Schriftenreihe der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng

Jiao Guorui · Gisela Hildenbrand (Hrsg.)

Lehrsystem Qigong Yangsheng

Unterrichtsmaterialien



LESEPROBE



Lehrsystem Qigong Yangsheng Unterrichtsmaterialien

Jiao Guorui · Gisela Hildenbrand (Hrsg.)



1. Auflage 2019

© 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: 978-3-947566-78-5

Inhaltsverzeichnis

Vorwort
Das Lehrsystem Qìgōng Yǎngshēng 氣功養生
Jiāo Guóruì 焦國瑞, Die Bedeutung und Methodik des In-die-Ruhe-Tretens rùjing 入靜 bei Qìgōng 氣功-Übungen
Jiāo Guóruì 焦國瑞, Die wichtige Funktion der Vorstellungskraft bei der Mobilisierung und Kontrolle der Lebenskraft
Jiāo Guóruì 焦國瑞, Diagramm und Erläuterung zu Ruhe und Bewegung im Übungsprozess
Jiāo Guóruì 焦國瑞, Der "Kommentar zum tàijíquán 太極拳" (Tàijíquánlùn 太極拳論) von Wáng Zōngyuè 王宗岳: Einführung, textkritische Anmerkungen und Übersetzung
Jiāo Guóruì 焦國瑞, Imagination und Inspiration in der Übungspraxis des Qìgōng Yǎngshēng 氣功養生
Jiāo Guóruì 焦國瑞, Zwölf Aspekte einer Vertiefung der Übungspraxis des Qìgōng Yǎngshēng 氣功養生
Jiāo Guóruì 焦國瑞, Das Bewahren der Vorstellungskraft <i>yìshŏu</i> 意守 und seine Bedeutung in der Übungspraxis des Spiels der 5 Tiere <i>wǔqínxi</i> 五禽戲
Jião Guóruì 焦國瑞, Die Theorie der 5 Wandlungsphasen und ihre Beziehung zum Spiel der 5 Tiere des medizinisch angewandten Qìgōng 氣功
Jiāo Guóruì 焦國瑞, Abriss des <i>tàijí jìnggōng</i> 太極靜功 "Tàijí-Übung-in-Ruhe" 108
Jiāo Guóruì 焦國瑞, Die 6-Laute-Methode <i>liùzì jué</i> 六字訣 im Lehrsystem Qìgōng Yǎngshēng 氣功養生
Jiāo Guóruì 焦國瑞, Éméi 峨眉-Methode zur Regulierung der Lebenskraft 161

Die Übung nähren: Merksätze – Kalligraphien – Gedichte	171
Kurzer Abriss über ausgewählte Methoden des Lehrsystems Qìgōng Yǎng-shēng 氣功養生 von Jiāo Guòruì 焦國瑞 – und ihre inneren Verbindungen	178
Die 13 Ausdrucksformen der Tàijí-Pfahl-Übungen als Grundlage der 15 Ausdrucksformen des Tàijí-Qígōng	215
Stehen-wie-ein-Pfahl-Übungen <i>zhànzhuānggōng</i> 站樁功 – Fundament und hohe Stufe	228
Anmerkungen zum Blick	260
Anmerkungen zur Sprache	264
Sucht man nach den Wurzeln	268
Symmetrie und Ausgewogenheit	272
Offensichtlich – verborgen	277
Anpassungsfähigkeit und Übungsweisen	281
Die 15 Ausdrucksformen des Tàijí-Qìgōng tàijí shíwǔshì 太極十五勢 in freier Form	287
Qì 氣	290
Merksätze – Aufzeichnungen aus dem Unterricht	301
Die 3 Übungskategorien dònggōng 動功, jinggōng 靜功, yòufāgōng 誘發功 und ihre Grundlagen	304
Laut und leise	317
Huà Tuó 華佗 (? -208 u. Z.) zum Spiel der 5 Tiere	340
Das "Freie Spiel der 5 Tiere" wǔqínxì huóliànfǎ 五禽戲活練法	341
Poetische Inspirationen zum Spiel der 5 Tiere	343
"Weit wie Wolken spannt er seine Flügel"	356

Grundlegendes: Das Wasser – Der Kreis – Der Drache	362
Der Gütige liebt die Berge	368
Kranichtanz	377
Grundmuster der Lebensbewegung	382
Jiāo Guóruì 焦國瑞: Biografie und Werdegang	387
Index	392

Vorwort

Das vorliegende Buch ist eine Sammlung von Aufsätzen zu verschiedenen Themen des Qìgōng 氣功. Es richtet sich an Lernende und Lehrende des Qìgōng, da die thematischen Einheiten sowohl für die eigene Übungspraxis von Bedeutung sind, als auch vielfältige Anregungen für den Unterricht bieten.

Das Buch ist gedacht als Ergänzung zu den Werken, die Jiāo Guóruì 焦國瑞 (1923-1997) zum Lehrsystem Qìgōng Yǎngshēng 氣功養生 und seinen einzelnen Methoden verfasst hat. Die in den Artikeln behandelten theoretischen Themen sowie die darin als Beispiele gewählten praktischen Übungen sind auf das Lehrsystem Qìgōng Yǎngshēng bezogen; die in den Texten und im reichen Bildmaterial gemachten Aussagen gelten jedoch ganz allgemein für Qìgōng-Übungen.

Diejenigen Aufsätze, die von Jião Guóruì verfasst worden sind, entstanden in den Jahren seines Aufenthaltes und Lehrens in Deutschland (1988-1997). Die weiteren Beiträge basieren auf Mitschriften in den von Jião Guóruì gehaltenen Kursen und wurden von Gisela Hildenbrand zusammengestellt. Es werden u.a. Kategorien von Übungsmethoden, Merkmale und Ausführung einzelner Übungsmethoden, wichtige Fachbegriffe, Übungsinhalte und Übungsweisen, historische Texte, Fragen der Vermittlung, Aspekte unterschiedlicher Anwendungsgebiete und kulturelle Grundlagen behandelt.

In den Zusammenstellungen wird versucht auch einen Eindruck von Jiāo Guóruìs Unterrichtsweise zu vermitteln, weswegen sich neben den theoretischen Ausführungen auch seine Gedanken zum Unterrichten, Merksprüche, Lehrsätze und von ihm verfasste Gedichte – oft als Kalligraphie geschrieben – finden.

Alle Beiträge wurden in der *Zeitschrift für Qigong Yangsheng* in den Jahren 1993-2018 unter dem Thema "Unterrichtsmaterialien" veröffentlicht. Für dieses Buch wurden die Artikel überarbeitet und ergänzt; Fachbegriffe sowie Namen und Werke bedeutender Autoren in der Geschichte des Qigōng wurden mit chinesischen Zeichen und *pīnyīn* 拼音-Umschrift versehen.

Zum einfachen Nachschlagen und Finden von Stichworten wurden ein Index der chinesischen Fachbegriffe, nach *pīnyīn*-Umschrift sortiert, sowie ein Index der deutschen Stichworte, erstellt. Dabei wurden auch unterschiedliche Schreibweisen aufgenommen, die in dem langen Entstehungszeitraum der Texte verwendet wurden.

Unser Dank gilt allen, die die Entstehung dieses Buches ermöglicht haben. Dies gilt insbesondere für folgende namentlich genannte Personen und Personengruppen.

In großer Dankbarkeit erinnern wir uns an Jiāo Guóruì, an seinen Unterricht, seinen Humor, seine Unermüdlichkeit, die Übungen des Qìgōng Yǎngshēng im Kontext ihres reichen kulturellen Hintergrundes zu vermitteln und dazu umfangreiches Unterrichtsmaterial zu verfassen, Gedichte und Kalligraphien zu schreiben.

Dr. Stephan Stein danken wir herzlich für die Übersetzungen der Texte und das Dolmetschen während der vielen Jahre des Unterrichts, was die Mitschriften, die den Artikeln zugrunde liegen, erst ermöglichte.

Renate Hofmann danken wir sehr für ihre fotografischen Arbeiten, die zahlreichen Übungspositionen hat sie mit viel Einfühlungsvermögen stets im genau richtigen Augenblick festgehalten.

Dr. Manfred Dahmer danken wir sehr herzlich für die klangvollen literarischen Übertragungen der Gedichte.

Marlies Bartl gebührt großer Dank für die Ergänzung des *pīnyīn* und der Schriftzeichen sowie für die kritische Durchsicht und Redaktion der Beiträge.

Dem DozentInnenteam der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. sei herzlich gedankt für die Durchsicht und Korrekturen der Texte und vielfältige Unterstützung.

Dem ML Verlag Kulmbach danken wir sehr für die geduldige Unterstützung bei Satz und Gestaltung des Buches.

Frankfurt, im November 2019 Gisela Hildenbrand für die Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

Das Lehrsystem Qìgōng Yǎngshēng 氣功養生

Inhalte

Die häufig gestellte Frage "Was unterscheidet das Lehrsystem Qìgōng Yǎngshēng 氣功養生 von anderen Systemen und Methoden?" wurde von Prof. Jiāo Guóruì 焦國瑞 mit folgender Fragestellung beantwortet: "Was muss alles zusammenkommen, um von einem Lehrsystem mit der Bezeichnung Qìgōng Yǎngshēng sprechen zu können?" In einem Entwurf hierzu sind neun Punkte zusammengestellt, die den Rahmen des Qìgōng Yǎngshēng abstecken und darüber hinaus ein weites Forschungsfeld eröffnen¹: Begriffsbestimmung und Bedeutungsgehalt, Historischer Ursprung, Historische Schriften, Theoretische Grundlagen, Nachbarwissenschaften, Basiswissen, System der Übungsmethoden, Klinische Anwendung und Experimentelle Forschung.

Von diesen neun Punkten sollen hier "Begriffsbestimmung und Bedeutungsgehalt" und "System der Übungsmethoden" näher erläutert werden.

Begriffsbestimmung und Bedeutungsgehalt

Begriffe und ihre Bedeutung stehen am Anfang der Beschäftigung mit Qìgōng 氣功; sie entsprechen einer Weichenstellung für das Verständnis von Qìgōng und damit auch für das Üben. Die vier Stufen, die beim Lernen und Einüben von Qìgōng immer wieder durchlaufen werden – beharrlich üben, tiefgehend überlegen, Erkenntnisse sammeln, eine Synthese bilden – beginnen mit "beharrlicher Übung". Allerdings beginnt das Üben wiederum damit, eine Vorstellung, ein anfängliches Verständnis und Wissen davon zu haben, was man übt. Und dies wiederum wird in Begriffen und Bezeichnungen vermittelt.

Begriffe stehen ebenfalls im Mittelpunkt beim Unterrichten und in der Anwendung von Qìgōng, z. B. in Kursankündigungen oder in der Beschreibung des therapeutischen Nutzens.

Reaktionen auf und Assoziationen zu Begriffen können sehr unterschiedlich sein. Die als Nachbarwissenschaften bezeichneten Fachgebiete dienen u.a. auch dazu, etwas über die interindividuellen und interkulturellen Unterschiede in der Rezeption von Begriffen zu lernen.

¹ Jiao Guorui, Das Spiel der 5 Tiere, ML Verlag Uelzen 1992 / Kulmbach 20135, Anhang

"Gute Worte sind wie Wärme im Winter und wie Frische im Sommer."

In diesem Merkspruch wird die leibliche, unmittelbar erfahrbare Wirkung von Worten beschrieben. Allgemein gesprochen ist die Wirkung von Worten, von Sprache, sehr groß, tiefgehend und nachhaltig. Dies trifft besonders dann zu, wenn sich Menschen in einer "empfindlichen" Situation befinden, z.B. krank sind und Hilfe suchen. Aus diesem Grund ist den Worten und Begriffen bei der Kultivierung des Lebens große Aufmerksamkeit zu schenken.

Im Qìgōng verwandte Begriffe können, je nach Kontext, je nach Epoche, je nach Schulrichtung unterschiedliche Bedeutung haben. Deshalb ist die Beschäftigung mit den Quellen und den historischen Zusammenhängen unerlässlich.

Das Bemühen, angemessene Begriffe für die unterschiedlichen Aspekte von Qìgōng-Übungen zu finden, z.B. für Übungsbezeichnungen, Übungsanforderungen, Wirkungsbeschreibungen und theoretische Grundlagen, ist kennzeichnend für das Lehrsystem Qìgōng Yǎngshēng. "Bemühen" heißt hier, dass Begriffe, auch wenn sie schon lange im Gebrauch sind, sich "eingebürgert" haben, stets von neuem auf ihren Sinngehalt, ihre Wirkrichtung und ihre Wirkkraft hin überprüft werden sollen.

Begriffe spielen in allen Methoden eine entscheidende Rolle, allerdings mit unterschiedlicher Gewichtung. Dies wird offensichtlich am Beispiel der Methode der Induzierten Bewegung (yòufāgōng 誘發功), bei der man nicht durch Nachahmung lernen kann, sondern durch Begriffe und deren Sinngehalt.

Der Begriff "Qìgōng" selbst wirft schon viele Fragen auf. Was ist Qìgōng, was bedeutet Qìgōng? Dies ist weder einfach noch endgültig zu beantworten, sondern in steter Diskussion. Der Begriff bezeichnet zunächst in China entstandene Übungen, die sich aus unterschiedlichen Quellen speisen, in unterschiedlichen Gebieten und mit unterschiedlichen Zielsetzungen geübt wurden und werden. Die lange Geschichte, auf die sich Qìgōng stets beruft, trifft wohl für die Inhalte der Übungen zu, nicht aber für die Bezeichnung selbst.

Um die sehr unscharfe und weiträumige Definition von Qìgōng konkreter zu fassen, wurde für das Lehrsystem der Begriff yǎngshēng 養生 (Nähren, Pflegen des Lebens) hinzugefügt: Der Begriff yǎngshēng nennt zum einen eine klare und eindeutige Zielsetzung für die Übungen: Das Nähren und Kultivieren des Lebens bildet den Kern; zum anderen stellt er die Übungsmethoden des Qìgōng in einen größeren Zusammenhang, nämlich in den Kontext der Lebensführung insgesamt. Historisch gesehen verweist der Begriff yǎngshēng auf das 3. Kapitel des Buches Zhuāngzi 莊子, in dem dieses Kompositum zum ersten Mal auftaucht und in dem im weitesten Sinne auf die Bedeutung des Erkennens und Respektierens der Naturgestze hingewiesen wird.

System der Übungsmethoden

Die Übungsmethoden des Lehrsystems Qìgōng Yǎngshēng stehen nicht zusammenhangslos nebeneinander, sondern bilden ein System mit vielfachen Verbindungen. Zwei Merksätze geben dazu Auskunft:

"Jede Übungsmethode, sogar jede einzelne Form in einer Übungsmethode ist eine vollständige Übung." Das bedeutet zum einen, dass alle wesentlichen Elemente des Qìgōng darin enthalten sind und zum anderen, dass jede einzelne Form mit den Kriterien der Vollständigkeit, dem ersten der 12 Vertiefungspunkte (s. S. 76) geübt wird.

"Keine Übungsmethode kann eine andere vollständig ersetzen." Dies besagt, dass jede Übungsmethode, bezogen auf die Zusammensetzung der Übungselemente, einzigartig ist; für das praktische Üben bedeutet es, dass die Besonderheiten, die besonderen Chancen und Möglichkeiten einer speziellen Methode übend erforscht und genutzt werden sollen.

Zum Erlernen, Üben und Beurteilen einer Methode ist ihre Einordnung in die häufig verwandten Kategorien Übung-in-Ruhe (jinggōng 靜功), Übung-in-Bewegung (dònggōng 動功) und Übungen-in-Ruhe-und-Bewegung (jingdònggōng 靜動功) hilfreich; keineswegs ist diese Zuordnung jedoch starr. Im Lehrsystem Qìgōng Yăngshēng spielt sie eine untergeordnete Rolle, da es für die meisten seiner Übungsmethoden unterschiedliche Übungsweisen gibt, die die genannten Kategorien abdecken. Weiterhin geben historischer Ursprung und historische Entwicklung wichtige Auskünfte über Inhalte und Zielsetzung. Von besonders großem Nutzen ist die Erforschung der einzelnen Inhalte einer Übungsmethode und deren spezielle Ausprägung, Zusammensetzung und Gewichtung, z.B.: Welche Körperhaltungen und -bewegungen, welche Vorstellungsbilder, welche Kraftqualitäten werden geübt, wie gestalten sich Aufbau und Ablauf einer Übungsmethode, mit welchen heilkundlichen oder philosophischen Konzepten ist sie verbunden. Im Folgenden werden einige Anmerkungen zu Eigenarten einzelner Übungsmethoden gemacht. Hierzu wird auf besonders betonte Inhalte einer Methode, ihre Lehr- und Lernbarkeit, ihre Wirkmechanismen, auf ihre Stellung im System und darauf, was sich mit ihr besonders leicht erlernen lässt, hingewiesen.

Es wird die Standard-Übungsweise dargestellt, z.B. bei den 8 Brokatübungen im Stehen die Übungsweise in einer vorgegebenen Standhaltung. Für alle Methoden gilt jedoch, dass es verschiedene Übungsweisen gibt: z.B. können die erwähnten 8 Brokatübungen auch auf dem Stuhl oder auf der Erde sitzend oder auch im Gehen ausführt werden; die standardmäßig im Gehen ausgeführten Übungen des Spiels der 5 Tiere können auch im Sitzen praktiziert werden; die Stehen-wie-ein-Pfahl-Übungen, standardmäßig in ruhiger Körperhaltung ausgeführt, können auch mit Bewegungen geübt werden.

15 Ausdrucksformen des Tàijí-Qìgōng tàijí shíwǔ shì 太極十五勢

Im Lehrsystem Qìgōng Yăngshēng nehmen die 15 Ausdrucksformen des Tàijí-Qìgōng eine Schlüsselrolle ein, zum einen für den Einstieg in Qìgōng Yăngshēng und zum anderen für Anwendungsgebiete mit unterschiedlichsten Bedingungen. In dieser Methode sind die Prinzipien besonders leicht und klar erkennbar.

Bezüglich der Bezeichnungen und Vorstellungsbilder werden sowohl Bilder aus der Natur, Tierbewegungen, Symbole und auch Prinzipien des Übens angesprochen. Das grundlegendste Prinzip (tàijí 太極) wird bereits im Namen der Methode genannt. Bezüglich der Bewegungsmuster und Schrittformen wird die ganze Bandbreite an Möglichkeiten (symmetrische Haltungen, diagonale Entfaltungen, ungewichtete und gewichtete Schritte) geübt. Bei den angewandten Kräften finden sich die grundlegendsten Kraftqualitäten wie umfassen (bào 抱) – aufspannen (chēng 撐) und spiralige Kräfte.

Die Inhalte dieser Methode geben somit eine große Palette an Vorstellungsinhalten, Bewegungsmustern und Schrittformen wieder und sind deshalb eine Basis für alle anderen Methoden.

Für die Anwendung stehen unterschiedliche Übungsweisen zur Verfügung; Ausschnitte und sinnvolle Zusammenstellungen von Einzelformen lassen sich bei einiger Erfahrung leicht erarbeiten.



12. Form der 15 Ausdrucksformen des Tàijí-Qìgōng: Teile die Mähne des wilden Pferdes

Innere 8 Brokatübungen, im Stehen nèigōng bāduànjǐn 內功八段錦

Die 8 Brokatübungen im Stehen eignen sich aufgrund ihrer Anzahl (nur 8) und der klaren Struktur ihrer Formen sehr gut für ein erstes Erlernen von Qìgōng Yăngshēng, Aufgrund der kraftvollen, kämpferischen Formen sind sie sehr geeignet für Kraftaufbau und Spannungsabbau. Die Brokatübungen im Stehen werden auch als wǔ 武 (kämpferische) -Variante der Brokate bezeichnet. Durch die lange Tradition und Entwicklungsgeschichte dieser Übungsmethode finden sich darin wesentliche Elemente aus den Quellwissenschaften des Qìgōng, z. B. aus Heilkunde und Kampfkunst. Bezüglich der Bezeichnungen und Vorstellungsbilder sind die Übungen zielgerichtet und benennen wesentliche Konzepte der Chinesischen Heilkunde. Die einzelnen Formen sind, da sie im Parallelstand ausgeführt werden, sehr zentrierend; die Achse Himmel – Erde ist betont und unverkennbar.





8 Brokatübungen im Stehen: 2. Übung: Nach links und rechts den Bogen spannen, als wollte man auf einen großen Vogel schießen, und 3. Übung: Einen Arm heben um Milz und Magen zu regulieren

Das Bewahren der Vorstellungskraft yishŏu 意守 und seine Bedeutung in der Übungspraxis des Spiels der 5 Tiere wǔqínxì 五禽戲¹

Jiāo Guóruì 焦國瑞 Übersetzung: Stephan Stein

Das Spiel der 5 Tiere wǔqínxì 五禽戲 2 ist eine einfache, aus dem Altertum überlieferte, der Behandlung von Krankheiten und der Gesunderhaltung dienende Übungsmethode, in der die Bewegungen und Gewohnheiten von 5 wild lebenden Tieren – Tiger, Hirsch, Bär, Affe, Kranich – nachgeahmt werden. Entwickelt wurde das Spiel der 5 Tiere von dem berühmten chinesischen Arzt Huá Tuó 華佗 (?-208 u.Z.) auf der Grundlage älterer Übungsformen.

Die von mir praktizierte Form des Spiels der 5 Tiere zeichnet sich durch folgende Besonderheiten aus: Innen und Außen sind miteinander verbunden, Ruhe und Bewegung gehören zusammen, Inneres und Äußeres werden gleichermaßen trainiert, Form und Geist bilden eine Einheit; Form, Bewusstsein, Qì 氣 und Kraft sind zu einer Ganzheit verbunden. Besondere Betonung findet das Prinzip "Im Innern wird Qì kultiviert, äußerlich werden Sehnen, Knochen und Haut trainiert".

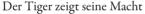
In der Theorie des von mir entwickelten Spiels der 5 Tiere wird das Ziel des Übens definiert als "Das Qì kultivieren, die Lebenskraft nähren" *liànqì yǎngshēng* 練氣養生. Die Übungspraxis wird angeleitet durch das Konzept von der Ganzheitlichkeit einerseits und dem Prinzip von der Führungsfunktion der Vorstellungskraft andererseits. In der Erforschung und der Übungspraxis dieser Methode habe ich der wichtigen Rolle, die dem Bewusstsein und der Vorstellungskraft als geistig-psychischer Aktivität zukommt, meine besondere Aufmerksamkeit geschenkt.

Der Begriff yinian 意念 umfasst die Bedeutungen Bewusstsein, Wille, Gemütslage, Denken. Er bezeichnet einen spezifischen Ablauf und Zustand und eine bestimmte Ebene der geistig-psychischen Aktivität. Im Qìgōng Yǎngshēng 氣功養生 werden die oben

¹ Auszug aus einem Vortrag zur Ausstellung QIGONG YANGSHENG im Wissenschaftszentrum Bonn, Juni 1993

² Jiao Guorui, Das Spiel der 5 Tiere, ML Verlag Uelzen 1992 / Kulmbach 2019⁶







Der Kranich landet am Strand Das Wasser berühren wie eine Wildgans

aufgeführten Bedeutungsaspekte dieses Begriffes nicht streng voneinander getrennt, vielmehr wird der Begriff hier als allgemeiner und umfassender Terminus verwendet.

Die traditionelle Literatur bezeichnet das Üben und Trainieren der Vorstellung als "Bewahren der Vorstellungskraft" yishŏu 意守, d.h., der Übende lenkt seine Aufmerksamkeit bewusst auf die sich während des Übens einstellenden Zustände, zugleich übt er bewusst in möglichst harmonischer Weise Kontrolle aus. Damit wird bewirkt, dass die eigenen Lebensvorgänge den ihnen innewohnenden Gesetzmäßigkeiten entsprechend ablaufen können.

Durch die besondere Methodik des Übens/Trainierens kann das Bewusstsein mittels besonderer Körperhaltungen, Atmung, Ruhe- und Bewegungsmethodik, seine aktiven Fähigkeiten voll entfalten. Zugleich werden die Tiefenschichten des Bewusstseins, die als eine Art Energieschatzkammer des Menschen verstanden werden können, bewusst und kontrolliert aktiviert. So kann ihr Wirkpotential zum Zwecke der Gesunderhaltung, der Behandlung von Krankheiten, der Verhinderung frühzeitigen Alterns und eines langen Lebens freigesetzt werden.

Bewusstsein/Vorstellung *yìniàn* stellt etwas Abstraktes dar, doch unter bestimmten Voraussetzungen werden ganz konkrete physiologische Reaktionen und beachtliche Wirkungen hervorgerufen. Ein einfaches Beispiel dazu:

Man stellt sich vor, dass beide Hände eng von einem Gummiband umspannt werden. Wenn man nun mit entsprechender Kraft dieses Gummiband dehnt, lässt sich in den Händen eine Kraftentwicklung wahrnehmen; es kann ein Wärmegefühl entstehen, unter Umständen können die Handflächen zu schwitzen beginnen. Dieses ist ein einfaches Beispiel dafür, wie eine geistig-psychische Aktivität eine physiologische Reaktion hervorrufen kann.

Tatsächlich wird im Qigōng Yăngshēng, und ganz besonders in der Übungspraxis des Spiels der 5 Tiere, das Bewusstsein/die Vorstellungskraft auf vielfältige Weise und auf verschiedenen Ebenen trainiert. So sind auch die sich einstellenden Reaktionen und Empfindungen mannigfaltig und subtil.

Beim Spiel des Bären z.B. soll die in der schwerfälligen Einfalt verborgene flinke Behändigkeit erkennbar werden, die Härte in der Weichheit, die Leichtigkeit in der Schwere und die Flinkheit in der Behäbigkeit zum Ausdruck kommen. Gerade in der Übungspraxis des Spiels der 5 Tiere sind Vorstellung und Gemütslage von besonderer Wichtigkeit. Wie die Bezeichnung schon deutlich macht, ahmt der Übende in dieser Methode die freien Bewegungen und spielerischen Aktivitäten von 5 in freier Wildnis lebenden Tieren nach.

In die Übungsform, wie sie heute besteht, sind wissenschaftliche Erkenntnisse über allgemeine Prinzipien der Bewegung und des Übens und auch künstlerisch-ästhetische Aspekte integriert, um so die durch das Üben erzielten Wirkungen stetig zu erhöhen und das Spiel der 5 Tiere zu einer Wissenschaft und Kunst der Gesundheit des Menschen zu machen.

Im Spiel der 5 Tiere werden nicht lediglich Körperhaltungen praktiziert, mehr noch gilt es, die Gewohnheiten und Eigenschaften des jeweiligen Tieres zu üben und zum Ausdruck zu bringen; es soll nicht nur eine Ähnlichkeit der äußeren Form, mehr noch eine Übereinstimmung des Geistes *shén* 神 erreicht werden. Nicht nur sollen Wildheit und äußere Gestalt der 5 Tiere geübt werden, wichtiger noch ist es, sich ihre Klugheit, ihr inneres Wesen zu erüben und auszudrücken. Ziel ist es, sowohl äußere Gestalt als auch inneres Wesen zu erfassen und darzustellen, so dass Form und Geist *shén* eine Einheit bilden, Yīn 陰 und Yáng 陽 sich ergänzen und ein vollkommenes Ganzes entsteht. Dies lässt sich durch ein Training des Bewahrens der Vorstellungskraft auf einem hohen Niveau erreichen.



Brüllt der Tiger ...



Röhrt der Hirsch ...



Brummt der Bär ...



Kreischt der Affe ...



Ruft der Kranich ...



Jião Guóruì im Spiel des Affen, in der Rheinaue Bonn

In solch einem Zustand entsteht eine Resonanz zwischen Intuition und den Tiefenschichten des Bewusstseins. Eindrücke von Naturlandschaften und philosophischen Prinzipien durchdringen einander, die Inspiration wird geweckt, und latente Fähigkeiten werden aktiviert. Der Rhythmus der Lebensvorgänge erreicht ein höheres Maß an Harmonie; Körper und Geist erlangen ein höheres Maß an Gesundheit, Gelassenheit und Weite.

Meinen Beitrag möchte ich mit einem Gedicht, das ich zum Spiel der 5 Tiere geschrieben habe, abschließen:

Brüllt der Tiger tief in den Bergen, erheben sich Wirbelstürme, Röhrt der Hirsch in grünen Tälern, durchdringt sein Ruf die Weiten des Himmels, Brüllt der Bär in der Schneewüste, bersten die dicken Eisschichten, Kreischt der Affe in der Felswand, erschrecken alle Tiere, Ruft der Kranich im blauen Himmel, wandeln sich Wind und Wolken. Das Spiel der 5 Tiere führt zu Gesundheit und Harmonie.

Vorbereitungsübungen, Übergänge und Abschluss

Man beginnt mit einer natürlichen Standhaltung und schließt dann die drei Vorbereitungsübungen "Hängende Arme mit aufspannender Kraft", "Zwei Bälle ins Wasser drücken", und "Tragen und Umfassen" an, die in schulterbreitem Stand geübt werden.



Hängende Arme mit aufspannender Kraft

Zwei Bälle ins Wasser drücken

Tragen und umfassen

Übergang zur Ausgangshaltung für die Lautübungen:

Von der Vorbereitungsübung "Tragen und umfassen" ausgehend, das Gewicht nach rechts verlagern und den linken Fuß zum rechten stellen, zu einer geschlossenen Haltung. Gleichzeitig die Hände nach unten wenden, auf Bogenlinien zur Seite führen, und mit dem Schließen des Schrittes vor dem Bauch wieder nach oben wenden und zur balltragenden Haltung zusammenführen.







Übergang von der Vorbereitungsübung zur Ausgangshaltung für die Übungen mit Lauten

Es folgen die 6 Übungen mit Lauten.

Während der Übung bleibt die Vorstellung im mittleren dāntián und in den yŏngquán 涌泉-Bereichen (Niere 1) bewahrt.

Die Einatmung erfolgt durch die Nase, die Ausatmung durch den Mund; bei verstopfter Nase kann durch Mund und Nase eingeatmet werden, wobei der Mund nicht zu weit geöffnet werden sollte.

Jede Laut-Übung wird jeweils sechsmal durchgeführt, nachdem man den Schritt nach links zum schulterbreiten Stand geöffnet hat: Danach kehrt man zur geschlossenen Standhaltung zurück, die Arme werden in die Haltung "Tragen und umfassen" gebracht. Nach kurzem Innehalten geht man in einen schulterbreiten Stand nach rechts und führt die Laut-Übung wiederum sechsmal aus.







Beginn der Übung: Eröffnen des Schrittes und führen der Hände in die jeweilige Position (hier für die Übung mit dem Laut xu)

Als Abschluss übt man die fünf Übungen "Reibe die shènshù", "Schließe den dàimài", "Reibe das dāntián", "Wasche die láogōng" und "Das Qì zum Ursprung zurückführen."













Index nach deutschen Begriffen

deutsche Begriffe	Pinyin/Schriftzeichen	Seite
2 Wege, 2 Tore		76, 312, 316
3 äußere Entsprechungen		199, 213, 229
3 innere Entsprechungen		200, 213, 229
3 Mittel, drei Mittel		76, 116, 117, 310, 316
3-Kreise-Übung, Drei-Kreise-Übung	sānhuángōng 三環功	179, 363-365
5 Faktoren, 5 wesentliche Elemente der Übungspraxis		47,76,77
5 Funktionskreise (der chinesischen Medizin); s.a: Funktionskreise, Funktionskreise zàng und fǔ	wŭzàng 五臟	43, 85, 97, 100, 106, 110, 319, 321, 322, 330
5 Herzen		18, 314
5 Wandlungsphasen, Fünf Wandlungsphasen	wŭxíng 五行	91-97, 100, 101, 106, 107, 127, 129, 133, 178, 319, 336
6 Schlüsselpunkte		17, 27, 29, 118, 185, 261, 316
6-Laute-Atemmethode	liùzì qijué 六字氣訣	97
6-Laute-Methode	liùzì jué 六字訣	20, 97, 123, 124, 125, 129, 130, 136, 158, 194, 272, 273, 278, 318, 319, 321, 322, 326
6-Laute-Qì-Methode der erhabenen Jadeachse	tàishàng yùzhóu liùzì qijué 太上玉軸六字氣 訣	123
6-Laute-Methode zur Verlängerung des Lebens	liùzì yánshòu jué 六字 延壽訣	123
6-Laute-Methode zur Vertreibung von Krankheiten und zur Verlängerung des Lebens	qùbìng yánnián liùzi jué 去病延年六字訣	97, 123
8 Brokatübungen	bāduànjin 八段錦	11, 13, 14, 17, 18, 27, 57, 78fn, 130, 179, 180, 181, 199, 266, 308, 319, 331, 332, 334, 371, 372
12 Éméi-Sequenzen; s. a. Éméi- Übungen, Éméi-Methode	éméi shíèr zhuāng 峨嵋 (眉)十二庄	22, 161, 163, 164, 179, 373
12 Éméi-Haltungen	éméi shíèr zhuāng 峨眉 十二樁	388
12 Aspekte der Vertiefung,12 Vertiefungspunkte		11, 76-85, 258, 305, 316
13 gesunderhaltende Übungen	bǎojiàn shísān shì 保健 十三勢	179
15 Ausdrucksformen des Tàijí; identisch mit: 15 Ausdrucksformen des Tàijí-Qìgōng qìgōng tàijí shíwǔ shì 氣功太極十五勢	tàijí shíwǔ shì 太極十五 勢	12, 34, 64, 75, 179, 179-182, 185, 214-219, 224, 226, 274-277, 281, 282, 299, 318, 358, 360, 363, 368
Abhandlung, Erörterung	lùn 論	59
"Abhandlung über das <i>tàijíquán</i> "	Tàijíquán lùn 太極拳論	54, 56-61
Abschlussübung(en)		17, 18, 121, 133, 134, 211, 258, 259

deutsche Begriffe	Pinyin/Schriftzeichen	Seite
	1 mym, semmezerenen	
Achse, Körperachse		232, 236, 238, 240, 242, 244, 247, 258, 272, 274, 305, 364
Acht angeborene (naturgegebene, vorhimmlische) Übungen	xiāntiān bā shì 先天八 式	219
Akupunkturpunkt (Zugang, Vertiefung, Öffnung)	xué 穴	136, 178, 179
Anpassung, Anpassungsmöglich- keiten, Anpassungsfähigkeit		27, 147, 164, 180, 201, 216, 231, 258, 281, 305
Anspannung-Entspannungszustand	sōngjǐn 鬆緊	188, 231, 260
Atmung	qixī 氣息	390, passim
Atemmethoden (dāntián-Atmung, Körperatmung, Atmung des Öffnens-Schließens, Himmelskreis- lauf-Atmung, Embryonalatmung, Fersenatmung)		119
Auffassungsvermögen	wùxìng 悟性	390
Aufmerksamkeit (bewahren, lenken)		87, 130, 202, 208, 209, 230, 238, 247, 258, 259, 261, 263, 304, 309, 329, 252; Ort, Aufteilung, Intensität: 151, 187, 200, 209-211, 231, 234, 262, 272
Aufnahme von Qì	fúqì 服氣	24, 184, 186, 188, 304
Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft/Methode der Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft	fúqì yǎngshēng 服氣養 生/fúqì yǎngshēng fǎ 服 氣養生法	17, 18, 24, 25, 178, 179, 182-189, 191-193, 213, 214, 218, 267, 272, 274, 278, 311-313, 318, 322, 357, 387
Aufnehmen, Einnehmen [von Medikamenten]	fú 服	186, 323
Aufnehmende Leitbahn	rènmài 任脈	53, 261, 305, 364
Aufrechtstellen der Begriffe	zhèngmíng 正名	265
Ausgewogenheit		passim
Außen-Innen		21, 27, 30, 78, 86, 133, 144, 148, 151, 154, 157, 163, 192, 194, 201, 208, 228, 230, 234, 236, 248, 271, 278, 279, 335, 349, 385
Äußere Übung	wàigōng 外功	181, 185
Auswerfen-und-Assimilieren; gleichbedeutend mit: Das Alte auswerfen, das Neue aufnehmen	tŭnà 吐納	17, 123, 179, 261, 263
Bauchatmung		17, 200, 230
Baum		64, 65, 141, 144, 148, 151, 154, 171, 172, 224, 240, 246, 264, 279, 344, 353, 354, 368, 369, 378
Berg, Berge		44, 46, 65, 84, 90, 111fn10, 160, 161, 166, 167, 169, 171, 172, 180, 211, 218-220, 222, 223, 226, 227, 246, 264, 299, 309, 311, 326, 327, 349, 353, 357, 368-373, 375, 376
"Berg der schön geschwungenen Augenbraue"	Éméishān 峨嵋山/峨眉山	160, 161, 166, 168, 169, 326, 368, 375, 376, 388

deutsche Begriffe	Pinyin/Schriftzeichen	Seite
Betrachten		342
Betrachten und Nachdenken	guān 觀 guānxiǎng 觀想	342
Bewahren der Vorstellungskraft	yishǒu 意守	34, 64, 86, 87, 116, 117, 120, 209, 210
Bewegung	dòng 動	50, 109, 111, passim
Bewegung und Ruhe, Ruhe und Bewegung	401g ±93	70, 107, 111, passiii
Bewegungs-Qì, Antriebskraft	dòngqì 動氣	42
Bewusstsein, (Vorstellung, Wille Denken, Gemütslage); s. a.: Vorstellung	yìniàn 意念	40, 86, 88
Blase 9, "Kopfstütze aus Jade"	yùzhĕn 玉枕	332, 334
Blase 10, "Säule des Himmels"	tiānzhù 天柱	14
Blase 23, Einflusspunkt des FK Niere	shènshù 腎俞	18, 134, 139
Blick		119, 198, 258, 260-263, 292, 314, 336, 345, 351-354, 382; Blick nach innen: 27, 141, 144, 148, 151, 154, 155, 157, 158, 202, 208, 234, 247, 248, 259
Blut	xuè 🕮	43, 106, 125, 388
"Blütenglanzsutra"	Huáyánjīng 華嚴經	374
"Brunnen des Himmels", Drei Erwärmer 10	tiānjǐng 天井	158, 159
"Buch der Lieder"	Shījīng 詩經	221, 369
"Buch der Urkunden"	Shāngshū 尚書; auch Shūjīng 書經 genannt	91
"Buch der Wandlungen"	Yijīng 易經; s.a. Zhōuyì 周易	41, 52fn1 u. 4, 55, 57, 96, 111, 112fn10, 161, 185
"Buch vom <i>dåo</i> und seiner Wirkkraft"; s. a. <i>Lăozi</i>	Dàodéjīng 道德經	41, 52fn2, 82, 109, 118, 223, 362
Buddhismus		161, 166, 326, 368, 374
Chinesische Medizin		passim
dāntián-Übungen		
dào der Lebenspflege	yăngshēng zhī dào 養生 之道	82, 307
Daoismus		161, 166, 326, 368, 387
Das Alte auswerfen, das Neue aufnehmen; gleichbedeutend mit: Auswerfen und Assimilieren	tǔgǔ nàxīn 吐古納新	17, 123, 179, 261, 263
Dämonisches Qì	guǐqi 鬼氣	333
"Das Höchste Eine"	tàiyī 太一	111
"Das kleine Meer", Herz 3	shàohǎi 少海	155
Das Qì kultivieren, die Lebenskraft nähren	liànqì yăngshēng 練氣 養生	86
Das richtige Maß (5. Schlüsselpunkt)		120, 167, 203, 232, 262, 287, 293, 315
"Der gekrümmte Moorsee", Herzhülle 3	qūzé 曲澤	159
Dickdarm 4, "Vereinte Taler"	hégǔ 合谷	150, 152, 153

11 . D:a.	 Pinyin/Schriftzeichen	C.:
deutsche Begriffe		Seite
Dickdarm 5, "Yáng-Bach"	yángxī 陽溪	149, 150, 152, 153
"Die Mitte des Staugewässers", Blase 40	wĕizhōng 委中	145, 146, 155, 156
"Die Quelle am Yīn-Grabhügel", Milz 9	yīnlingquán 陰陵泉	148, 150, 151, 153
Die sieben Weisen vom Bambushain	zhúlín qìxián 竹林七賢	222
Drei Erwärmer (Funktionskreis)	sānjiāo 三焦	97, 127, 128, 133, 134, 157, 159, 319, 321
Drei Erwärmer 4, "Teich des Yáng"	yángchí 陽池	141, 143, 158, 159
Drei Erwärmer 10, "Brunnen des Himmels"	tiānjīng 天井	158, 159
Drei Regulierungen	sāntiáo 三調	111, 117, 119, 185
Drei Wirkungen	sānxiào 三效	115, 213
"Dritter Weiler am Fuß", Magen 36	zúsānlǐ 足三里	149, 150, 152, 153
Dünndarm 5, "Tal des Yáng"	yánggǔ 陽谷	145, 146, 156
Durchgangsfunktionskreis, Hohlfunktionskreis, <i>fŭ-</i> Funktionskreis, ("Palast")	fǔ 腑	43, 92, 97, 129
"Dynastiegeschichte der späten Hàn"	Hòu hànshū 後漢書	96
Einatmen	xī 吸	123, passim
Eine Störung des Kindes greift auch die Mutter an	zǐbìng fànmǔ 子病犯母	93
Einflusspunkt des FK Niere, Blase 23	shènshù 腎俞	18, 134, 139
Eintreten-in-die-Ruhe, In-die-Ruhe-Treten	rüjing 入靜	29, 30, 32-35, 119, 179, 261, 308
Elixierfeld	dāntián 丹田	34, 300, 304, und siehe <i>dāntián</i>
Éméi-Übungen zur Regulierung des Qì, Éméi-Übungen, Éméi- Sequenzen, Éméi-Methode	éméi zhuāng 峨嵋庄/峨 眉庄	19, 22, 161, 163, 164, 166, 167, 179, 218, 272, 273, 278, 308, 311, 318, 326-328, 373, 374
"Emporsprudelnde Quelle", Niere 1; auch Qì-Wurzel genannt	yŏngquán 涌泉,	18, 138, 141, 142, 144, 146, 148, 151, 152, 154, 157, 186, 191, 193, 262, 266, 310, 314, 329
Entspannung	sōng 鬆	118, passim
Entspannung-und-Ruhe-Ubungen	sōngjinggōng 鬆靜功	179
Entspannungsübungen	fàngsōnggōng 放鬆功	79, 305
Essenz	jīng 精	43, 81, 83, 85, 109, 127, 178, 306-308
Essenz-Qì	jīngqì 精氣	83, 117, 127, 129
Exaktheit (einer der 12 Vertiefungspunkte)	zhǔnquèxìng 準確性	78, 226
Extrapunkt 38	hèdǐng 鶴頂	154
Flexibilität (einer der 12 Vertiefungspunkte)	línghuóxìng 靈活性	21, 77, 78, 226, 260, 287, 305
Folgen und Kontrollieren bilden eine Einheit	suíkòng rúyī 隨控如一	115

deutsche Begriffe	Pinyin/Schriftzeichen	Seite
Form/Gestalt	xíng 形	260
Form-und-Geist-Fausttechnik	xíngyì quán 形意拳	388
"Freie Form", "lebendiger Stil"	sănshŏu 散手	78, 106
"Frühling und Herbst des Lǚ Bùwéi" (3. Jh. v. u. Z.)	Lüshi chūnqiū 呂氏春 秋	96, 377
Führen des Qì	xíngqì 行氣	141, 144, 148, 151, 154, 157, 179, 304, 305
Fülle, s. a.: Fülle – Leere	shí 實	83, 95, 106, 129, 130, 141, 142, 144, 147, 148, 151, 154, 191, 192, 208, 209
Fülle – Leere	shí實-xū虚	30, 37, 57, 81, 118, 129, 130, 142, 209, 210, 260, 390
Funktionskreis Herz	xīn心	43, 44, 92, 93, 97, 100, 106, 112, 127, 128, 133, 144, 146, 306, 322, 330
Funktionskreis Leber	gān 肝	44, 92, 93, 100, 101, 106, 127, 128, 133, 141, 143, 330
Funktionskreis Lunge	fèi 肺	20, 43, 92, 93, 100, 106, 127, 128, 133, 151, 153, 264, 273, 320, 321, 323, 330
Funktionskreis Milz	pí 脾	13, 43, 44, 92, 93, 100, 106, 127, 128, 133, 134, 148, 150, 187, 306, 321, 322, 330
Funktionskreis Niere	shèn 腎	18, 43, 44, 85, 92, 93, 96, 97, 100, 106, 127, 128, 133, 154, 156, 187, 306, 314, 322, 323, 330, 331
Funktionskreise zàng und fŭ	zàngfǔ 臟腑	43, 92, 97, 127, 129, 130
Fuß-Juéyīn-Leber-Leitbahn	zújuéyīn gānjīng 足厥 陰肝經	141, 143, 157, 159
Fuß-Shàoyáng-Gallenblasen- Leitbahn	zúshàoyáng dǎnjīng 足 少陽膽經	143, 159
Fuß-Shàoyīn-Nieren-Leitbahn	zúshàoyīn shènjīng 足少 陰腎經	144, 146, 154, 146, 314
Fuß-Tàiyáng-Blasen-Leitbahn	zútàiyáng pángguāng- jīng 足太陽膀胱經	146, 154, 156, 314, 334
Fuß-Tàiyīn-Milz-Leitbahn	zútàiyīn píjīng 足太陰 脾經	148, 150, 151, 153, 320-322
Fuß-Yángmíng-Magen-Leitbahn	zúyángmíng wèijīng 足 陽明胃經	148, 150, 151, 153, 320
Gallenblase 34, "Quelle am sonnenbeschienenen Grabhügel"	yánglíngquán 陽陵泉	141, 143, 158, 159
Ganzheitlichkeit, Vollständigkeit (einer der 12 Vertiefungspunkte)	zhěngtǐxing 整體性	11, 21, 47, 76, 77, 86, 117, 182, 186, 192, 224, 226, 263, 287, 314, 329, 390, 391
gegenseitige Bezwingung	xiāngkè 相克, xiāngshèng 相勝	92, 392
gegenseitige Hervorbringung	xiāngshēng 相生	92, 392
gegenseitige Überlagerung	xiāngchéng 相乘	93, 392
gegenseitige Überwältigung	xiāngwǔ 相侮	93, 95
Gelbes Gebirge	Huángshān 黄山	65, 66, 67, 176, 363

deutsche Begriffe	Pinyin/Schriftzeichen	Seite
"Gespräche" [des Konfuzius]	Lúnyǔ 論語	84, 362, 369
Gestalt und Geist	xíngshén 形神	390
Gottheiten, göttlich	shén 神	224, 330
"Großer Grabhügel", Herzhülle 7	dàlíng大陵	141, 143, 159
"Großer Wasserschlund", Lunge 9	tàiyuān 太淵	146, 148, 150, 151, 153
"Großer Wirbel", dūmài 督脈 14	dàzhuī 大椎	193, 310
Gürtel-Leitbahn, Gürtelgefäß	dàimài 帶脈	18, 134, 139, 212
Hand-Juéyīn-Herzhüllen-Leitbahn	shǒujuéyīn xīnbāojīng 手厥陰心包經	141, 143, 157, 159
Hand-Shàoyáng-Drei-Erwärmer- Leitbahn	shǒushàoyáng sānjiāojīng 手少陽三焦 經	141, 143, 157, 159
Hand-Shàoyīn-Herz-Leitbahn	shǒushàoyīn xīnjīng 手 少陰心經	144, 146, 156
Hand-Tàiyáng-Dünndarm-Leitbahn	shǒutàiyáng xiǎochángjīng 手太陽 小腸經	144-146, 154, 156
Hand-Tàiyīn-Lungen-Leitbahn	shŏutàiyīn fèijīng 手太 陰肺經	148, 150, 151, 153, 320
Hand-Yángmíng-Dickdarm- Leitbahn	shǒuyángmíng dàchángjīng 手陽明大 肠經	122, 150, 151, 153, 320
Harmonie		27, 51, 52, 82, 90, 106, 110, 163, 192, 202, 213, 226, 259, 262, 265, 287, 304, 335, 338
Harmonische Abgestimmtheit (einer der 12 Vertiefungspunkte)	xiétiáoxìng 協調性	77
Herz (Geist, Bewusstsein, geistige Kräfte)	xīn 心	171, 200, 211, 224, 225, 229, 230, 287, 291, 333, 339, 342, 366, 374, 375, 382
Herz 3, "Das kleine Meer"	shàohǎi 少海	155
Herz 7, "Pforte des Geistes"	shénmén 神門	144, 146, 155, 156, 266
"Herz in drei Welten"; buddhistischer Terminus	sānjiè wéi xīn 三界唯心	374
Herzhülle 3, "Der gekrümmte Moorsee"	qūzé 曲澤	159
Herzhülle 7, "Großer Grabhügel"	dàlíng大陵	141, 143, 159
Herzhülle 8, "Palast der mühevollen Arbeit"	láogōng 勞宮	18, 121, 131, 134, 135, 141, 144, 148, 149, 190, 198, 314
Himmel und Erde	tiān dì 天地	13, 22, 24, 41, 42, 52, 53, 66, 82, 84, 91, 111, 118, 129, 161, 163, 164, 167, 169, 246, 248, 272, 275, 301, 309, 363, 369
"Himmelsgrotte des leeren unsterblichen Geistes"	Xūlíng dòngtiān 虛靈 洞天	166
Himmelskreislauf	zhōutiān 周天	119, 179, 261, 305, 364
Himmelskreislauf-Übung	zhōutiāngōng 周天功	119, 179, 261, 305, 364
Huángshān-Kiefer	Huángshānsōng 黄山松	63-67, 85, 176, 363, 369
Imagination		63, 64, 65, 262

1 1 n · · · · · · · · · · · · · · · · ·	D: : /C 1-:C : 1	
deutsche Begriffe	Pinyin/Schriftzeichen	Seite
In-die-Ruhe-Treten, Eintreten-in- die-Ruhe	rùjìng 入靜	29, 30, 32-35, 119, 179, 261, 308
Innen, Inneres	nèi 内	219, passim
Innen – außen		21, 27, 30, 78, 86, 133, 144, 148, 151, 154, 157, 163, 192, 194, 201, 208, 228, 230, 234, 236, 248, 271, 278, 279, 335, 349, 385
Induktion		115, 206
Innenschau	nèiguān 內觀	16, 20, 27, 306
innere Bewegungen		
Innere 8 Brokatübungen	nèigōng bāduànjǐn 內功 八段錦	13, 14, 179, 180
Innere Übung	nèigōng 內功	181, 185, 186, 219
"Innerer Klassiker des Gelben Kaisers"	Huángdì neijīng 黃帝 內經	96, 109, 111, 117
Inneres Qì	nèiqì 内氣	120, 181, 304, 342
Inspiration, Begeisterung	línggăn 靈感	27, 63-66, 80, 84, 90, 106, 180, 202, 213, 246, 259, 315, 336, 356, 361, 368, 390
Kalligrafie (Schriftkunst)	shūfǎ 書法	77, 171, 227, 267, 291, 330, 362-364
kämpferisch	wŭ 武	13
Kampfkunst	wǔshù 武術	13, 59, 111, 179, 184, 188, 213, 223, 231, 292, 293, 387, 388, 390
Kiefer, s. a.: Huángshān-Kiefer, Tempelkiefer	sōng 松	64, 65, 67, 104, 170, 176, 347, 356, 363
"Kiefernrauschen", "Rauschen der Kiefern"	sōng tāo 松濤	171, 173, 267, 317, 330, 375
Klassische chinesische Griffbrettzither	qín 琴, gǔqín 古琴	221-223, 267, 300, 318, 319, 329, 334, 335, 375, 380
"Klassiker der Berge und Meere", eine Art frühes Geographiebuch	Shānhǎijīng 山海經	371
"Klassiker der Gelben Halle"	Huángtíngjīng 黄庭經	161
"Klassiker der Schwierigkeiten"	Nánjīng 難經	43
"Klassiker des <i>tàijíquán</i> "	Tàijíquán jīng 太極拳 經	56, 59, 60
Konfuzianismus		161, 326
Konfuzius (ca. 551 – 479 v. u. Z.)	Kŏngzi 孔子	84, 169, 222, 265, 362, 368, 369
Königinmutter des Westens	Xīwángmǔ 西王母	371, 372
Kontinuität (einer der 12 Vertiefungspunkte)	liánguànxìng 連貫性	77, 80, 81, 84, 258, 287
Kontrolle		
Konzentration der Herzens	dingxīn 定心	374
Körper		passim
Körpergottheiten		266, 333
Körperhaltung		passim
Kraft		passim
Kraft	jin 勁	61, 62

deutsche Begriffe	Pinyin/Schriftzeichen	Seite
Kraft	li 力	228, 291
Kraftentfaltung, s. a. Kraftqualität		80, 163, 190, 192, 194, 200, 203, 204, 230, 277, 281, 292, 294-296, 298, 299, 313
Kraftlinien, Kraftbereiche, Kraftpunkte, Kraftstützpunkte		142, 145, 260, 310, 311
Kraftqualität, s. a. Kraftentfaltung		11, 12, 15, 19, 24, 200, 204, 213, 215, 230, 247, 292-294
Kranich	hè 鶴	19, 86, 87, 89, 90, 100, 104, 106, 217, 223, 262, 271, 277, 297, 310, 336, 337, 346, 347, 356, 377, 378, 380, 381
Kranichtanz	hèwŭ 鶴舞	103, 355, 377, 379, 380
Kreis		21, 22, 37, 52, 62, 141, 151, 179, 224, 240-242, 255, 256, 271, 296, 309, 362-365
Kultivieren des Lebens, siehe Nähren des Lebens		
Kunst		26, 40, 41, 58, 66, 84, 85, 88, 96, 105-107, 179, 226, 227, 267, 291, 315, 319, 330, 389, 391
Künstlerischer Gehalt) einer der 12 Vertiefungspunkte)	yishùxing 藝術性	84, 171, 226, 267
Langfaust, Stil des tàijíquán	chángquán 長拳	81
Laute, Lautübung		20, 24, 97, 106, 123-160, 163, 179, 185-188, 194, 195, 198, 272, 273, 278, 279, 317-331, 334-336, 338
"lebendiger Stil", "Freie Form"	sănshŏu 散手	78, 106
Lebenskraft, Lebenskräfte	Qí氣	passim
"Lebenspforte", dūmài 督脈 4	mingmén 命門	43, 44, 310
Leber 8, "Quelle an der Krümmung"	qūquán 曲泉	141, 143, 157, 159
Leber 14, "Zusammenkunftspunkt des FK Leber"	qīmén 期門	141-143
Leber-Qì (Qì des Funktionskreises Leber)	gānqì肝氣	106
Lehrsystem Qìgōng Yăngshēng	Qìgōng yǎngshēng xué 氣功養生學	93, 171, 318
Leere (erstrebter Zustand des Geistes)	xū 虚	81, 95, 224, 318
Leere (Fülle und Leere)	xū虚	30, 37, 57, 81, 95, 118, 120, 129, 130, 190, 209, 210, 260, 312, 390
Leitbahn der Steuerung	dūmài 督脈	53, 104, 144, 193, 261, 305, 310, 364
Leitbahn der Steuerung 1, $w\acute{e}il\check{\check{u}}$ 尾間 "Schwanzende"	dūmai 督脈 1	104
Leitbahnen, Qì-Bahnen, Qì- Leitbahnen	jīngluò 經絡, qìmài 氣 脈	22, 39, 43, 44, 53, 82, 106, 110, 112, 115, 125, 133, 134, 136, 141-146, 148, 150, 151, 153, 154, 156, 157, 159, 163, 178, 179, 180, 199, 234, 247, 261, 266, 305, 309, 311, 314, 320, 321, 326, 364, 388

deutsche Begriffe	Pinyin/Schriftzeichen	Seite
Leiten und Dehnen; Selbstmassage	dǎoyǐn 導引	14, 15, 17-19, 107, 163, 179, 181, 295, 297-299, 341
Lunge 2, "Tor der Wolken"	yúnmén 雲門	151
Lunge 5, "Teich am Ellbogen"	chǐzé 尺澤	153, 320
Lunge 9, "Großer Wasserschlund"	tàiyuān 太淵	146, 148, 150, 151, 153
Magen 36, "Dritter Weiler am Fuß"	zúsānlǐ 足三里	149, 150, 152, 153
Meer	hǎi海	32, 43, 105, 171, 174, 287, 292, 336, 345, 363, 366, 389
"Meer des Qì", rènmài 任脈 6	qihăi 氣海	17, 266
"Meister von Huáinán", Buch aus dem 2. Jh. v. u. Z.	Huáinánzi 淮南子	372
Melodik (einer der 12 Vertiefungspunkte)	yùnlüxing 韻律性	80, 226, 287
Merksätze		11, 26, 171, 178, 219, 264, 301, 390
Methode des Ableitens	xièfă 瀉法	128-130
Methode des Zeigens auf Akupunkturpunkte	<i>tiāngāng zhǐxué fǎ</i> 天罡 指穴法	179
Methode der induzierten Bewegung	yòufāgōng 誘發功	10, 16, 25, 27, 36-39, 45fn4, 83, 114-116, 166, 178, 180, 182, 188, 206-214, 218, 304, 308, 314, 316, 335, 377
Methode mit besonders lebhafter Ausführung, "lebendiger Stil", s. a. sǎnshǒugōng 散手功	huóliànfā 活練法	180, 287, 341, 390
Methode zum Lenken und Führen des Qì zu Akupunkturpunkten und Leitbahnen	jīngxué dǎoyǐn fǎ 經穴 導引法	179
Milz 9, "Die Quelle am Yīn- Grabhügel"	yīnlíngquán 陰陵泉	148, 150, 151, 153
Mitte		37, 91, 167, 176, 208, 238, 249, 255, 264, 272, 274, 279, 304, 305, 321, 323, 333, 344, 382
Nachgeburtliches Qì	hòutiānqì 後天氣	42, 43, 110, 187, 306
Nachhimmlisches, Nachgeburtliches	hòutiān 後天	306, 322
"Kopfstütze aus Jade", Blase 9	yùzhĕn 玉枕	332, 334
Nähren, Pflegen, Kultivieren	yăng 養	307, 308, 315
Nähren/Pflege/Kultivieren des Lebens	yăngshēng 養生	10, 22, 26, 27, 44, 47, 109, 164, 184, 222, 227, 265-267, 304, 308, 309, 315, 329, 336
Naturästhetik	zìrán měixué 自然美學	84, 368
Natürlichkeit, "von selbst so sein"	zìrán 自然	15-17, 27, 29, 64, 115, 118-121, 126, 202, 207, 211-213, 259, 261, 305, 308, 315, 329, 335, 336, 379
Nicht-Pol	wújí 無極	55, 61
Niere 1, "Sprudelnde Quelle", "Emporsprudelnde Quelle"; auch Qì-Wurzel genannt	yŏngquán 涌泉	18, 138, 141, 142, 144, 146, 148, 151, 152, 154, 157, 186, 191, 193, 262, 266, 310, 314, 329

deutsche Begriffe	Pinyin/Schriftzeichen	Seite
Niere 10, "Tal des Yīn"	yīngŭ 陰谷	144, 146, 154-156
Nieren-Qì	shènqi 腎氣	43, 83
Oben leicht – unten fest (4. Schlüsselpunkt)		142, 262, 274, 364, 365
Öffnen, s. a.: öffnen – schließen	<i>kāi</i> 開	passim
Öffnen – schließen	kāi 開-hé 合	17, 24, 30, 43, 51, 81, 110, 141, 144, 145, 148, 152, 158, 167, 185, 186, 190-192, 271, 277, 301, 307, 363, 382, 383, 385, 390
"Palast der mühevollen Arbeit", Herzhülle 8	láogōng 勞宮	18, 121, 131, 134, 135, 141, 144, 148, 149, 190, 198, 314
Parallelstand, Parallelschritt, Parallelschritt-Haltung		13, 154, 189, 198, 234-236, 238, 248, 252, 255, 281
Pathogenes Qì	xiéqì 邪氣	129, 130
Periodizität/Zyklizität (einer der 12 Vertiefungspunkte)	zhōuqīxìng 周期性	82, 83
Pfahl-Übungen, s. Stehen-wie-ein- Pfahl-Übungen		
Pferdschritt		154, 155, 162, 189, 202, 216, 245, 281, 357, 358, 359
"Pforte des Geistes", Herz 7	shénmén 神門	144, 146, 155, 156, 266
Philosophie		26, 40, 41, 54, 55, 66, 91, 93, 104, 108, 111, 161, 178, 185, 389, 391
Polarität, Polaritäten		16, 21, 30, 92, 180, 206, 222, 228, 261, 265, 268, 279, 309, 311, 313, 315, 318, 360, 361, 363
Primäres Qì/Urprungs-Qì	yuánqì 元氣	41, 42, 43, 110, 112, 136, 142
Psychologie		26, 40, 178, 389, 391
Qì, Lebenskraft, Lebenskräfte, Atem	氣	passim
Qì der 5 zàng-Funktionskreise	zàngfũ zhī qì 臟腑之氣	110
Qì der Leitbahnen	jīngluò zhī qì 經絡之氣	110
Qì und Blut	qìxuè 氣血	20, 22, 112, 123, 178
Qì-Bewegung, Bewegung des Qì	qixī 氣息	80, 83, 112, 114-116, 118, 119, 121, 163, 186, 191, 206, 210, 211, 314
Qì-Dynamik, Dynamik der Lebenskräfte; Dynamik	qijī 氣機	28, 77, 78, 84, 114, 176, 234, 247, 261, 266, 274, 313, 314, 390
Qì-Fluss		167, 304, 305, 310
Qì-Führung, Führen des Qì		141, 144, 148, 151, 154, 157, 179, 304, 305
Qì-Fülle		141, 142, 192
Qìgōng Yăngshēng, Qìgōng- Übungen zur Pflege des Lebens	Qìgōng Yǎngshēng 氣 功養生	passim
Qìgōng-Yăngshēng-Methode	qigōng yǎngshēng fǎ 氣 功養生法	93
Qì-Kraft		41
Qì-Kultivierung		81, 86, 110, 112, 120, 188, 304

Phylin Schmitzeterical Phylin May 20, 204, 304, 390 Phylin Schmitzeterical Phylin Schmitzeterical Phylin Schmitzeterical Phylin Schmitzeterical Phylin May 20, 204, 304, 304 Phylin May 20, 204,	1	D::	Seite
Leitbahnen Ql-Übung, Übung mit der Lebenskraft Ql-Umwandlung, Ql-Transformation Ql-Wurzel Begriff für Bereich des yöngquán 涌泉 "Emporsprudelnde Quelle" (Niere 1) 152, 154, 157, 186, 191, 193, 262, 266, 310, 314, 329 310, 3	deutsche Begriffe	Pinyin/Schriftzeichen	Seite
Lebenskraft Qi-Umwandlung, Qi-Transformation Qi-Wurzel Begriff für Bereich des yöngudan 消除			
Transformation Qi-Wurzel Begriff für Bereich des yöngquán 滴泉 "Emporsprudelnde Quelle" (Niere 1) 152, 154, 157, 186, 191, 193, 262, 266, 310, 314, 329 141, 63, 80, 204 41, 63, 80, 204 41, 63, 80, 204 41, 63, 80, 204 41, 63, 80, 204 41, 63, 80, 204 41, 63, 80, 204 41, 143, 158, 159 41, 143, 158, 159 41, 143, 157, 159 41, 157, 159 41, 157, 159 41, 157, 159 41, 157, 159 41, 157, 159 41, 157, 159 41, 157, 159 41, 157, 159 41, 157, 159 42, 157, 159		Qìgōng 氣功	passim
Qi-Zustand		qìhuà 氣化	42-44, 178, 210, 304, 390
#Quelle am sonnenbeschienenen Grabhügel", Gallenblase 34 #Quelle an der Krümmung", Leber 8 #Quellpunkte #Quellpunkte #Quellpunkte #Querschritt #Regulieren durch Nicht-Eingreifen" #Regulieren durch Nicht-Eingreifen" #Regulierung des Geistes ### ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	Qì-Wurzel	yōngquán 涌泉 "Emporsprudelnde	152, 154, 157, 186, 191, 193, 262, 266,
Grabhügel", Gallenblase 34 "Quelle an der Krümmung", Leber 8 Quellpunkte Querschritt "Regulieren durch Nicht-Eingreifen" Regulierung des Geistes Regulierung des Körpers Regulierung des Körpers Regulierung des Qi "Reine Fragen", Teil des Huángdi neijing 黄帝內經素問 Resonanz Rhythmizität (einer der 12 Veriefungspunkte) Ruhe und Bewegung gleichermaßen umfassen "Süuel des Himmels", Blase 10 "Scheitel des Kranichs", Extrapunkt 38 Schließen, s. a.: Öffnen — schließen Schlucken des Qi Schritt für Schritt (6. Schlüsselpunkt) "Schwanzende", dūmai 督脈 1 Selbstmassage, Leiten und Dehnen Sitzbogenschritt ### Auguli m ### Auguli neijing Suwen ### Augu	Qì-Zustand		41, 63, 80, 204
"Quelle an der Krümmung", Leber 8 qūquán 曲泉 141, 143, 157, 159 Quellpunkte yuánxué 原穴 136 Querschritt 189, 198, 357 "Regulieren durch Nicht-Eingreifen" wűwéi érzhi 無為而治 82 Regulierung des Geistes tiáoxñ 調心 117, 119, 185 Regulierung des Körpers tiáoshēn 調身 117, 119, 121, 185 Regulierung des Qi tiáoshēn 調身 117, 119 "Reine Fragen", Teil des Huángdi neijīng šiwēn gir		yánglíngquán 陽陵泉	141, 143, 158, 159
Quellpunkte Querschritt ,,Regulieren durch Nicht-Eingreifen* ,Regulierung des Geistes Regulierung des Geistes Regulierung des Gristes Regulierung des Körpers Regulierung des Qi ,Reine Fragen*, Teil des Huángdi neijing 黃帝內經 ,Reine Fragen des Inneren Klassikers des Gelben Kaisers*; s. a.: Sùwèn 素 問 Resonanz Rhythmizität (einer der 12		qūquán 曲泉	141, 143, 157, 159
Querschritt			
"Regulieren durch Nicht-Eingreifen" wúwéi érzhi 無為而治 82 Regulierung des Geistes tiáoxín 調心 117, 119, 185 Regulierung des Körpers tiáoshên 調身 117, 119, 121, 185 Regulierung des Qì tiáoqi 調氣 117, 119 "Reine Fragen", Teil des Huángdi neijing 黃帝內經 42, 52fn3, 53, 110-112, 129 Reine Fragen des Inneren Klassikers des Gelben Kaisers"; s. a.: Sùwèn 素 問 Huángdi neijing Sùwèn 養帝 機等內經素問 42, 52fn3, 53, 110, 111fn, 112, 129 Resonanz Huángdi neijing Sùwèn 養帝 機等內經素問 42, 52fn3, 53, 110, 111fn, 112, 129 Resonanz 65, 90, 106, 125, 308 Rhythmizität (einer der 12 Veriefungspunkte) jiézòuxing 節奏性 79; Rhythmus: 32, 38, 80, 83, 90, 106, 171, 191, 226, 234, 248, 287 Ruhe jing 靜 109, 111, 118, 225, 254, 268, passim Ruhe und Bewegung gleichermaßen unfassen fing 靜 115 "Säule des Himmels", Blase 10 tiánzhù 天柱 14 "Scheitel des Kranichs", Extrapunkt 38 bèding 善頁 154 Schließen, s. a.: Öffnen – schließen passim Schlucken des Qì tiánzh 在氣 186, 187 Schwanzende", dūmai 督脈 1 wéil 並尾間 104			189, 198, 357
Regulierung des Geistes	~	wúwéi érzhì 無為而治	
Regulierung des Körpers Regulierung des Qì Reine Fragen", Teil des Huángdi neijīng 黃帝內經 "Reine Fragen des Inneren Klassikers des Gelben Kaisers"; s. a.: Sùwèn 素 問 Resonanz Resonanz Rhythmizität (einer der 12 Veriefungspunkte) Ruhe Jing 靜 Ung 靜 Ung 靜 Ung 打 (19, 111, 118, 121, 129) ### (19, 111, 116, 112, 129) ### (19, 111, 116, 112, 129) ### (19, 111, 116, 112, 129) ### (19, 111, 116, 112, 129) ### (19, 111, 116, 112, 129) ### (19, 111, 116, 112, 129) ### (19, 111, 116, 112, 129) ### (19, 111, 116, 122, 308) ### (19, 111, 118, 225, 254, 268, passim) ### (19,			
Regulierung des Qi			
"Reine Fragen", Teil des Huángdi neijīng 黃帝內經 Sùwèn 素問 42, 52fn3, 53, 110-112, 129 "Reine Fragen des Inneren Klassikers des Gelben Kaisers"; s. a.: Sùwèn 素 問 黃帝內經素問 42, 52fn3, 53, 110, 111fn, 112, 129 Resonanz 65, 90, 106, 125, 308 Rhythmizität (einer der 12 Veriefungspunkte) jiézòuxing 節奏性 79; Rhythmus: 32, 38, 80, 83, 90, 106, 171, 191, 226, 234, 248, 287 Ruhe jing 靜 109, 111, 118, 225, 254, 268, passim Ruhe und Bewegung gleichermaßen unfassen dòng jing shuānggāi 動 靜雙賅 115 "Säule des Himmels", Blase 10 tiānzhù 天柱 14 "Scheitel des Kranichs", Extrapunkt 38 bèdīng 鶴頂 154 Schließen, s. a.: Öffnen — schließen passim Schließen, s. a.: Öffnen — schließen 186, 187 Schritt für Schritt (6. Schlüsselpunkt) 27, 39, 202, 259, 263, 305, 349 "Schwanzende", dūmai 督脈 1 wéilǚ 尾閭 104 Selbstmassage, Leiten und Dehnen dāoyīn 導引 14, 15, 17-19, 107, 163, 179, 181, 295, 297-299, 341 "Siegelabdruck des Herzens"; Bezeichnung für Kalligraphie xīnyin 心印 171 Sinken, s. a.: Steigen — Sinken passim Sitzbogenschritt 202, 238, 281, 283			
#Reine Fragen des Inneren Klassikers des Gelben Kaisers"; s. a.: Sùwèn 素	"Reine Fragen", Teil des <i>Huángdi</i>		
Rhythmizität (einer der 12	"Reine Fragen des Inneren Klassikers des Gelben Kaisers"; s.a.: Sùwèn 素		42, 52fn3, 53, 110, 111fn, 112, 129
Rhythmizität (einer der 12	Resonanz		65, 90, 106, 125, 308
Ruhe jing 靜 109, 111, 118, 225, 254, 268, passim Ruhe und Bewegung gleichermaßen umfassen #雙賅 "Säule des Himmels", Blase 10 tiānzhù 天柱 14 "Scheitel des Kranichs", Extrapunkt 38 Schließen, s. a.: Öffinen — schließen passim Schlucken des Qì tūnqì 吞氣 186, 187 Schritt für Schritt (6. Schlüsselpunkt) "Schwanzende", dūmai 督脈 1 wéilǚ 尾閭 104 Selbstmassage, Leiten und Dehnen dǎoyǐn 導引 14, 15, 17-19, 107, 163, 179, 181, 295, 297-299, 341 "Siegelabdruck des Herzens"; Bezeichnung für Kalligraphie Sinken, s. a.: Steigen — Sinken Sitzbogenschritt 202, 238, 281, 283		jiézòuxing 節奏性	•
#雙隊 "Säule des Himmels", Blase 10		jing靜	109, 111, 118, 225, 254, 268, passim
### Scheitel des Kranichs", Extrapunkt 38 Schließen, s. a.: Öffnen — schließen Schlucken des Qì Schritt für Schritt (6. Schlüsselpunkt) #### Schwanzende", dūmai 督脈 1 Selbstmassage, Leiten und Dehnen #################################			115
### Scheitel des Kranichs", Extrapunkt 38 Schließen, s. a.: Öffnen — schließen Schlucken des Qì Schritt für Schritt (6. Schlüsselpunkt) #### Schwanzende", dūmai 督脈 1 Selbstmassage, Leiten und Dehnen #################################	"Säule des Himmels", Blase 10	tiānzhù 天柱	14
Schlucken des Qì tũngì 吞氣 186, 187 Schritt für Schritt (6. Schlüsselpunkt) 27, 39, 202, 259, 263, 305, 349 "Schwanzende", dūmai 督脈 1 wéilǚ尾閭 104 Selbstmassage, Leiten und Dehnen dǎoyǐn 導引 14, 15, 17-19, 107, 163, 179, 181, 295, 297-299, 341 "Siegelabdruck des Herzens"; Bezeichnung für Kalligraphie xīnyìn 心印 171 Sinken, s. a.: Steigen – Sinken passim Sitzbogenschritt 202, 238, 281, 283	"Scheitel des Kranichs", Extrapunkt	hèdǐng 鶴頂	154
Schlucken des Qì tũngì 吞氣 186, 187 Schritt für Schritt (6. Schlüsselpunkt) 27, 39, 202, 259, 263, 305, 349 "Schwanzende", dūmai 督脈 1 wéilǚ尾閭 104 Selbstmassage, Leiten und Dehnen dǎoyǐn 導引 14, 15, 17-19, 107, 163, 179, 181, 295, 297-299, 341 "Siegelabdruck des Herzens"; Bezeichnung für Kalligraphie xīnyìn 心印 171 Sinken, s. a.: Steigen – Sinken passim Sitzbogenschritt 202, 238, 281, 283	Schließen, s. a.: Öffnen – schließen		passim
Schritt für Schritt 27, 39, 202, 259, 263, 305, 349 (6. Schlüsselpunkt) 27, 39, 202, 259, 263, 305, 349 "Schwanzende", dūmai 督脈 1 wéilǚ尾閭 Selbstmassage, Leiten und Dehnen dǎoyǐn 導引 14, 15, 17-19, 107, 163, 179, 181, 295, 297-299, 341 "Siegelabdruck des Herzens"; xīnyin 心印 Bezeichnung für Kalligraphie 171 Sinken, s. a.: Steigen – Sinken passim Sitzbogenschritt 202, 238, 281, 283		tūngì 吞氣	•
"Schwanzende", dūmai 督脈 1 wéilǚ尾閭 104 Selbstmassage, Leiten und Dehnen dǎoyǐn 導引 14, 15, 17-19, 107, 163, 179, 181, 295, 297-299, 341 "Siegelabdruck des Herzens"; xīnyìn 心印 171 Bezeichnung für Kalligraphie Sinken, s.a.: Steigen — Sinken passim Sitzbogenschritt 202, 238, 281, 283	Schritt für Schritt	,	
Selbstmassage, Leiten und Dehnen dǎoyǐn 導引 14, 15, 17-19, 107, 163, 179, 181, 295, 297-299, 341 "Siegelabdruck des Herzens"; xīnyin 心印 171 Bezeichnung für Kalligraphie Sinken, s. a.: Steigen — Sinken passim Sitzbogenschritt 202, 238, 281, 283	-	wéilǚ尾閭	104
Bezeichnung für Kalligraphie Sinken, s. a.: Steigen – Sinken Sitzbogenschritt passim 202, 238, 281, 283			
Sinken, s. a.: Steigen – Sinken passim Sitzbogenschritt 202, 238, 281, 283		xīnyìn 心印	171
Sitzbogenschritt 202, 238, 281, 283			passim
· ·	· ·		•
	~	jìngzuò 靜坐	

deutsche Begriffe	Pinyin/Schriftzeichen	Seite
Spiel der 5 Tiere	wŭqínxì 五禽戲	15, 16, 19, 27, 76, 84-86, 88, 90, 91, 07, 100, 102, 106, 107, 178, 179, 181, 218, 224, 263, 271, 278, 292, 293, 308, 311, 336-343, 371, 377, 379
Spiel der Tiere	qínxì 禽戲	379
"Spiel der 5 Tiere mit besonders lebhafter Ausführung", "freies Spiel der 5 Tiere"	wǔqínxì huóliànfǎ 五禽 戲活練法	341
Spontane Übung	zìfāgōng 自發功	338
"Sprudelnde Quelle", "Emporsprudelnde Quelle", Niere 1; auch Qi-Wurzel genannt	yŏngquán 涌泉	18, 138, 141, 142, 144, 146, 148, 151, 152, 154, 157, 186, 191, 193, 262, 266, 310, 314, 329
spucken, ausspeien	tŭ 吐	293, 299
Sumeru (Weltenberg)	Xūmí 須彌, (lautliche Übertragung des Sanskritwortes ins Chinesische)	326, 327, 368, 373
Stabilität (einer der 12 Vertiefungspunkte)	wěndingxing 穩定性	21, 35, 64, 78, 83, 84, 100, 118, 151, 154, 191, 202, 204, 208, 211, 214, 226, 230, 234, 247, 259, 272, 287, 305, 308, 368
Stattlichkeit	qìshì 氣勢	390
Stehen-wie-ein-Pfahl, Stehen-wie- ein-Pfahl-Übungen	zhànzhuānggōng 站樁 功	11, 21, 24, 27, 85, 131, 161, 176, 178, 179, 182, 199-203, 213, 214, 218, 228-232, 246, 247, 255, 258, 259, 261, 273, 281, 305, 388
Stehen wie eine Kiefer	zhàn rú sōng 站如松	64, 246, 255, 258, 261, 301, 346, 381
Steigen, s. a. Steigen und Sinken		110, passim
Steigen und Sinken	shēng升 – jiang 降	30, 32, 51, 57, 61, 81, 110, 104, 106, 136, 141, 145, 148, 152, 155, 158, 167, 185, 191, 210, 271, 277, 281, 292, 301, 328B, 346, 363, 382, 385, 390
Stille des Geistes	shén jìng 神靜	30, 120
Stufung (einer der 12 Vertiefungspunkte)	jiēduànxìng 階段性	81
Symmetrie		12, 132, 186, 189, 193, 208, 215, 272, 273
Synchronizität (einer der 12 Vertiefungspunkte)	tóngbùxìng 同步性	79, 226; synchron: 152, 155, 156
Tàijí-Faustkampf	tàijíquán 太極拳	54-58, 62, 81, 223, 224, 258
Tàijí-Übung-in-Ruhe	tàijí jìnggōng 太極靜功	16, 108, 109, 111, 112, 114, 118-120, 308
"Tal des Yáng", Dünndarm 5	yánggŭ 陽谷	145, 146, 156
"Tal des Yīn", Niere 10	yīngŭ 陰谷	144, 146, 154-156
Tanz	<i>w</i> й 舞	96, 107, 179, 287, 353, 354, 372, 377, 379, 380
Tanz der Tiere	qínwǔ 禽舞	379
"Teich am Ellbogen", Lunge 5	chǐzé 尺澤	153, 320
"Teich des Yáng", Drei Erwärmer 4	yángchí 陽池	141, 143, 158, 159

deutsche Begriffe	Pinyin/Schriftzeichen	Seite
Tempelkiefer	Chángbáisōng 長自松	246
Tiger	hǔ虎	41fn2, 46, 86, 87, 89, 90, 100, 104, 106, 203, 205, 247, 271, 279, 281, 283, 298, 348, 349, 372
Tigerkralle, Tigerpranke		19, 106, 298, 336
Tigermaul		154
Tigerschritt		189, 202, 357
Tigerschritt-Übung	hŭbùgōng 虎步功	179
"Tor der Wolken", Lunge 2	yúnmén 雲門	151
Traditionelle chinesische Medizin, TCM		passim
"Traum der Roten Kammer", 18. Jh.; Einer der 4 klassischen Romane Chinas	Hónglóumèng 紅樓夢	107
Trennen des Qì		163
Übung der lockeren Hände	sănshǒugōng 散手功, s. a. huóliànfà 活練法	180, 287, 341
"Übung der lockeren Hände beim Spiel der 5 Tiere"	wǔqínxì sǎnshǒugōng 五禽戲散手功	341
Übungen zur Waschung des Rückenmarks und Lockerung von Sehnen und Muskeln	xǐsuǐ yljīngōng 洗髓易 筋功	179
Übungen-in-Bewegung	dònggōng 動功	11, 29, 77, 109, 112, 114, 117, 123, 124, 161, 179, 181, 185, 206, 211, 228, 260, 304, 309, 316
Übungen-in-Ruhe	jinggōng 靜功	11, 29, 77, 109, 112, 114, 117, 123, 124, 161, 179, 181, 199, 211, 228, 261, 304, 316
Übungen-in-Ruhe-und-Bewegung	jìngdònggōng 靜動功	11, 180, 206, 211, 218, 314, 388
Übungsfertigkeit	gōngfu 功夫	62, 64, 81, 83, 106, 110, 118, 180, 182, 190, 308
Übungszustand		16, 33, 34, 63, 64, 66, 77, 80, 83, 114-117, 119, 141, 186, 190, 195, 203, 207, 210-212, 214, 229, 260-263, 292, 315, 334, 338, 364
Unsterbliche	xiān 仙	45, 100, 330, 334, 340, 371, 372, 376
unten fest – oben leicht (4. Schlüsselpunkt)		142, 262, 274, 364, 365
Unterbewusstes, Unterbewusstsein		66, 80, 212, 213, 315
Urprungs-Qì/Primäres Qì	yuánqì 元氣	41, 42, 43, 110, 112, 136, 142
Vereinigungspunkte, Sammelorte des Qì	héxué 合穴	136
"Vereinte Taler", Dickdarm 4	hégǔ 合谷	150, 152, 153
Vertiefungspunkte der Qigōng- Praxis, siehe 12 Vertiefungspunkte		
Vollständigkeit, siehe Ganzheitlichkeit		
Vorbereitungsübung(en)		64, 114, 131, 137, 138, 258, 259, 293, 294, 298

deutsche Begriffe	Pinyin/Schriftzeichen	Seite
Vorgeburtliches Qì	xiāntiānqì 先天氣	42, 43, 110, 187, 306
Vorhimmlisches, Vorgeburtliches, Angeborenes	xiāntiān 先天	58, 62, 219, 306, 322
"Vorhof der Brust", rènmài 任脈 17	tánzhōng 膻中	147, 151, 152
Vorstellung, Vorstellungskraft, (Gedanken, Imagination)	yì 意	106, 229, 230, 291, passim
Wahres Qì, Rechtes Qì	zhēnqì 真氣	42, 43, 109, 110, 112, 115, 129, 130
Wahrnehmung		16, 17, 21, 30, 33, 36, 37, 39, 63, 83, 105, 115, 179, 187, 192, 204, 206, 208, 213, 214, 229, 231, 261, 266, 272, 305, 306, 315
Wandlungsphase Erde		43, 91-93, 95, 100, 101, 102, 106, 127, 128, 133, 321, 336
Wandlungsphase Feuer		43, 91-93, 95, 97, 100, 102, 106, 127, 133, 336
Wandlungsphase Holz		91-93, 95, 100, 101, 102, 106, 127, 128, 133, 336
Wandlungsphase Metall		91-93, 95, 100, 102, 106, 127, 133, 336
Wandlungsphase Wasser		43, 91-93, 95, 97, 100, 106, 127, 133, 336
Wasser		passim
Wesenheit/Materie	wù 物	109
widerstreitende Kraft	chēngli 撐力	25, 78, 149, 151, 186, 192, 198, 201, 202, 213, 230, 231, 255, 271, 281, 282, 293, 310, 312, 313, 385
Wille	zhì 志	106
Wolken	yún 雲	23, 65, 90, 104, 166, 176, 180, 210, 216, 217, 222, 226, 227, 246, 264, 287, 326, 327, 356, 358, 359, 360, 363-365, 366
Wolkenhand	yún shǒu 雲手	198, 358
Wolkenmeer	yúnhǎi 雲海	24, 65, 166, 169, 301, 302, 357, 362, 363, 364, 366, 368, 369, 381
Wŭdāng-Berge	Wǔdāngshān 武當山	223
"Yáng-Bach", Dickdarm 5	yángxī	149, 150, 152, 153
Zähneklappern	kòuchǐ 叩齒	330-334
Zentrum, Körperzentrum		21, 27, 39, 43, 142, 152, 176, 186, 194, 200-202, 208, 210, 229, 231, 238, 249, 252, 255, 258, 259, 272, 273, 365, 366
Zinnoberfeld		34, und siehe dāntián
Zivil, Kultur, Literatur	wén 文	14
"Zusammenkunft aller Leitbahnen", dūmāi 20	băihuì 百會	144
"Zusammenkunftspunkt des FK Leber", Leber 14	qīmén 期門	141-143





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

Expl. Lehrsystem Qigong Yangsheng

49,90 Euro

1. Auflage 2019, Hardcover, 424 Seiten, ISBN 978-3-947566-78-5

Kundennummer
Name / Vorname
Straße / Hausnummer
PLZ / Ort
Telefon / Fax
E-Mail
Datum / Unterschrift



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

^{*} Alle Preise inkl. MwSt., Lieferung versandkostenfrei, ausgenommen Poster



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. Vizevorsitzender des ALL-China Qigong-*Forschungsinstituts* für klinische Studien. Berater der Medizinischen Wissenschaftsgesellschaft zur Förderung der TCM, Hongkong. Gastprofessor am Japanischen Institut für TCM.

Das von Prof. Jiao Guorui entwickelte Lehrsystem Qigong Yangsheng stellt ein umfassendes System aus Theorie und Übungsmethoden zur Kultivierung des Lebens (yangsheng) dar. Es beinhaltet Übungen-in-Ruhe, Übungen-in-Bewegung und die Methode der induzierten Bewegung.

Die enge Verbindung zu Konzepten der chinesischen Medizin, zu Philosophie und zu den Künsten, insbesondere Kalligraphie und Malerei, Dichtung und Musik, wird sowohl in den Publikationen zum Lehrsystem deutlich wie auch in Lehrweise und Lehrmaterial.

Das vorliegende Buch ist eine Sammlung von Aufsätzen die Jiao Guorui zu verschiedenen grundlegenden Themen des Qigong verfasst hat, ergänzt durch Aufzeichnungen aus seinem langjährigen Unterricht in Deutschland. Es richtet sich an Lernende und Lehrende des Qigong, die thematischen Einheiten sind für die eigene Übungspraxis von Bedeutung und bieten vielfältige Anregungen für den Unterricht.

Die behandelten Themen und praktischen Übungen sind auf das Lehrsystem Qigong Yangsheng bezogen, die in den Texten und im reichen Bildmaterial gemachten Aussagen sind jedoch für Qigong-Übungen im Allgemeinen gültig.

Methoden des Lehrsystems Qigong Yangsheng:

- Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
- Die 8 Brokatübungen
- Das Spiel der 5 Tiere
- Stehen-wie-ein-Pfahl
- Fuqi Yangsheng Fa (Aufnahme des Qi zur Kultivierung der Lebenskraft)
- Die 6-Laute-Methode
- Youfagong (Methode der induzierten Bewegung)
- Tuna / Sitzen-in-Stille
- Emei-Methode zur Regulierung der Lebenskraft
- Taiji-Übungen-in-Ruhe
- Daoyin-Übungen



