese erste Fassung bestand aus 80 Versen und wurde 1984 in Hongkong und 1985 in Japan veröffentlicht. Im Jahr 1987 entstand eine auf 108 Verse erweiterte Fassung, die 1990 in kalligraphierter Form und in dem Buch „Die 15 Ausdrucksformen des Tàijí-Qìgong von Jiāo Guórui, mit Anmerkungen und Abbildungen“ (Peking, 1992) veröffentlicht wurde.

Gē 歌 („Liedgedicht“) gehört neben *shī* 詩, *cí* 詞 und *fù* 賦 zu den traditionellen Gedichtformen der chinesischen Lyrik. *Shī* bezeichnet ein gereimtes Gedicht mit gleichlangen Versen, *cí* einen Text mit Versen von ungleicher Länge zu einer bestehenden Melodie, *fù* ist ein gereimtes Prosagedicht mit schwankender Verslänge und -zahl. *Gē* bezeichnet zum einen ein Gedicht, welches gesungen werden kann. Als bekanntes Beispiel wäre das „Lied vom großen Wind“ (*Dàfēng gē* 大風歌) des ersten Kaisers der Hàn 漢-Dynastie (202 v. Chr. - 220), Hàn Gāozǔ 漢高祖

(256?/247?- 195 v.u.Z.) zu nennen. Zum anderen werden didaktische Gedichte als *gē* bezeichnet, in denen die wesentlichen Inhalte eines Lehrsystems in eine regelmäßige und gereimte Form gebracht werden, um so leichter einpräglich zu sein. Bekannte Lehrgedichte der traditionellen chinesischen Medizin sind z.B. das „Jadedrachen-Lehrgedicht“ (*Yùlóng gē* 玉龍歌) und das „Lehrgedicht zu den 12 Akupunkturpunkten, mit denen mannigfaltige Krankheiten beherrscht und geheilt werden können“ (*Shí'èr xué zhǔzhì zábing gē* 十二穴主治雜病歌).

Die Zahl 108 ist innerhalb der chinesischen Zahlensymbolik eine glückbringende Zahl, sie findet sich in Philosophie, Literatur, religiöser Architektur und Liturgie wieder. Es ließen sich nennen die 108 Generäle in dem Roman „Die Räuber vom Liángshān Moor“ (*Shuǐhǔ zhuàn* 水滸傳, wörtlich: Wasserufergeschichte), die 108 Pagoden in der Qìntóng-Schlucht am Chángjiāng 長江-Fluss (Jangtsekiang), die aus der Zeit des tangutischen Xī Xià 西夏-Reiches (1038-1227) stammen, und die 108 Perlen der buddhistischen Gebetskette.

Für das Lehren und Lernen des Qìgōng Yǎngshēng stellen Leitsätze und Lehrgedichte eine wertvolle Hilfe dar. Die Wirkung der Gedanken und Vorstellungen auf den Übungszustand ist geradezu Kernstück des Übens. Prinzipien und Übungsanforderungen in literarischer Form als Inhalt unseres Bewußtseins wirken in besonderem Maße verfeinernd und kultivierend auf den Übungszustand und damit auf die körperlichen, seelischen und geistigen Funktionen. Lehrgedichte, die einen tiefen Bedeutungsgehalt in wenigen Worten zusammenfassen, verlieren für

Qìgōng-Übende auch nach langer Übungspraxis nichts von ihrem großen Wert als Übungshilfe. Je nach Übungsniveau wird der Qìgōng-Praktizierende die unterschiedlichen Bedeutungsfacetten eines Lehrgedichtes verstehen und zur Vertiefung seiner Übungspraxis nutzen können. Die geistige Tätigkeit während des Übens kann das stille Rezitieren von Lehrgedichten oder einzelner Leitsätze sein, wobei das eigene Üben in deren Spiegel überprüft wird.

Der vorliegende Band enthält die Essenz des Lehrsystems Qìgōng Yǎngshēng von Jiāo Guórui in literarischer Form mit eigens für diese Ausgabe neu geschriebenen Kalligraphien des Autors. Der die deutsche Ausgabe ergänzende Kommentar entstand im Rahmen eines Lehrgangs für Qìgōng Yǎngshēng im Juli 1992 in Bonn. In der Verbindung mit Dichtung und Kalligraphie zeigt sich Qìgōng Yǎngshēng als viele Lebensbereiche durchdringende Kunst.

Bonn, Juni 1993

Gisela Hildenbrand

Anmerkung zur 2. Auflage:

Den Fachbegriffen sind die chinesischen Zeichen und die pīnyīn 拼音-Umschrift beigegefügt.

Für die Begriffe Qì, Qìgōng, Yǎngshēng, Yīn und Yáng, die auch in der Schreibweise eingedeutscht wurden, gilt dies nur bei erstem Erscheinen.

Im Glossar, S. 241 bis 246, sind die verwendeten Fachbegriffe in alphabetischer Reihenfolge aufgelistet.



QÌGŌNG YǎNGSHĒNG –  
EINFACH IST SEINE METHODE, UND  
LEICHT IST ES ZU PRAKTIZIEREN

Qìgōng 氣功 ist eine in der chinesischen Tradition überlieferte spezielle Übungsmethode, die Gesunderhaltung, das Heilen von Krankheiten, das Verhindern vorzeitigen Alterns und Langlebigkeit zum Ziel hat. Es stellt eine Methode der Selbstübung dar, mit der die sämtlichen Lebensvorgängen des Menschen zugrundeliegende Energie (Qì 氣) kultiviert wird, um letztlich die Fähigkeit zu erlangen, das eigene Leben (die Lebenskraft) nähren zu können (自養其生 *zì yǎng qí shēng*). Als eine allgemeine, von jedem zu praktizierende Form der Übung stellt es zahlreiche einfache und leicht ausführbare Methoden zur Verfügung.

氣功養生，

法簡易行。

FÜR DEN, DER SICH EINGEHEND DAMIT  
BESCHÄFTIGT, HÄLT ES EINE  
UNERSCHÖPFLICHE FASZINATION BEREIT

Vertieft sich der Übende durch beharrliches und intensives Training in die oberflächlich betrachtet einfachen Übungsmethoden, so werden sich ihm sowohl die theoretischen Grundlagen der Übungsformen als auch die von ihnen ausgehende Faszination als unerschöpflich darstellen.

深入鑽研

理趣無窮