

Jiāo Guórui

Yòufāgōng 誘發功

Methode der induzierten Bewegung

Lehrsystem Qìgōng Yǎngshēng von Jiāo Guórui

1. Die in spezifischen Zuständen auftretenden besonderen Bewegungen des menschlichen Körpers
2. *Yòufāgōng* 誘發功 – Ursprung und Entwicklung der *yòufā* 誘發-Bewegungen des Körpers
3. Ansichten und Urteile von Qìgōng-Meistern zur Methode des *zifāgōng* 自發功
4. Ist das *zifāgōng* 自發功 wirklich „spontan“?
5. Führt das *zifāgōng* 自發功 zur spontanen Beherrschung der Kampfkunst und des Spiels der 5 Tiere?
6. Die Funktion des Bewusstseins im Kontext des *zifāgōng* 自發功
7. Zur Klärung des Begriffes *qìgōng yòufā shùnshì suíkòng yùndòng* 氣功誘發順勢隨控運動
8. Zusammenfassung

LESEPROBE

Yòufāgōng 誘發功
Methode der induzierten Bewegung
von Jiāo Guóruì 焦國瑞

SCHRIFTENREIHE DER MEDIZINISCHEN GESELLSCHAFT
FÜR QIGONG YANGSHENG

Methoden des Lehrsystems
Qìgōng Yǎngshēng von Jiāo Guórui

Yòufāgōng 誘發功 Methode der induzierten Bewegung

Jiāo Guórui 焦國瑞

Aus dem Chinesischen übersetzt von Stephan Stein



3. Auflage 2017

©2011 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: 978-3-947396-15-3

Inhaltsverzeichnis

Vorworte	6 und 8
Einführung	10
Kapitel 1 Die in spezifischen Zuständen auftretenden besonderen Bewegungen des menschlichen Körpers	12
Kapitel 2 <i>Yòufāgōng</i> 誘發功 – Ursprung und Entwicklung der <i>yòufā</i> 誘發 -Bewegungen des Körpers	17
Kapitel 3 Ansichten und Urteile von Qìgōng 氣功-Meistern zur Methode des <i>zìfāgōng</i> 自發功	29
Kapitel 4 Ist das <i>zìfāgōng</i> 自發功 wirklich „spontan“?	36
Kapitel 5 Führt das <i>zìfāgōng</i> 自發功 zur spontanen Beherrschung der Kampfkunst und des Spiels der 5 Tiere?	40
Kapitel 6 Die Funktion des Bewusstseins im Kontext des <i>zìfāgōng</i> 自發功	45
Kapitel 7 Zur Erklärung des Begriffes <i>qìgōng yòufā shùnshì suǐkòng</i> <i>yùndòng</i> 氣功誘發順勢隨控運動	57
Zusammenfassung	65
Glossar	67

Vorwort

Seit den 60er Jahren war Prof. Jiāo Guóruì 焦國瑞 bemüht, zu aktuellen Fragen und Problemen bezüglich Qìgōng 氣功, die aus dem Zeitgeschehen heraus als auch durch die vielfältige Beschäftigung mit Praxis und Theorie entstanden, Stellung zu nehmen. Die vorliegende Schrift ist ein Beitrag zur Diskussion über die Methode des *zìfāgōng* 自發功 (Methode der Spontanbewegung) bzw. *yòufāgōng* 誘發功 (Methode der induzierten Bewegung). Dieses Thema war besonders in den frühen 80er Jahren hochaktuell durch eine rasch wachsende Zahl von Übenden, die sich speziell dieser Methode widmeten. Eine nahezu unübersehbare Flut von Publikationen ließ die Tendenz erkennen, das Spontane in dieser Methode als wesentlichstes Merkmal herauszustellen. Daraus resultierten eine Reihe von Problemen und Missverständnissen, die sich auch im praktischen Üben und in den Wirkungen des Übens zeigten.

Zur Zeit des „Qìgōng-Fiebers“, im Jahre 1983 verfasst, stellt die Schrift einen Beitrag zur Diskussion über wichtige Begriffe, die ihre theoretische Relevanz im Verständnis der Übungsmethode des *zìfāgōng* als auch ihre praktische Bedeutsamkeit in der Ausführung der Übungen haben. Diese Schrift kann als Zeitdokument verstanden werden, das aufgrund aktueller Probleme der Qìgōng-Praxis entstanden und von großer Eindringlichkeit in der Aussage ist.

Deutlich kommt der Praxisbezug zutage, werden doch Erläuterungen, die das Verständnis für Qìgōng-Phänomene fördern sollen (und Qìgōng-Übende auf einen sicheren, für sie nicht schädlichen oder gefährlichen Übungsweg leiten sollen), mit vielen Beispielen und leicht verständlichen Vergleichen gegeben. Hier zeigt sich neben dem forschenden Geist, der zur Erhellung von Phänomenen beizutragen sich verpflichtet fühlt, vor allem auch der verantwortungsvolle Lehrer, der seine Studenten und Patienten dazu befähigen möchte selbstbestimmt, aktiv, mit eigenem Verständnis, die Kunst der Pflege der Lebenskraft zu praktizieren. Die Sorge um die vielen Praktizierenden und Patienten ließ den Text sehr eindringlich werden, im Sinne einer Streitschrift, die zum Nachdenken und Forschen anregen soll.

Die große Relevanz der diskutierten Übungsmethode für die klinische Praxis hat sich Prof. Jiāo Guóruì in jahrzehntelanger Arbeit mit seinen Patienten, bei der die Methode des *yòufāgōng* einen Schwerpunkt bildete, immer wieder

bestätigt. *Yòufāgōng* hat somit eine Schlüsselstellung im Gesamtsystem des Qigōng Yǎngshēng 氣功養生 inne. Obwohl die Erfahrungen europäischer Übender bezüglich der Methode des *yòufāgōng* noch gering sind, da diese Übungsmethode von Prof. Jiāo Guórui hier erst seit zwei Jahren in breiterem Umfang gelehrt wird, bestätigt sich auch hier die große Bedeutung des *yòufāgōng*. Sie erklärt sich gleichermaßen aus der gesundheitsfördernden und therapeutischen Relevanz wie aus der Schlüsselrolle dieser Methode auf dem Weg zu einem tieferem Verständnis der Lebensprozesse.

Bonn, Januar 1995

Gisela Hildenbrand

KAPITEL 1

Die im spezifischen Zustand auftretenden besonderen Bewegungen des menschlichen Körpers¹

Die Bewegungen und Aktivitäten, die der Mensch im „Alltagszustand“ (Normalzustand) ausführt, wie z.B. Rennen, Gymnastik, Boxen usw., vollziehen sich nach spezifischen Mustern im Sinne von festgelegten Haltungen und Bewegungsabläufen. In besonderen (ungewöhnlichen) Zuständen allerdings können sich beim Menschen auch besondere Formen der Bewegung oder des Verhaltens manifestieren, die sich im Allgemeinen einem leichten Verständnis entziehen und so häufig von einem übertrieben unkritischen, ja mystifizierenden Standpunkt aus dargestellt werden. Im Folgenden seien hierzu einige konkrete Beispiele angeführt:

1. Besondere Formen des Verhaltens können sich in unterschiedlichen pathologischen Zuständen zeigen. Als ein solcher lässt sich der sog. „Veitstanz“ bezeichnen, bei dem ein unkontrolliertes Mienenspiel und unwillkürliche, tanzähnliche Bewegungen der Gliedmaßen zu beobachten sind. In den 50er Jahren wurde bereits versucht, das Phänomen der „Spontanbewegung“ (um diesen Begriff vorläufig beizubehalten) unter dem Aspekt des Veitstanzes zu erklären.² Eine andere Form dieses besonderen Verhaltens zeigt sich bei Menschen, die an Geisteskrankheiten leiden und während eines Anfalls große Kräfte entwickeln können, über die sie im Normalzustand nicht verfügen und allgemein auch von Gesunden kaum

1 Die Überschrift dieses Kapitels lautete in der ersten, im Januar 1983 erschienenen Fassung dieses Buches „Die im außergewöhnlichen Zustand auftretenden außergewöhnlichen Bewegungen des menschlichen Körpers“. Der Begriff *fēicháng tài* 非常態 bezeichnet hier einen nicht gewöhnlichen, d. h. einen besonderen, und nicht etwa einen anormalen Zustand! Um dies zu verdeutlichen, wurden sowohl in der Überschrift als auch im Text die Begriffe „außergewöhnlicher Zustand“ (*fēicháng zhuàngtài* 非常狀態) und „außergewöhnliche Bewegung“ (*fēicháng yùndòng* 非常運動) durch „besonderer Zustand“ und „besondere (Form) der Bewegung“ ersetzt.

2 Bereits damals fand diese Erklärung nicht meine Zustimmung, siehe Jiao Guorui, „Erste Erfahrungen über das Studium des Qigong als Therapiemethode“, in „*Sammlung wissenschaftlicher Aufsätze der Akademie für TCM*“, Peking: Renmin weisheng chubanshe (Volkshygiene-Verlag), 1959, S. 269-278.

aufgebracht werden können. So gehört es zu den von Psychiatern häufig beobachteten Phänomenen, dass Patienten aus Segeltuch gefertigte Kleidung zerreißen, mit Leichtigkeit Stühle zerschlagen oder harte Gegenstände mit den Zähnen zerbeißen. Diese Kräfte werden gemeinhin als „Kräfte des Wahnsinns“ (*fēngjīn* 瘋勁) bezeichnet. Nach Abklingen des Anfalls sind die Patienten erschöpft, sie liegen schwach und kraftlos in ihren Betten, ohne nun über jene Kräfte zu verfügen. Früher wurden diese Krankheiten als durch den Angriff von Geistern und Dämonen hervorgerufene Besessenheit gedeutet. Diese galt es mit Hilfe von geschriebenen und rezitierten Zauberformeln und Bannsprüchen zu exorzieren. In dem Werk „Rezepte, die tausend Goldstücke wert sind“ (*Qiānjīn fāng* 千金方) des Táng 唐-zeitlichen Heilkundigen Sūn Sīmiǎo 孫思邈 (581-682?) findet sich ein Eintrag über die als „Nadelung der dreizehn Dämonenpforten“ (*guǐmén shí sān zhēn* 鬼門十三針) bezeichnete Heilmethode für derartige Erkrankungen.³ Wir sind allerdings der Ansicht, dass es sich dabei nicht um eine Form der Besessenheit handelt, sondern vielmehr, dass jene ungewöhnlichen, während eines akuten Ausbruches der Geisteskrankheit zutage tretenden Kräfte solche sind, die dem menschlichen Körper ursprünglich eigen sind. Freilich bleiben sie im Normalzustand verborgen und brechen erst im pathologischen Zustand hervor. Genau dieses Phänomen wird den Schwerpunkt unserer Untersuchung bilden. Mit Hilfe einer speziellen Übungsmethode soll die Mobilisierung eben dieser latenten Kräfte erreicht werden, um sie für die Heilung von Krankheiten, die Kräftigung und Gesunderhaltung des Körpers nutzbar zu machen.

2. In Erscheinung treten ungewöhnliche Kräfte auch im Zusammenhang mit Beschwörungen und Praktiken, in denen ein Medium eine Rolle spielt. Für Angehörige der älteren Generation ab Vierzig stellen diese nichts Ungewöhnliches dar; besonders in ländlichen Gegenden sind derartige Aktivitäten mancherorts auch heute noch häufig zu beobachten und so keineswegs ausgestorben. Es handelt sich dabei um okkulte Praktiken, die von Schamanen und Medien unter dem Deckmantel des *zifāngōng* 自發功 betrieben werden. Nachdem die frommen Gläubigen vor ihnen Räucherwerk abgebrannt und Verbeugungen gemacht haben, rezitieren sie Sprüche und Formeln, mit denen Geister und Unsterbliche (z.B. der Fuchs- oder

³ Es werden an dreizehn Akupunkturpunkten Nadeln gesetzt. Diese Methode ist zwar effektiv, doch handelt es sich bei den entsprechenden Punkten wohl kaum um „Dämonenpforten“.

Schlangengeist) beschworen werden sollen, in den Körper des Mediums zu fahren. Der Autor selbst war in seiner Jugend Zeuge, wie eine über 50 Jahre alte Frau, ein in der Gegend als „Großer Tanzgeist“ bezeichnetes Medium, nachdem ein „Geist in sie gefahren war“ es vermochte, mit beiden Händen ein wenigstens zwanzig bis dreißig Pfund schweres Häckselmesser mit großer Geschwindigkeit zu schwingen; nach der „Besessenheit“ verfügte sie dann nicht mehr über solcherart große Kräfte. Die Frage stellt sich nun, woher diese kommen (darüber wird weiter unten zu sprechen sein), bzw. die, ob es sich dabei um Geisterkräfte handelt, die sich im Zustand des Besessenseins manifestieren. Die Anhänger dieses Geisterglaubens werden das natürlich bejahen und voll der Bewunderung für ein solches, als geheimnisvoll erachtetes Phänomen sein. Wir stimmen dieser Ansicht allerdings nicht zu. Die hier behandelte Art von Kraft ist eine dem Körper ursprünglich eigene. Im Falle der Schamanen und Medien nun verhält es sich so, dass sie erst nach Eintritt in einen besonderen Zustand über derartige Kräfte verfügen. Tatsächlich handelt es sich dabei schlichtweg um eine Form des *zifāgōng*, die bei Praktiken dieser Art angewendet wird.⁴

3. Auch durch eine Notlage können ungewöhnliche Kräfte mobilisiert werden. Große Bekanntheit hat die Geschichte des Generals Lǐ Guǎng 李廣 (Hàn-Mo-Zeit) erlangt, der auf einen „Stein-Tiger“ schoss.⁵ Auch im alltäglichen Leben ist das Phänomen, dass sich in besonderen Situationen auch besondere Kräfte und Bewegungen zeigen, durchaus nicht selten. So ließe sich als ein Beispiel anführen, dass Soldaten während eines Angriffes Hindernisse zu überwinden vermögen, die für sie normalerweise unüberwindlich sind, darüber hinaus auch eine körperliche und geistige Ausdauer während der Kampfhandlungen aufbringen, über die sie unter gewöhnlichen Umständen nicht verfügen. Im Ausland gibt es ebenfalls diesbezügliche Berichte. So beschreibt der sowjetische Psychologe Sopolinow (?) in seinem Werk „Psyche, Schlaf, Gesundheit“ einen Fall, in dem Menschen im Zustand emotionaler Erregung Dinge vollbrachten, zu denen sie im Normalzustand

4 Hier gilt es natürlich, Richtiges und Falsches voneinander zu trennen.

5 Die „Aufzeichnungen der Historiographen“ (*Shǐjì* 史記, Kap. 109) berichten, dass Lǐ Guǎng einmal während der Jagd auf einen im Gras verborgenen Felsen schoss, den er irrtümlich für einen Tiger gehalten hatte. Die Kraft des Schusses war so gewaltig, dass die gesamte Spitze des Pfeils in den Felsen eindrang. Nachdem er seinen Irrtum entdeckt hatte, schoss er erneut, doch diesmal prallte der Pfeil vom Felsen ab. (Anm. d. Ü.)

nicht fähig gewesen wären.⁶ Woher nun kommen solche Kräfte? Handelt es sich dabei um Geisterkräfte? Gewiss nicht! Es sind dies, um es noch einmal zu wiederholen, dem Körper eigene, sich erst in einem besonderen Zustand manifestierende Kräfte, wobei diese natürlich auch nicht unbegrenzt sind.

Im Überlieferungsgut des chinesischen Qigōng 氣功 finden sich zahlreiche Methoden, die darauf abzielen, diese Art von latenten Kräften zu mobilisieren. Die besonderen Wirkungen dieser Methoden zeigen sich u.a. bei der Heilung von Krankheiten, der Gesunderhaltung und Stärkung des Körpers, der Vorbeugung vorzeitigen Alterns, der Lebensverlängerung, dem Training spezieller Fähigkeiten, der Verbesserung der Konstitution bei Sportlern, der schnellen Überwindung von Müdigkeit und der raschen Speicherung von Energie. Diesem wichtigen Aspekt der Anwendungsmöglichkeiten sollte innerhalb der wissenschaftlichen Forschung großer Wert beigemessen werden.

4. Das Training spezieller Fertigkeiten und Funktionen bildet einen weiteren Bereich, in dem das Phänomen der besonderen Kräfte und Bewegungen eine Rolle spielt. Die Methoden der „Spontanbewegungen“, der „Spontanen Kampfkünste“ und des „Spontanen Spiels der Fünf Tiere“ stellen ja genau solch eine Form des Trainings dar, eine Form der Bewegung, während der sich der Körper in einem besonderen Zustand (nämlich im Qigōng-Übungszustand) befindet. Ohne die Voraussetzung des Eintritts in diesen spezifischen Zustand zeigen sich die einer bestimmten Methode eigenen Phänomene freilich nicht. Die Methode des *zifāgōng* erfordert spezifische Bedingungen; sind diese nicht gegeben, können „Spontanbewegungen“ des Körpers oder auch das sogenannte „Spontane Spiel der Fünf Tiere“ nicht zum Ausdruck gebracht werden. (Hierüber wird in den entsprechenden Kapiteln ausführlicher zu sprechen sein.)

Um das oben Gesagte zusammenzufassen: Der Autor ist der Ansicht, dass es sich bei den in besonderen Zuständen auftretenden besonderen Bewegungen oder Kräften, wie sie anhand einiger Beispiele beschrieben wurden, nicht um die Kräfte von Geistern handelt, und ebenfalls nicht um spontane Bewegungen, sondern dass diese Kräfte dem Körper ursprünglich

6 Während der Verteidigungsschlacht um Sewastopol war es einigen Soldaten gelungen, ein schweres Geschütz auf einen Berggipfel zu schieben. Nach dem Krieg gelang es selbst einer großen Zahl von Menschen nicht, es fortzurücken. Siehe N.I. Sopolinov (?), *Psyche, Schlaf, Gesundheit*, (chin. Übers.) Peking: Volkssport-Verlag, 1980, S. 7.

eigen, d. h. latent vorhanden sind und im besonderen Zustand auf spezifische Weise mobilisiert und zum Ausdruck gebracht werden. Entsprechende Methoden waren bereits im Altertum bekannt, d. h. sie sind keineswegs erst in der Gegenwart entwickelt worden. Das Wissen um diese Methoden wurde ununterbrochen tradiert, und so haben sie im Laufe der Geschichte eine fortwährende Weiterentwicklung erfahren, durch die es den Menschen gelungen ist, sich von den Fesseln des Geisterglaubens und des Mystizismus zu befreien.

Da die überlieferungsgeschichtlichen Aspekte dieses Themas nicht zum Forschungsgebiet des Autors gehören, seine Kenntnisse hierüber somit begrenzt sind, kann eine ausführlichere historische Darstellung hier nicht gegeben werden.

Glossar

<i>bèidòng yòufā</i> 被動誘發	<i>país ʔ s yòufā</i>	57
Běijīng 北京	Hauptstadt der Volksrepublik China	9
<i>chán</i> 禪	in China entstandene Form des Buddhismus; japanisch: Zen	19, 19 ⁴
<i>cùn</i> 寸	Proportionalzoll, Körpermaß	30
<i>dàcháng</i> 大腸	Hohl-Funktionskreis Dickdarm	35 ¹²
<i>dǎn</i> 膽	Hohl-Funktionskreis Gallenblase	35 ¹²
<i>dāntián</i> 丹田	Elixierfeld, Zinnoberfeld	30, 63
<i>dànzhōng</i> 膻中	„Vorhof der Brust“, Akupunkturpunkt auf der „Aufnehmenden Leitbahn“ <i>rènmai</i> 任脈 (<i>rènmai</i> 17)	31
<i>dǎoyǐn</i> 導引	führen und leiten	32, 35
Dūnhuáng 敦煌	buddhistische Höhlentempel, in denen wichtige alte Schriften gefunden wurden	17 ¹
Éméi 峨眉	Berg im Südwesten Chinas	30
<i>fèi</i> 肺	Speicher-Funktionskreis Lunge	19 ⁵ , 35 ¹²
<i>fēicháng tài</i> 非常態	außergewöhnlicher/besonderer Zustand	12 ¹
<i>fēicháng yùndòng</i> 非常運動	außergewöhnliche Bewegung	12 ¹
<i>fēicháng zhuàngtài</i> 非常狀態	außergewöhnlicher/besonderer Zustand	12 ¹
<i>fēngjìn</i> 瘋勁	„Kräfte des Wahnsinns“	13
<i>fǔ</i> 腑	Hohl-Funktionskreise	35
<i>gān</i> 肝	Speicher-Funktionskreis Leber	19 ⁵ , 35 ¹²
<i>guān</i> 觀	mit den Augen sehen, Dinge betrachten	55

Guǎng'ānmén 廣安門	Krankenhaus in Běijīng	34
guānxiǎng 觀想	betrachten und ins Gedächtnis zurückerufen	55
Guānyīn 觀音	buddhistische Gottheit	55
guǐmén shísān zhēn 鬼門十三針	Nadelung der 13 Dämonenpforten	13
Hàn 漢	Dynastie, 206 v. Chr. – 220 n. Chr.	14, 17 ¹
hénjì 痕跡	Spuren	50
hénjì 痕跡	Erinnerungsspur	55
Hèxiángzhuāng zhuānjí 鶴翔莊專集	Aufsatzsammlung über das Kranich-Qìgōng	36
Hú Yàozhēn 胡耀貞	1897 – 1973; Arzt für TCM, Lehrer von Jiāo Guóruì	10, 25, 25 ¹² , 26, 28, 33, 34, 36, 33 ⁹
huīyīn 會陰	„Zusammenkunft des Yīn“, Akupunkturpunkt auf der „Aufnehmenden Leitbahn“ rènmai 任脈 (rènmai 1)	31
jì 記	Einprägung, Aufzeichnung	51
Jiǎng Jūnyì 蔣君毅	Neffe von Jiǎng Wéiqiáo	23
Jiǎng Wéiqiáo 蔣維喬	1872 – 1958; Gelehrter und Qìgōng-Meister; Beiname: Yīnshìzǐ 因是子 (Meister Yīnshi)	10, 21, 23, 30, 31, 36, 52
jìngdònggōng 靜動功	Übung in-Ruhe-und-Bewegung	10, 36, 57
jìngzuò fǎ 靜坐法	Methode des Sitzens in Ruhe	36
jìyì 記憶	Gedächtnis	50
kòngsuí rúyī 控隨如一	Einheit von Kontrolle und Folgen	61

Yòufāgōng stellt eine Methode zur Mobilisierung eigener latenter Energien und Kultivierung der Lebenskraft dar. Sieben wesentliche Elemente charakterisieren die Methode des *Yòufāgōng*:

Induktion (von Bewegung durch die Erlaubnis zur Bewegung)

Ruhe (Zustand geistiger Ruhe)

Entspannung (Entspannung mit innerer Kraft)

Bewegung (äußere Bewegung als Ausdruck innerer Qì-Bewegung)

Folgen (den inneren Qì- bzw. Bewegungsimpulsen folgen im Sinne von Natürlichkeit)

Kontrolle (Kontrolle aller Übungsaspekte durch das Bewusstsein im Sinne einer Steuerung des Übungsgeschehens derart, dass alle Übungsanforderungen erfüllt sind)

Einheit von Folgen (Natürlichkeit) und Kontrolle. Die Kultivierung der Lebenskraft wird erreicht durch eine harmonische Einheit von Natürlichkeit und Kontrolle, gleichzeitige Intensivierung von Ruhe und Wachheit sowie Ineinanderwirken von äußeren Bewegungen und innerer Ruhe.



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

___ Expl. **Youfagong**;

3. Auflage 2017, Softcover, 76 Seiten, ISBN 978-3-947396-15-3

14,90 Euro

* Alle Preise inkl. MwSt., Lieferung versandkostenfrei.

Kundennummer

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon / Fax

E-Mail

Datum / Unterschrift



MEDIENGRUPPE
OBERFRANKEN
FACHVERLAGE

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

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