

- Gesundheitsfördernde Übungen
der Traditionellen Chinesischen Medizin
- 2. Auflage

Manfred Geißler · Gisela Hildenbrand · Christa Zumfelde-Hüneburg (Hrsg.)

Emei-Methode zur Regulierung der Lebenskraft

aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng
von Jiao Guorui

LESEPROBE



Sequenz Himmel
Sequenz Erde



Jiao Guorui · Emei-Method



Schriftenreihe der Medizinischen Gesellschaft
für Qigong Yangsheng

Emei-Methode

Methode des Lehrsystems Qigong Yangsheng
von Jiao Guorui

Übersetzung: Stephan Stein, Chu Hui-lien

Fotos: Renate Hofmann

Bearbeitet und herausgegeben von Manfred Geißler, Gisela Hildenbrand,
Christa Zumfelde-Hüneburg



2. Auflage 2020

© 2020 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.

Titelbild: Kalligraphien von Jiāo Guórui 焦國瑞: Himmel *tiān* 天, Erde *dì* 地,
geschrieben 1996 in Bonn

www.ml-buchverlag.de

ISBN (Buch): 978-3-96474-349-7

ISBN (E-Book/PDF): 978-3-96474-348-0

Inhalt

Vorwort des Autors	6
Vorwort der Herausgeber	10
Kapitel 1	
Einführung	12
Éméishān – Berg der schön geschwungenen Augenbraue	13
Éméi-Methode	14
Wirkpotential und Besonderheiten	19
Atmung und das Sprechen von Lauten	20
Die Éméi-Methode im Lehrsystem Qìgōng Yǎngshēng	22
Kapitel 2	
Schlüsselpunkte	24
Vorbereitungsübungen	36
Abschlussübungen	57
Kapitel 3	
Die 51 Übungen der Sequenz Himmel	77
Abschnitt I: Übungen nach links beginnend	80
Abschnitt II: Übungen nach rechts beginnend	152
Abschnitt III: Übungen im Pferdschritt	192
Kapitel 4	
Die 49 Übungen der Sequenz Erde	239
Abschnitt I: Übungen nach links beginnend	244
Abschnitt II: Übungen nach rechts beginnend	304
Abschnitt III: Übungen im Pferdschritt	344
Kapitel 5	
Konzepte der Chinesischen Medizin, Yīn und Yáng	383
Fünf Wandlungsphasen und fünf Funktionskreise	386
Systematik der Leitbahnen und Akupunkturpunkte	389
Leitbahnen und Akupunkturpunkte in der Éméi-Methode	396
Dāntián	424
Anhang	
Literatur	432
Glossar	433
Der Autor	445

Vorwort des Autors

Die Éméi 峨嵋-Methode ist eine der Línjì 臨濟-Schule des chinesischen Chán 禪-Buddhismus entstammende Übungsmethode, die der Überlieferung nach von Chán-Meister Báiyún 白雲 (Báiyún chánshī 白雲禪師) am Ende der Südlichen Sòng 宋-Dynastie (1127 – 1279) entwickelt worden ist.

Mit dem Studium, der Erforschung und Bearbeitung der Éméi-Methode habe ich 1961 begonnen, die Anfänge gehen jedoch zurück bis in das Jahr 1955.

Zu dieser Zeit wurde in China der „Staatliche 12-Jahresplan für den Zeitraum 1956 – 1967“ erarbeitet. Auf dieser Grundlage hat die Verwaltungsleitung des Gesundheitsministeriums den „Staatlichen 12 Jahres-Entwicklungsplan für den Bereich Medizin“ ausgearbeitet. Ich selbst habe im Rahmen dieser Planung an den Entwürfen für die Fächer Akupunktur, Leitbahnen und Yǎngshēng 養生 teilgenommen. In den „Yǎngshēng-Lehren der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)“ ist das heilkundlich angewandte Qìgōng 氣功 ein wichtiger Bestandteil für die Bereiche von Gesunderhaltung und Therapie.

Die für dieses Forschungsprojekt zuständige Stelle war die Akademie für TCM des Gesundheitsministeriums, an der ich arbeitete. Folgende Institutionen waren außerdem beteiligt: Die Hochschulen für chinesische Medizin von Běijīng 北京, Nánjīng 南京 und der Provinz Ānhuī 安徽, sowie das Forschungsinstitut für TCM der Provinz Shānxī 山西.

Von der Akademie für TCM wurde ich zur Teilnahme an der Forschungsgruppe bestimmt, Zhōu Qiánchuān 周潛川 war Teilnehmer der Akademie für TCM der Provinz Shānxī, von der Medizinischen Hochschule Běijīng kam der Mediziner Qián Dágēn 錢達根, die Medizinische Hochschule Nánjīng schickte Táng Yùqiú 唐玉虬 und von der Medizinischen Hochschule der Provinz Ānhuī nahmen Prof. Mèng Zhàowēi 孟昭威 – als Forscher auf den Gebieten Physiologie und Leitbahnentheorie – sowie Dr. Hú Zhāoyíng 胡超瀛 teil. Prof. Mèng, der auch mein Dozent für Physiologie gewesen war, fungierte als Leiter, ich selbst als stellvertretender Leiter der Forschungsgruppe. Wáng Wéndǐng 王文鼎 und Hú Chúnzhī 胡純之, zwei bekannte Ärzte der Akademie für TCM, übernahmen die Funktion von wissenschaftlichen Leitern.

Der Vizevorsitzende der Chinesischen Buddhistischen Vereinigung, Jùzàn Fǎshī 巨贊法師, besuchte die Forschungsgruppe häufig um von Zhōu Qiánchuān die 12 Übungssequenzen der Éméi-Methode zu erlernen. Nach Aussage von Wáng Wéndǐng rührte seine Bekanntschaft mit Zhōu Qiánchuān daher, dass er diesen von einer schweren Erkrankung geheilt hatte. Später standen sich beide sehr nahe. Aufgrund der großen Dankbarkeit für die Heilung gab es kaum ein Anliegen Wáng Wéndǐngs, dem Zhōu Qiánchuān nicht entsprochen hätte. Es war auf Empfehlung von Wáng Wéndǐng, der voller Bewunderung für die Methoden Zhōu Qiánchuāns war, dass dieser am Forschungsprojekt teilnahm.

Das Projekt wurde 1961 durchgeführt. Ich war zuständig für die Erforschung und Bearbeitung der Éméi-Übungen und anderer Methoden. Zu jener Zeit war Wáng Wéndǐng Leiter der wissenschaftlichen Forschung der Akademie für TCM, später fungierte er als Berater des Gesundheitsministeriums für TCM. In Gesprächen mit mir bezeichnete er Qìgōng im Rahmen der Heilkunde als „halben Himmel der TCM“.

Während des Studiums der Éméi-Methode entdeckte Zhōu Qiánchuān meine Kampfkunstgrundlagen und ließ deshalb gegenüber Wáng Wéndǐng durchblicken, dass er den Wunsch habe, mich als seinen Adepten (*túdi* 徒弟) anzunehmen. Wáng Wéndǐng teilte mir dies mit und fügte hinzu: „Wenn Sie den gleichen Wunsch hegen, so übernehme ich gerne die Rolle des Bürgen und Mittlers bei der offiziellen Annahme als Schüler durch den Meister“. Unter der Leitung von Wáng Wéndǐng wurde ich dann von Zhōu Qiánchuān als Schüler angenommen.

Nachdem ich die Éméi-Methode bearbeitet hatte, wurde diese innerhalb der Forschungsgruppe diskutiert und schriftliche Stellungnahmen hierzu abgegeben. Die auf dem von mir verfassten Manuskript eigenhändig von Prof. Mèng Zhàowēi und Zhōu Qiánchuān niedergeschriebenen Anmerkungen und Ergänzungen sind bis heute erhalten und stellen ein wertvolles historisches Dokument dar.

Nach dem Ende der Kulturrevolution im Jahr 1975 habe ich die 1961 begonnene Bearbeitung im Nordwesten Chinas, am Fuße des Mǐn 岷-Berges, an den Ufern des Flusses Táo 洮 weiter fortgesetzt.

Während meiner Forschungen zum Lehrsystem Qìgōng Yǎngshēng in Deutschland, die ich auf Einladung der Medizinischen Gesellschaft für Qìgōng Yǎngshēng durchführen konnte, habe ich 1993 vorgeschlagen, die Éméi-Methode in das Unterrichtsprogramm für das Lehrsystem Qìgōng Yǎngshēng aufzunehmen.

Das vorliegende Buch stellt die zwei Sequenzen Himmel und Erde vor, die den Beginn der Zwölferreihe bilden.

Werden sie intensiv und aufmerksam erlernt und praktiziert und erfasst man ihren Wesenskern, so lassen sie sich im Rahmen von Gesunderhaltung und Therapie mit guter Wirkung einsetzen. In den Merksprüchen zu den Übungen heißt es dann auch:

*Groß fürwahr sind Himmel und Erde, die den Beginn der 12 Übungen bilden;
will man sie verinnerlichen und durchdringen,
so sind Fleiß und Unermüdlichkeit dabei das Wichtigste.*

Jiāo Guóruì 焦國瑞
Bonn, 1. Juni 1995

Jiāo Guórui
Dithyrambus auf den Éméishān

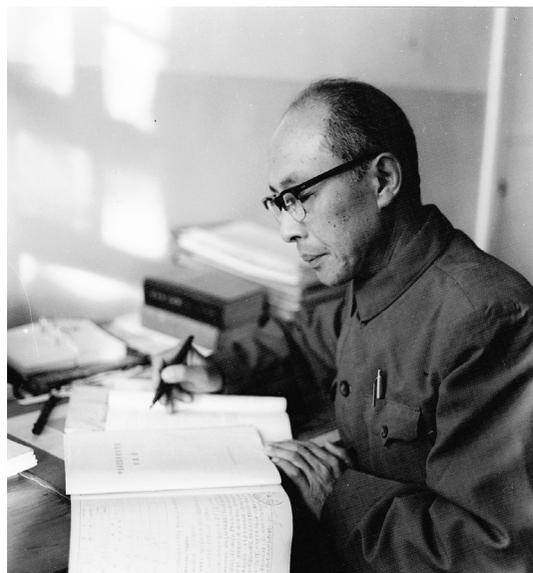
Gepriesen als einer der vier heiligen Berge
Der Gipfel Geschwungener Augenbrauen
Im Vierstromland Sìchuān erhebt er sich
In der Mitte des Reiches der Mitte zu schauen

Prächtigt der Aufgang der Sonne, aus Tiefe, aus Nacht
Mächtig, die Wolkenmeere, die alle fünf Farben malen
Schimmernde Tauperlen lassen hier – eingeschmolzen –
Buddhas Glanz und der Heiligen Lichter erstrahlen
Am Gipfel Geschwungener Augenbrauen
Einzig hier lässt sich das Alles erschauen

Der „Meister der Weißen Wolke“ durfte hier wohnen
Er war es, ein großer Meister des Zen
Er gründete hier die wertvollen Traditionen
Am Gipfel Geschwungener Augenbrauen
Hier fand man Geist, hier konnte man Wege bauen

Die Suchenden von Lǎozis Urkraft Dào
Die Reinen Buddhas, die nach Nirwana streben
Und die, die ganz nach Konfuzius leben
Hier auf dem Gipfel Geschwungener Augenbrauen
Finden sie ihre Erde, dürfen sie ihren Himmel schauen

Aus: Manfred Dahmer, *Lass die Bilder klingen, Gedichte aus dem Chinesischen*,
Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft Uelzen, 2007, 148



Jiāo Guórui in Běijīng

峨
 嶓 莊 贊
 中 國 峨
 白 雲 佛
 白 雲 佛
 儒 醫 道
 佛 師 聖
 一 焦 佛 法 地 天
 九 國 法 地 天
 九 瑞 地 法
 五 年 十 月

Vorwort der Herausgeber

*Sich den Himmel zum Vorbild nehmen, sich nach der Erde richten
Groß fürwahr sind Himmel und Erde*

Mit diesen aus einer langen Tradition stammenden Sätzen war das Interesse für die Éméi 峨嵋-Übungen geweckt. Prof. Jiāo Guóruì 焦國瑞 unterrichtete diese Methode erstmals 1993 in Deutschland; seit dieser Zeit ist die Éméi-Methode fester Bestandteil des Seminarprogramms der Medizinischen Gesellschaft für Qìgōng Yǎngshēng.

Das vorliegende Buch behandelt die beiden Sequenzen Himmel und Erde aus den insgesamt zwölf Éméi-Sequenzen. Es ergänzt die bestehende Lehrbuchreihe, in der Theorie und Übungsmethoden des Lehrsystems Qìgōng Yǎngshēng 氣功養生學 von Prof. Jiāo Guóruì dokumentiert werden. Ein wichtiges Merkmal dieses Lehrsystems ist, dass seine verschiedenen Übungsmethoden nicht isoliert voneinander stehen, sondern sich gegenseitig durchdringen und fördern. Damit haben die grundsätzlichen für Qìgōng Yǎngshēng formulierten Prinzipien und Anforderungen – sie alle dienen der Pflege des Lebens – auch für die Übungen der Éméi-Sequenzen Gültigkeit.

Die mit diesen Übungen zusammenhängenden, heilkundlichen, philosophischen und religiösen Konzepte, insbesondere deren daoistische und buddhistische Hintergründe, finden ihren Ausdruck in Merksprüchen. Auch wenn diese dem heutigen Leser zum Teil fremd erscheinen mögen, – sie geben wertvolle Hinweise, insbesondere auf den geistigen Gehalt der Übungen. Der literarische Wert der chinesischen Merksprüche, deren Form, Rhythmus und Reim, die Knappheit der Worte, die Wiederholungen und die Verwendung markanter Begriffe lassen die besondere Lehrweise zu dieser Methode erahnen.

Dieses Buch ist als Übungsbuch konzipiert. Die bildliche Darstellung und Beschreibung der Übungsabläufe sowie die dazugehörigen Merksprüche bilden dabei die Schwerpunkte. Das reiche und detaillierte Bildmaterial, in dem die Bewegungsabläufe der Übungen ausführlich dokumentiert sind, entstand 1995 in Bonn. Die Übersetzung des Buchtextes von Prof. Jiāo Guóruì aus dem Chinesischen besorgte Stephan Stein in der Zeit von 1993 bis 1995. Für das vorliegende Buch wurde das Text- und Bildmaterial durch Mitschriften aus dem Unterricht ergänzt. Wegen der engen Beziehung der Übungen zur Chinesischen Medizin wurden deren wesentliche Konzepte in einem eigenen Kapitel dargestellt.

Um die Aneignung von chinesischen Fachbegriffen zu erleichtern sind diesen die chinesischen Schriftzeichen und die *pinyin* 拼音-Umschrift beigelegt. Im Anhang findet sich ein ausführliches Glossar.

Das Buch kann der Inspiration und Einführung in diese so vielschichtige Methode dienen sowie zur Begleitung und Vertiefung der Übungspraxis.

Mit großer Dankbarkeit erinnern wir uns an den langjährigen Unterricht bei Prof. Jiāo Guórui und sein unermüdliches Engagement im Zusammenhang mit der Aufzeichnung seines Lehrsystems. Mit großer Sorgfalt und Ausführlichkeit hat er Theorie und Praxis der Übungsmethoden seines Lehrsystems Qìgōng Yǎngshēng vermittelt und schriftlich dokumentiert. Mit viel Geduld hat er sich für das Erstellen des reichen und äußerst detaillierten Bildmaterials zur Verfügung gestellt.

Dr. Stephan Stein danken wir herzlich für seine hervorragenden und kompetenten Übersetzungen während der Kurse mit Prof. Jiāo Guórui, die Begleitung aller Fototermine sowie die Übersetzungen zu diesem Buch.

Für die Erstellung des Bildmaterials, das viel Geduld und Einfühlungsvermögen in die Übungen erforderte, danken wir sehr herzlich Frau Renate Hofmann.

Dr. Manfred Dahmer verdanken wir die klangvollen literarischen Übersetzungen der Gedichte über den Éméishān 峨眉山 von Jiāo Guórui 焦國瑞, Zhōu Qiánchuān 周潛川, Sū Shì 蘇軾 und Lǐ Bái 李白.

Frau Chu Hui-lien danken wir für die Ergänzung des Textes mit chinesischen Schriftzeichen und *pīnyīn*-Umschrift, sowie für die Unterstützung bei zahlreichen Fragen die sich aus der Übersetzung ergaben.

Frau Hedwig Henschel hat akribisch auf die Einhaltung der textlichen Stimmigkeit und Grammatik geachtet, ihr sei herzlich gedankt.

Besonderer Dank auch für die Korrekturlesungen an denen neben Franziska Gisin, Ulrike Kühn und Roswith Schläpfer viele von den Éméi-Übungen Begeisterte beteiligt waren.

Dem ML Verlag Kulmbach sei herzlich gedankt für alle Unterstützung bei der Erstellung des Buches. Herr Bernd Müller, Herr Friedrich Oertel und Herr Sascha Seufferth haben uns stets mit viel Geduld und fachkundiger Hilfe unterstützt.

Die Herausgeber,
Bonn im Oktober 2015

Zur 2. Auflage:

Wir bedanken uns herzlich bei Ramona Kretschmann und Susanne Hornig vom ML-Verlag, die uns bei allen Verbesserungen der 2. Auflage unterstützt haben: Viele Abbildungen sind jetzt in Farbe reproduziert, das Glossar wurde neu gestaltet und Kolummentitel eingefügt. Dadurch haben ästhetische Gestaltung und Übersichtlichkeit weiter gewonnen. Besonderer Dank gilt auch Petra Maierhöfer und Dr. Michael Friedrich für die sorgfältige Durchsicht und Korrekturen.

Die Herausgeber,
Bonn im Juni 2020

Kapitel 1

Einführung

Die Éméi 峨眉-Sequenzen, benannt nach dem Éméishān 峨眉山, einem der heiligen Berge des chinesischen Buddhismus, enthalten zahlreiche Elemente, die der Heilkunde, dem Konfuzianismus, Daoismus und Buddhismus entstammen. Somit verbinden sich in dieser Methode philosophische, religiöse und heilkundliche Konzepte, die als Synthese der genannten Lehren praktiziert und zum Ausdruck gebracht werden. Den Anfang der insgesamt 12 Sequenzen der Éméi-Methode bilden die Sequenzen „Himmel“ *tiān* 天 und „Erde“ *dì* 地. Die Übungen lassen erkennen, dass Himmel und Erde und die Stellung des Menschen zwischen Himmel und Erde zum Vorbild genommen werden.

Gemäß der Überlieferung entwickelte Chán 禪-Meister Báiyún 白雲 (Weiße Wolke) die 12 Sequenzen der Éméi-Methode, die zur Éméi-Línjì 臨濟-Schule des Chán 禪-Buddhismus gehören. Meister Weiße Wolke lebte am Ende der Südlichen Sòng 宋-Zeit (1127 – 1279) und schuf die Sequenzen auf der Grundlage des daoistischen Werkes *Huángtíngjīng* 黃庭經 „Klassiker der Gelben Halle“ und anderer Schriften. Die Überlieferung des „Klassikers der Gelben Halle“ geht auf den Wahrhaftmenschen Jínglín 景林 (Jínglín zhēnrén 景林真人) zurück, der das Werk in der Jìn 晉-Zeit (265–420) der Daoistin Wèi Huácún 魏華存 (251?–334) übergeben haben soll. In der 7. Generation soll es bis zu Táo Hóngjǐng 陶宏景 (456–536)¹, der eine Synthese zwischen religiösem und heilkundlichem Gelehrtentum verkörpert, tradiert worden sein, und nach vier weiteren Überlieferungsgenerationen an den berühmten Arzt Sūn Sīmǎo 孫思邈 (ca. 581 – 682)².

In ihrer äußeren Erscheinungsform verbinden die Éméi-Übungen Elemente von Übungen-in-Ruhe *jìnggōng* 靜功 wie den Stehen-wie-ein-Pfahl-Übungen *zhàn-zhuānggōng* 站樁功³, Übungen-in-Bewegung *dònggōng* 動功 und Übungen zum Leiten und Dehnen *dǎoyǐn* 導引. Kraftvolle Haltungen verbinden sich mit subtilen Bewegungen. Eine wichtige Rolle spielen dabei feine, sich schlängelnde Bewegungen, die

- 1 Táo Hóngjǐng 陶宏景 gilt als der eigentliche Begründer der daoistischen Shàngqīng 上清-Schule, die wegweisend für die *yǎngshēng* 養生-Praktiken war. Siehe auch Ute Engelhardt, „Táo Hóngjǐng 陶宏景 – ein Wegbereiter des *yǎngshēng*“, *Zeitschrift für Qigong Yangsheng*, 2007, 97 – 101
- 2 Sūn Sīmǎo war ein berühmter Arzt der Táng 唐-Zeit (618 – 907) und wurde vielfach als „Medizingottheit“ verehrt. Siehe auch Ute Engelhardt, „Lebenspflege, die tausend Goldstücke wert ist. Sūn Sīmǎos 孫思邈 Schriften zum *yǎngshēng*“, *Zeitschrift für Qigong Yangsheng*, 2011, 55 – 64
- 3 Siehe „Unterrichtsmaterialien zum Lehrsystem Qigong Yangsheng“, *Zeitschrift für Qigong Yangsheng* 1996, 12 – 30 und 2004, 7 – 17

in besonderem Maße der Durchgängigkeit von Leitbahnen dienen. Ein weiteres Charakteristikum ist das „Trennen des Qi 氣 nach Leitbahnen“, wobei spezifische Hand- und Fußkräfte und die Bewegung der Finger und Zehen von großer Bedeutung sind. Die Bewegungen, Körperhaltungen und Kraftentfaltungen lassen einen engen Bezug zu wichtigen Einflussorten und Akupunkturpunkten erkennen. Die Übungen können in Verbindung mit Lauten ausgeführt werden, die dem Charakter der Bewegung, z. B. Sinken oder Öffnen, entsprechen. In einigen Übungsbezeichnungen wird die Verehrung des Buddha benannt. Zusammen mit dem Innehalten und Verweilen in Ruhehaltungen, der Klarheit und Schlichtheit der Bewegungen sowie dem Klang der Laute ergibt sich eine Übungsmethode, die Ehrfurcht und Respekt ebenso wie Vertrauen und Zuversicht ausstrahlt.

Éméishān – Berg der schön geschwungenen Augenbrauen

Der Éméishān, einer der vier berühmten Berge des chinesischen Buddhismus, befindet sich im Südwesten des Kreises Éméi in der Provinz Sichuān 四川. Den sich gegenüber liegenden aufragenden Gipfeln, die in ihrer Gestalt geschwungenen Augenbrauen gleichen, verdankt er seinen Namen (wörtlich: „Berg der wunderschön geschwungenen Augenbrauen“). Der Éméishān ist auch eine vielbesuchte landschaftliche Attraktion. Innerhalb des Daoismus trägt das Bergmassiv den Namen „Wohnort des unsterblichen leeren Geistes“ *xūlíng dòngtiān* 虛靈洞天. „Sonnenaufgang“, „Wolkenmeer“, „Buddhaglanz“ und „Heiligenleuchte“ sind die vier berühmten Naturerscheinungen des Éméishān; sie dienen auch als Metapher für die geistige Befindlichkeit, die sich beim Üben der Éméi-Sequenzen einstellen kann.

Bei „Buddhaglanz“ und „Heiligenleuchte“ handelt es sich um Lichterscheinungen, die unter bestimmten natürlichen Bedingungen durch Sonnenreflektion auf Wolkenbildungen entstehen.

Neben bedeutenden buddhistischen und daoistischen Meistern und der grandiosen Natur waren es berühmte Gelehrte und Dichter wie Sū Shì 蘇軾 und Lǐ Bái 李白, die dem Éméishān seine geistige Größe verliehen haben.

Die Éméi – Methode

Die in diesem Buch beschriebene Éméi-Methode zur Regulierung des Qì geht zurück auf die überlieferte Methode Éméi-zhuāng 峨眉庄. Der Begriff zhuāng 庄 wird verschieden übersetzt, z. B. mit „Gehöft“, „Ornament“; hier wird zhuāng als Übungssequenz gedeutet.

In der Überlieferung werden 12 Übungssequenzen genannt:

Himmel (*tiān* 天), Erde (*dì* 地)

des (*zhī* 之), Herz (*xīn* 心)

Drache (*lóng* 龍), Kranich (*bè* 鶴)

Wind (*fēng* 風), Wolken (*yún* 雲)

Groß (*dà* 大), Klein (*xiǎo* 小)

Dunkel (*yōu* 幽), Hell (*míng* 明)

Für das Lehrsystem Qìgōng Yǎngshēng wurden die Sequenzen Himmel und Erde bearbeitet. Die Übungssequenzen Himmel und Erde stehen am Anfang der 12 Sequenzen und stellen gleichsam den Beginn und das Fundament der Methode dar.

*Sich den Himmel zum Vorbild nehmen, sich nach der Erde richten
Groß fürwahr sind Himmel und Erde*

Bereits im Buch der Wandlungen *Yìjīng* 易經 finden sich philosophische Betrachtungen zu Himmel *tiān* 天 und Erde *dì* 地, ausgedrückt durch die Trigramme (s. S. 332) *qián* 乾 ☰ und *kūn* 坤 ☷, womit deutlich wird, dass Betrachtungen hierzu eine lange Tradition haben.

„Der Himmel zeugt, die Erde gestaltet“¹

„Himmel und Erde entsprechen der ganzen Welt“ (*tiānxià* 天下)

„Der Himmel bedeckt, die Erde trägt“

„Die Erde steht für das Empfangende (*kūn*), der Himmel steht für das Gestaltende (*qián*)“

In dem folgenden Vier Zeichen Gedicht mit sieben Strophen hat Zhōu Qiánchuān 周潛川 die charakteristischen Merkmale der Sequenzen „Himmel“ und „Erde“ beschrieben. Darin ist die Grundlage, der alle einzelnen Übungen folgen, in literarischer Form dargelegt.

1 Aus: *Frühling und Herbst des Lü Bu Wei* (*Lǚshì chūnqiū* 呂氏春秋). Übersetzung von Richard Wilhelm, 1979, 157



Éméishān 峨嵋山, gemalt von Chang Dai-chien (Zhāng Dàqiān 張大千, 1899 – 1983). Aus: Shen C. F. Fu, *Challenging the Past. The Paintings of Chang Dai-chien*, Washington, D. C. 1991, 221

Zhōu Qiánchuān

Merkverse für die Übungsfolgen Himmel und Erde des Éméizhuāng

Sich nach dem Himmel richten und die Erde zum Vorbild nehmen,
aus Kreis und Leere entstehen alle Methoden; ein Groß- und Kleinwerden,
ein Öffnen und ein Schließen – das Geheimnis liegt allein im Geist/Herzen.

Was bewegungslos erscheint, ist das Wahre Yīn-Yáng;
wird dieses Kleinod nicht bewegt,
werden dessen Entfaltung und Wirkung regelrecht sein.

Qì und Qì-Fluss entstehen in Bewegung durch Nicht-Bewegung;
wenn die Intention sich rührt, ist Beseelung da –
Öffnen, Schließen, Sinken und Steigen.

Beim Sinken sagt man *bei bei*, beim Steigen sagt man *si si*;
in der Einheit von Öffnen und Schließen, liegt die Bildung der Wunderessenz.

In der Ruhe gleich dem Herbstmond, in der Bewegung gleich einem Wirbelwind;
den Gegner gelassen zu bezwingen, liegt im richtigen Maß.

Während du leicht bist wie eine Vogelfeder, und schwerer bist als der Berg Tàì;
gibt es in der Erscheinung keine Form, Erscheinung und Wesen werden eins.

Groß fürwahr sind Himmel und Erde, dass sie die Zwölf Sequenzen leiten;
um sie schweigend zu erkennen und sie im Herzen zu verstehen,
lege Wert auf leidvolles Bemühen.

Übersetzung von Carlos Cobos Schlicht und Chu Hui-lien

周潛川 峨嵋天地庄合訣
zhōu qián chuān é méi tiān dì zhuāng hé jué

象天則地，圓空法生，大小開合，唯妙於心。
xiàng tiān zé dì, yuán kōng fǎ shēng, dà xiǎo kāi hé, wéi miào yú xīn
如如不動，是真陰陽，寶斯不動，發用乃常。
rú rú bú dòng, shì zhēn yīn yáng, bǎo sī bú dòng, fā yòng nǎi cháng
唯氣與脈，不動動生，意動神到，開合降升。
wéi qì yǔ mài, bú dòng dòng shēng, yì dòng shén dào, kāi hé jiàng shēng
降則嘿嘿，升則嘶嘶，開合一如，結丹在茲。
jiàng zé hēi hēi, shēng zé sī sī, kāi hé yī rú, jié dān zài zī
靜如秋月，動若颯風，彬彬克敵，分寸之中。
jìng rú qiū yuè, dòng ruò biāo fēng, bīn bīn kè dí, fēn cùn zhī zhōng
輕若鴻毛，重逾泰山，用中無形，體用一焉。
qīng ruò hóng máo, zhòng yú tài shān, yòng zhōng wú xíng, tǐ yòng yì yān
大哉天地，十二庄首，默識心通，貴在勤苦。
dà zāi tiān dì, shí èr zhuāng shǒu, mò zhì xīn tōng, guì zài qín kǔ

Weiterhin hat Zhōu Qiánchuān 37 Merksprüche mit je zwei Versen aus jeweils sieben Zeichen verfasst, die Details zu Übungen der beiden Sequenzen Himmel und Erde angeben.

Der Inhalt der Merksprüche und Verse ist sehr unterschiedlich: manche liefern Details zu einzelnen Übungen, manche weisen durch spezielle Begriffe auf wichtige Übungsanforderungen hin.

Die Merksprüche sind kurz und bündig gehalten; ohne Anmerkungen und Hintergrundwissen sind sie oft schwer zu verstehen, denn es verbergen sich darin Anspielungen und Zitate aus klassischen Texten. Ein Grund für Überlieferungen in kryptischer Sprache war das Bestreben, „Wissen“ nur Eingeweihten zugänglich zu machen.

Anmerkungen zur Bearbeitung und Hinweise allgemeiner Art

Jiāo Guórui 焦國瑞:

„Die Bearbeitung von Übungsmethoden zum Zwecke der Eingliederung in das Lehrsystem Qigōng Yǎngshēng gestaltete sich unterschiedlich. Beim Spiel der 5 Tiere *wūqínxì* 五禽戲¹, einer wesentlichen Methode innerhalb des Lehrsystems, war die Bearbeitung relativ einfach, da das überlieferte Material hierzu äußerst rudimentär war und damit wenig Einschränkungen bot. Ähnlich verhielt es sich bei der Methode der Induzierten Bewegung *yòufāgōng* 誘發功. Auch hier konnten sich eigene Gedanken und Entwicklungen relativ frei entfalten. Bei den 15 Ausdrucksformen des Tàijí-Qigōng *tàijí shíwǔshì* 太極十五勢 konnte die Ausarbeitung ebenfalls mit freier Hand gestaltet werden, da nur wenig und ungenaues Material zur Verfügung stand. Anders bei den 8 Brokatübungen *bādùànjīn* 八段錦 – hier existiert eine relativ reiche Überlieferung. Die 8 Brokatübungen im Lehrsystem Qigōng Yǎngshēng zeichnen sich zum Beispiel durch fließende Übergänge aus, die einen beträchtlichen Anteil des Übungsgeschehens in Anspruch nehmen. Bei der Éméi-Methode liegen zwar relativ strenge Anforderungen aus der Überlieferung vor, historisch gesehen liegt jedoch manches im Dunkel. Ich habe die Éméi-Methode 1961 bei Zhōu Qiánchuān gelernt und später in klinischer Praxis angewandt. Das Gelernte mit Respekt betrachtend, wurde die Éméi-Methode überarbeitet und dabei vor dem Hintergrund langjähriger Erfahrungen und insbesondere geleitet von der Zielsetzung des Yǎngshēng 養生 (Kultivieren des Lebens), Veränderungen unterzogen.“

1 Jiāo Guorui, *Das Spiel der 5 Tiere*, ML Verlag Uelzen 1992 / Kulmbach 2012⁵

Ein besonderes Anliegen des Lehrsystems Qigōng Yǎngshēng ist die Anpassungsfähigkeit aller Übungen im Sinne des Yǎngshēng. Die Ausführung einer Übung soll jeweils den individuellen Bedingungen hinsichtlich Konstitution und Kondition entsprechen.

So ist es z. B. für das Erlernen der Übungen und unter Berücksichtigung der vorhandenen Kraft sinnvoll, die seitlich in Schulterhöhe gehaltenen Arme zwischendurch zu senken. Dem Ziel die Haltungen längere Zeit einzunehmen, so wie es Zhōu Qiánchuān formulierte, sollte man sich unter Berücksichtigung der Schlüsselpunkte „Das richtige Maß“ und „Schritt für Schritt“ nähern und somit das Übungsniveau entwickeln.

In diesem Zusammenhang sind auch die Möglichkeiten zu sehen, von der Standardhaltung im Stehen abzuweichen und die Übungen im Sitzen oder im Liegen auszuführen. Darüber hinaus können Éméi-Übungen im Sitzen ausgeübt werden um Feinheiten der Übungsanforderungen zu erlernen. Zum Beispiel lassen sich sitzend die Details der „8 Fußtechniken“ erarbeiten (Übungen 4 – 11 der Sequenz Himmel und der Sequenz Erde). Dies erweist sich in stehender Position bei gleichzeitig angehobenen Armen, besonders zu Beginn der Übungspraxis, oft als schwierig.

Gleiches gilt für das Erlernen von Feinheiten der unterschiedlichen Handtechniken (Übungen 16–22 der Sequenz Himmel, Übungen 15–21 der Sequenz Erde). Die Differenziertheit von Übungsabläufen in Pferdschritt-Haltung (siehe jeweils Übungsabschnitt III der Sequenzen Himmel und Erde) lässt sich ebenfalls in sitzender Position gut einüben.

Zur Genauigkeit der Übungsbeschreibungen in diesem Buch folgende Beispiele: Früher wurden die 8 Fußtechniken als eine Übung betrachtet, in der Bearbeitung für das Lehrsystem jedoch der Genauigkeit wegen zu 8 Elementen differenziert und detailliert beschrieben. Ebenso wurden aus der einfachen Bezeichnung „schlängelnde Bewegungen“ die damit verbundenen komplexen Bewegungsmuster in den Übungsbeschreibungen differenziert formuliert.

Jedoch: Detaillierte Beschreibungen zum Extrem gebracht, lassen die Dinge erstarren, ersterben. Es gilt die Dinge lebendig zu halten. Ein gutes Beispiel für Wandlungsfähigkeit gibt die legendäre Figur des Affenkönigs Sūn Wūkōng 孫悟空, der 72 Verwandlungen beherrschte, was schon eine ganze Menge ist – aber die 73. beherrschte er eben nicht. Man sollte danach streben, die zugrundeliegenden Prinzipien zu verstehen, dann kann man die zahllosen möglichen Ausprägungen zum Ausdruck bringen und somit die Lebendigkeit erhalten.

„Auf der Suche nach einem Bruder im Geist scheut man auch nicht 1000 Meilen.“ Dieser Spruch verweist darauf, dass mit fortschreitender Übungspraxis der Austausch unter Übenden an Bedeutung gewinnt. Der Erfahrungsaustausch zu Theorie und Praxis dient der Information, dem Verständnis, der Korrektur, der Bestätigung, der Motivation, der Inspiration und ist damit wesentlicher Bestandteil der Übungspraxis. „Gute Freunde sind unsere Begleiter.“¹

Wirkpotential und Besonderheiten

Werden die Ēméi-Übungen erlernt und praktiziert und erfasst man ihren Wesenskern, so lassen sie sich im Rahmen von Gesunderhaltung und Therapie sowie körperlich und geistiger Kultivierung mit guter Wirkung einsetzen. Im Rahmen der Bearbeitung der Übungen im Sinne des Yǎngshēng wurden Änderungen vorgenommen, die diesem Ziel in besonderem Maße dienen. Hierzu gehören z. B. angemessene Körperhaltungen, die Anwendung weicher Kraft und die Betonung der nährenden und aufbauenden Aspekte. Darüber hinaus gehören zu allen Übungsmethoden des Qìgōng Yǎngshēng 氣功養生 Varianten und Anpassungsmöglichkeiten, die den unterschiedlichen Bedingungen der Übenden Rechnung tragen. Auf dieser Grundlage lassen sich die Übungen, die von ihrer Art her eine relativ große Körperkraft erfordern, von Übenden mit unterschiedlicher Kondition ausführen, und sowohl zur Kräftigung der Konstitution wie auch zu therapeutischen Zwecken einsetzen.

- Die äußere Bewegung erscheint einfach und wenig komplex, die inneren Übungsanforderungen gestalten sich differenziert, denn die Bewegung von *qìxué* (Qì 氣 und „Blut“ *xuè* 血) machen den Kern der Übung aus.
- Es wird gesagt: „Die Wirkung richtet sich auf die 20 Leitbahnen.“ Dies ist wichtig, da sonst „die Praxis ohne Inhalt bleibt“. Die häufige Erwähnung der Leitbahnen zeigt deutlich die Einflüsse der Chinesischen Heilkunde auf die Ausgestaltung der Übungen. Dabei ist zu bedenken, dass die Leitbahnen-Theorie unter Fachleuten z.T. umstritten ist, sie gehört zu den wichtigen Forschungsthemen in China.
- Charakteristisch ist die differenzierte Bewegung der Gelenke, da sich in deren Bereich zahlreiche wirkmächtige Akupunkturpunkte befinden. Zum Beispiel werden bei den kreisenden Bewegungen von Fuß- und Handgelenken die Quellpunkte *yuánxué* 原穴 aktiviert.
- Schlängelnde Bewegungen werden in den Übungen besonders betont und in unterschiedlicher Weise geübt; diese Bewegungen haben sich als besonders wirksam erwiesen.

¹ Jiāo Guórui, *Qìgōng Yǎngshēng - Ein Lebrgedicht*, ML Verlag Uelzen 1993 / Kulmbach 2014², 38

- Widerstreitende Kraft *chēnglì* 撐力: Bei dieser Kraftqualität handelt es sich um ein komplexes Geschehen mit Bewegungen auf ständig sich wandelnden Diagonalen. Widerstreitende Kräfte im Steigen und Sinken gestalten sich zum Beispiel derart, dass im Oberkörper eher ein Sinken, in den Beinen eine steigende Kraft spürbar wird. Dies entspricht einem „Schließen“. Dieses Beispiel zeigt: „Widerstreitende Kräfte“ sollten nicht als zu einfach verstanden werden.
- Ganzheitlichkeit¹ gilt es zu beachten; Innen und Außen bilden ein Ganzes. So ist jede äußere Bewegung mit einer Wirkung nach innen auf die 5 Funktionskreise *wúzàng* 五臟 (Leber *gān* 肝, Herz *xīn* 心, Milz *pí* 脾, Lunge *fèi* 肺, Niere *shèn* 腎) verbunden. Dies kann verstanden werden als eine Art innere Massage. Hier bestehen Ähnlichkeiten zu *fúqì yǎngshēng fǎ* 服氣養生法², Methode zur Aufnahme von Qi.
- In einigen Übungen wird die Aktivierung spezieller Akupunkturpunkte betont. Zum Beispiel wird der Punkt *tàiyuān* 太淵 „Großer Wasserschlund“ (Lunge 9) durch die Bewegung „Handballen zur Mitte setzen“ beeinflusst.
- Die Frage ob es eine Bedeutung hat, die Übungen nach links zu beginnen, kann wie folgt beantwortet werden: Der Beginn nach links ist vielfach üblich; zum Beispiel im *tàijíquán* 太極拳 und bei den Übungsmethoden des Lehrsystems Qigōng Yǎngshēng. „Links“ entspricht Yin, „langsam“, „gesetzt“. Deshalb wird zuerst die linke Seite aktiviert. Eine andere Erklärung ist der chinesische Sprachduktus, bei dem die Abfolge „links-rechts“ benutzt wird.
- Aber, wie es heißt: „Noch hat der Drache keine Augen“. Das Wesentliche, das mittlere *dāntián* 丹田 (Elixierfeld) fehlt noch. Es spielt die zentrale Rolle im Übungsgeschehen. Zahlreiche Bezeichnungen für das *dāntián* tragen dem Rechnung: „Gelbe Halle“, „Mittlerer Palast“, „Reine Erde“, „Tor des Lebens“, „Meer des Qi“, „Halle zur Bewahrung des Einen“.

Atmung und das Sprechen von Lauten

Zu Beginn der Übungspraxis ist es am besten, den „Atem zu vergessen“, d. h. der Atmung keine besondere Aufmerksamkeit zu widmen. Praktiziert man Körperhaltung und Bewegung unter Anleitung der Vorstellung nach den Übungsprinzipien von Entspannung, geistiger Ruhe und Natürlichkeit, nach dem Prinzip der unteren Festigkeit und Stabilität, so entwickelt sich ganz von selbst eine natürliche tiefe Bauchatmung. Es kommt auf natürliche Weise zu einem harmonischen Zusammenspiel zwischen Haltung, Bewegung, Atmung und geistiger Tätigkeit. Dies kann als „Königsweg“ bezeichnet werden.

1 Jiao Guorui, „Zwölf Aspekte einer Vertiefung der Übungspraxis des Qigong Yangsheng“, *Zeitschrift für Qigong Yangsheng* 1997, 75 – 79

2 Unterrichtsmaterialien zum Lehrsystem Qigong Yangsheng, *Zeitschrift für Qigong Yangsheng* 1997, 75 – 79; 2002, 5 – 11

Jedes zwanghafte Führen der Atmung sollte unterbleiben, da diese dabei leicht ins Stocken gerät. Auch wenn bei Übungsbeschreibungen zu speziellen Atemmethoden nicht explizit darauf hingewiesen wird, es gilt ganz generell, dass alle konkreten Anweisungen bezüglich des Atems erst dann praktiziert werden sollen, wenn sich durch längere Übungspraxis eine „natürliche Atmung“ entwickelt hat. „Natürliche Atmung“ bedeutet eine stabile, langsame, tiefe, feine und gleichmäßige Atmung. Auf dieser Grundlage können spezielle Atemmethoden, stets in Einklang mit Körperhaltung, Bewegung und Vorstellungskraft praktiziert werden. Vor diesem Hintergrund sind folgende Hinweise zu verstehen:

- Mit dem Atem koordinierte Bewegungen tendieren dazu, langsamer und ruhiger zu werden.
- Bei Zhōu Qiánchuān heißt es: Einatmen bei nach außen gehenden Bewegungen; in der Überlieferung von Chán 禪-Meister Báiyún 白雲 ist zu lesen: Öffnen des Qì beim Ausatmen. Grundsätzlich sind für die Übungspraxis beide Koordinationen möglich.
- In historischen Anmerkungen zum Atem werden zwei Varianten der Einatmung beschrieben: In der 1. Variante wird der Atem als weich, fein, langgezogen bezeichnet. Die Einatmung für die 2. Variante wird mit schnell und kraftvoll charakterisiert. Welche Wahl der Übende trifft hängt von den Bedingungen und Zielsetzungen ab.
- Für die Lautstärke der Einatmung wird gesagt: es genügt, wenn man den Laut selbst hört. Dies gilt auch für die Aufforderung „mit *si* 嘶 einatmen“. Dabei können sich die Backen ein wenig aufblähen, der Mund wird nicht ganz geschlossen.
- Schlucken *tūn* 吞 nach dem Einatmen kann praktiziert werden, wenn es sich aus einem natürlichen Bedürfnis heraus, wie von selbst, ergibt.
- Bei der Ausatmung können die Laute *xu* 噓, *haa* 哈 (langsam und weich), *ha* 哈 (kurz und kräftig), *hei* 嘿 und *hai* 嗨 gesprochen werden. Sie können hörbar oder auch unhörbar sein.
- Bei öffnenden und sich nach außen entfaltenden Bewegungen werden die Laute *xu* und *ha* bzw. *haa* bevorzugt verwendet.
- Sinkende Bewegungen verbindet man allgemein mit *hei*, *hai* oder *ha*.
- Beim Sprechen der Laute ist mittels der Vorstellungskraft auf die Verbindung zum *dāntián* zu achten.

Die Ēméi-Methode im Lehrsystem Qìgōng Yǎngshēng

Ēméi lǐqì fǎ 峨眉理氣法, „Ēméi-Übungen zur Regulierung des Qì“ oder „Ēméi-Übungen zur Regulierung der Lebenskraft“ ist eine weitere Bezeichnung für diese Methode. Sie erklärt sich aus der Bearbeitung, die auf der Grundlage der Erhaltung der ursprünglichen Übungsformen und -prinzipien, vor allem folgende Punkte umfasst:

- Die Integration wichtiger Leitgedanken des Lehrsystems Qìgōng Yǎngshēng:
Im Aufrichten ist auch Verhaltenheit;
Entfaltung verbindet sich mit Sammlung;
Innen 7, außen 3;
Jede einzelne Qì-Bewegung wird zur Wurzel, dem *dāntián*, geführt;
Einfach ist es, das Qì zu trainieren, doch schwierig, es zu beherrschen;
Der Wechsel von Yīn 陰 und Yáng 陽, Ruhe und Bewegung geschieht natürlich;
Yīn bildet die Grundlage des Yáng, Yīn und Yáng wirken komplementär; in der Bewegung nach Ruhe streben, Ruhe beinhaltet auch Bewegung; Yīn bildet die Grundlage des Yáng, Yīn und Yáng wirken komplementär.
- Die Ausarbeitung von Standardbezeichnungen für die Übungen; jeweils aus vier chinesischen Schriftzeichen bestehend.
- Die Ergänzung der Übungsfolgen Himmel und Erde, den Prinzipien der Ausgewogenheit von links und rechts und der Yīn-Yáng-Harmonie entsprechend.

Folgende Elemente und Techniken der Ēméi-Übungen finden sich in ähnlicher Form in verschiedenen Methoden des Lehrsystems Qìgōng Yǎngshēng wieder:

- Fein-durchdringende Kraftqualitäten wie sie insbesondere bei der Methode zur Aufnahme von Qì *fúqì yǎngshēng fǎ* 服氣養生法 geübt werden.
- Der Bezug zu Leitbahnen und Akupunkturbereichen findet sich in allen Methoden des Qìgōng Yǎngshēng, in den Ēméi-Übungen wird er in sehr differenzierter Weise angegeben und geübt.
- Das Schließen und Öffnen in Verbindung mit Lauten ist bekannt aus der 6-Laute-Methode *liùzìjué* 六字訣 und der Methode zur Aufnahme von Qì *fúqì yǎngshēng fǎ*.
- Es werden Fußtechniken geübt wie sie in ähnlicher Weise im Spiel des Hirschen aus dem Spiel der 5 Tiere *wǔqínxì* 五禽戲 praktiziert werden.
- Die feinen durchdringenden, schlängelnden Bewegungen finden sich in ähnlicher Weise auch im „Spiel des Kranichs“ aus dem Spiel der 5 Tiere *wǔqínxì* wieder.
- Die Endhaltungen der einzelnen Ēméi-Übungen können, wie bei allen Methoden des Lehrsystems Qìgōng Yǎngshēng, als Stehen-wie-ein-Pfahl *zhànzhūāngōng* 站樁功 über längere Zeit praktiziert werden.
- Anpassungen der Übungen an die individuellen Bedingungen des Übens im Sinne des Yǎngshēng sind charakteristisch für alle Methoden des Qìgōng Yǎngshēng.

德如山

焦国瑞书



壬午年秋

于联邦德国

„Unerschütterlich wie ein Berg“. Kalligraphie von Jiāo Guórui.
Aus: *Leitgedanken zu Qigong Yangsheng*, Medizinisch Literarische
Verlagsgesellschaft Uelzen 2000, 43



Hiermit bestelle ich

___ Expl. **Emei-Methode zur Regulierung der Lebenskraft** **44,95 Euro***
(2. Auflage 2020, Hardcover, 448 Seiten, ISBN 978-3-96474-349-7)

___ Expl. **PDF – Emei-Methode zur Regulierung der Lebenskraft** **40,00 Euro***
(2. Auflage 2020, 448 Seiten, ISBN 978-3-96474-348-0)

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

Kundennummer

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon / Fax

E-Mail

Datum / Unterschrift

mg^o fach
verlage

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

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



Jiao Guorui (1923–1997) war Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Qigong-Meister, Professor und Mitglied der Expertenkommission an der Akademie für TCM Beijing und Direktor des Instituts für Qigong der Akademie für TCM Beijing. Jiao Guorui stammte aus einer bekannten Ärztfamilie und widmete sich insbesondere dem Gebiet des Yangsheng (Methoden zur Pflege des Lebens). Auf der Basis eines langjährigen Studiums klassischer Schriften, intensiver praktischer Übung sowie Anwendung der Qigong-Methoden in der klinischen Praxis entwickelte er das Lehrsystem Qigong Yangsheng. Von 1984 bis zu seinem Tod 1997 bestand eine enge Verbindung zu Deutschland, wo er viele Jahre lebte, forschte und lehrte.

Benannt nach dem Emeishan, dem Berg der schön-geschwungenen Augenbrauen im Südwesten Chinas, verbindet die Emei-Methode aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng von Jiao Guorui zahlreiche Elemente aus Heilkunde, Konfuzianismus, Daoismus und Buddhismus. Sie ist eine vielschichtige Qigong-Methode mit Wurzeln in den großen geistigen Strömungen Chinas.

Die Emei-Übungen verbinden in ihrer äußeren Erscheinungsform kraftvolle Haltungen mit subtilen Bewegungen, wobei feine, sich schlängelnde Bewegungen eine große Rolle spielen. Die Bewegungen und Körperhaltungen lassen einen engen Bezug zu Akupunkturpunkten und Konzepten der chinesischen Medizin erkennen und dienen der Pflege des Lebens (Yangsheng). Ebenso charakterisieren symbolische Haltungen wie das „Stehen zwischen Himmel und Erde“ oder kreisende Bewegungen wie „das Taji drehen“ die geistigen Wurzeln dieser Übungsmethode.

Das Buch ist als Übungsbuch konzipiert. Ausführliche und präzise Beschreibungen der einzelnen Übungen werden durch reiches Bildmaterial ergänzt. Lehrsprüche und Gedichte zeigen die Emei-Übungen in ihrem kulturellen Kontext und dienen der Inspiration und Vertiefung der Übungspraxis.