



Li Hechun | Mario Schöniger | Christa Zumfelde-Hüneburg
Wuxing Yangsheng Gong
Übungen zur Lebenspflege nach den Fünf
Wandlungsphasen



zum Bestellen [hier](#) klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Inhalt

Vorwort Lǐ Héchūn	7
Vorwort Mario Schöninger und Christa Zumfelde-Hüneburg	15

Kapitel 1

Autobiographische Anmerkungen Lǐ Héchūn	19
---	----

Kapitel 2

Historische Einflüsse auf die Übungen Wǔxíng Yǎngshēng Gōng	49
Wǔxíng, Fünf Wandlungsphasen, und wǔzàng, Fünf Funktionskreise.	53
Begriffserklärung Yǎngshēng und Gōng.	58
Wirkungen des Wǔxíng Yǎngshēng Gōng	59
Grundvoraussetzungen	60

Kapitel 3

Tiere und ihre Symbolkraft.	64
Erklärung der Begriffe Tàijí, Yīn und Yáng	66
Systematik der Leitbahnen	73
Dāntián, Elixierfelder	75

Kapitel 4

Wǔxíng Yǎngshēng Gōng, Einführung in die Übungen.	78
1. Vorbereitungsübung	81
2. Vorbereitungsübung	110

Kapitel 5

1. Sequenz, Einführung.	119
1. Übung: Das tàijí umarmen	124
2. Übung: Der Kosmos besteht aus dem uranfänglichen Qì.	127
3. Übung: Yīn und Yáng sind harmonisch verschmolzen.	130
4. Übung: Der Knabe stellt Fragen an den Himmel	134
5. Übung: Den Körper mit Qì des Kosmos füllen	138
6. Übung: Den Himmel stützen und die Erde stemmen	145
7. Übung: Wolkenhände	152
8. Übung: Die Wolken schieben und den Mond heranziehen.	160
9. Übung: 1000 Pfund Last an sich ziehen	165
10. Übung: Sehnen und Knochen dehnen.	169

Kapitel 6

2. Sequenz, Einführung	176
1. Übung: Den Bogen nach links und nach rechts öffnen	185
2. Übung: Die Wolkenhände ausstrecken	191
3. Übung: Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus	201
4. Übung: Der fliegende Drache schwenkt seinen Schwanz	210
5. Übung: Der Drache fliegt und der Phönix tanzt	222
6. Übung: Das Universum öffnet sich	237

Kapitel 7

Abschlussübungen	250
1. Übung: Das Alte ausstoßen, das Neue aufnehmen	251
2. Übung: Alle Methoden beruhen auf einem Grundprinzip	254
3. Übung: Yīn und Yáng werden ausgeglichen.	255
4. Übung: Alle Fünf Wandlungsphasen entsprechen dem dǎo	256

Kapitel 8

Leitbahnen und Akupunkturpunkte.	259
--	-----

Kapitel 9

Vorwort Lǐ Héchūn, chinesischer Text	280
Autobiographische Anmerkungen Lǐ Héchūn, chinesischer Text.	288

Anhang

Glossar	316
-------------------	-----

Vorwort Lǐ Héchūn

Vorwort zur deutschen Ausgabe der „Übungen zur Lebenspflege entsprechend den Fünf Wandlungsphasen“ (Wǔxíng yǎngshēng gōng 五行养生功)

Der Weg der Unsterblichen schätzt das Leben hoch, seine Hilfe für die Menschen ist unermesslich. Von den vielen kostbaren daoistischen Schriften zur Kultivierung empfehle ich vor allem „Des Gelben Kaisers Klassiker des verborgenen Talismans“ (*Huángdì yīnfújīng* 黄帝阴符经)¹. Seine Sprache ist einfach und er behandelt die Kultivierung von Körper und Geist, ausgehend von den drei Aspekten des Dào 道, der Methoden (fǎ 法) und der Künste, um so langes Leben zu erreichen. Der „Klassiker des verborgenen Talismans“ war eine Leitlinie für frühere Heilige, er erforscht das Mysteriöse (*xuán* 玄) und sucht den Weg der Unsterblichkeit, er besitzt die wunderbare Eigenschaft, durch klassische Schriften Weisheit erlangen zu können. Zu Beginn bringt die Schrift die These vom „Dào des Himmels“ (*tiāndào* 天道) vor, die lebenslange Sehnsucht unzähliger Daoisten und früherer Weiser. Sie verwendeten ihr ganzes Leben darauf, diesen „Weg des Himmels“, der durch Worte nicht zu beschreiben ist, zu erfassen. Sie waren der Ansicht, wenn man nur den „Weg des Himmels“ begreifen könnte, folgte alles seinem natürlichen Lauf. Wie kann man nun den „Weg des Himmels“ erfassen? Der „Klassiker des verborgenen Talismans“ gibt dafür eine konkrete Methode vor, nämlich das „Betrachten“ (*guàn* 观). Das sogenannte „Betrachten des himmlischen Dào“ ist das Beobachten und Verstehen der Prinzipien, die den Abläufen in der Welt zugrunde liegen. So wie es im *Xìcí* 系辞-Kommentar zum „Klassiker der Wandlungen“ (*Yījīng* 易经) heißt: „Schaut man nach oben, so sieht man die Himmelsbilder (*xiàng* 象) am Himmel, blickt man nach unten, sieht man die Gesetzmäßigkeiten auf der Erde.“² Durch das „Betrachten“ entfaltet sich also leise das Verständnis für das himmlische Dào. Nur durch die Methode des „Betrachtens“ können wir das große Dào verstehen und diese wirkungsvolle Methode wird im „Klassiker des verborgenen Talismans“ vorgestellt. So wie Xū Yuányī 胥元一 im „Methoden des Herzens zum Klas-

1 „Der Klassiker des verborgenen Talimans des Gelben Kaisers“, auch bekannt als „Klassiker des verborgenen Talimans“ (*Yīnfújīng* 阴符经), ist ein schon lange überlieferter wichtiger Klassiker, vergleichbar mit Lǎozis 老子 „Klassiker vom Dào und seiner Wirkkraft“ und Zhuāngzis 庄子 „Klassiker des Südlichen Blütenlands“. Im Laufe der Zeit gab es unter den Gelehrten viele verschiedene Ansichten, was Autor, Ausgaben und Datierung betrifft, und bis heute gibt es keine einheitliche Meinung. Laut unvollständigen Zählungen gab es von der Táng 唐-Dynastie bis zum Ende der Qīng 清-Dynastie über 170 Kommentare zum „Klassiker des verborgenen Talimans“ und eine große Zahl von ihnen wurde in den Daoistischen Kanon (*Zhèngtǒng dàoàng* 正统道藏) aufgenommen. Heutzutage gibt es zwei verbreitete Ausgaben des „Klassiker des verborgenen Talimans“, eines ist die Ausgabe von Chǔ Suǐliáng 褚遂良 aus der Táng-Zeit mit über 400 Zeichen, zu finden im *Dàoàng* 道藏, Wénwù chūbǎnshè 文物出版社, Shànghǎi shūdiàn 上海书店, Tiānjīn gǔjí chūbǎnshè 天津古籍出版社 1988, Band 1, S. 821. Die andere ist die tangzeitliche Ausgabe von Lǐ Quán 李筌 kommentiert, die Anzahl der Zeichen ist relativ gering, es sind nur über 300, siehe *Huángdì yīnfújīng shū* 黄帝阴符经疏, *Dàoàng* 道藏, Band 2, S. 737–746.

2 Liú Dàjūn 刘大钧: *Yìchuán quánwǔ* 易传全译, Chéngdū 成都: Bāshǔ shūshè 巴蜀书社 2005, S. 163.

siker des verborgenen Talismans“ (*Huángdì yīnfújīng xīnfǎ* 黄帝阴符经心法) ausführt: „Will man den Weg des ‚Verborgenen Talismans‘ gehen, muss man seine Übung mit dem ‚Betrachten‘ beginnen, nichts anderes wird Verständnis bringen.“ Xū Yuányī betont die Wichtigkeit des „Betrachtens“ und ist der Ansicht, man solle den Blick in Stille nach Innen auf sich selbst richten. Nur wenn man sich selbst klar und deutlich sieht, kann man es „Selbst-Betrachtung“ (*zìguān* 自观) nennen. In diesem Zustand des „Sich-selbst-Betrachtens“ ist man in der Lage bewusst zu begreifen und man kann es „Selbst-Betrachtung, bei der man sich selbst erkennt“ nennen.

Im „Klassiker des verborgenen Talismans“ heißt es: „Betrachte den Weg des Himmels und setze die Abläufe des Himmels um, das ist schon alles.“³ „Betrachten“ bedeutet also nicht nur den Weg des Himmels zu beobachten, sondern auch zu betrachten, ob das eigene Verhalten mit den Abläufen des Himmels im Einklang steht, ob man es schafft, „die Abläufe des Himmels umzusetzen“. Erst wenn unser Verhalten im Einklang mit dem Dào des Himmels steht, können wir uns selbst stärken und zusammen mit den vier Jahreszeiten und allen Dingen leben und gedeihen. Der *Xici*-Kommentar zum „Klassiker der Wandlungen“ sagt: „Sie betrachteten die Formationen der Vögel und wilden Tiere und die unterschiedlichen Brauchbarkeiten der Erde, in der Nähe untersuchten sie sich selbst, in der Ferne die Dinge im Allgemeinen. So erschufen sie die Acht Trigramme (*bāguà* 八卦), um die Eigenschaften der geistesklaren Wirkkraft *dé* 德 aufzuzeigen und die Zustände aller Dinge zu kategorisieren.“⁴ Durch die Praxis und Erforschung des Lebens, indem sie die Gesetzmäßigkeiten des himmlischen Dào beobachteten und die Gesetze der Natur analysierten, suchten unsere Vorfahren den besten Weg, um auf der Welt harmonisch zusammenzuleben. Im Laufe dieses Prozesses entwickelten sie allmählich ein umfassendes und vollständiges System von Theorien, das Yīn 阴 und Yáng 阳, die Fünf Wandlungsphasen und die Acht Trigramme zum Ausgangspunkt hat, es fand eine Entwicklung statt von der Betrachtung der Himmelsbilder hin zu den Ideen zur Erklärung des himmlischen Dào.

So spricht der „Klassiker des verborgenen Talismans“ davon: „Der Himmel hat fünf Diebe, sieht man sie, so gedeiht alles. Die fünf Diebe sind im Herzen, sie vollziehen ihre Bahn in der Natur, die Welt liegt in der eigenen Hand, alle Dinge existieren im eigenen Körper.“⁵ Was hier „fünf Diebe“ genannt wird, sind die Fünf Wandlungsphasen. Chén Yàfū 沈亚夫 erläutert in seinen Anmerkungen zum „Klassiker des verborgenen Talismans“: „Der Himmel hat fünf Diebe, das sind die Fünf Wandlungsphasen. Die Sonne ist das Feuer; das Feuer entsteht aus dem Holz, das Holz überwindet die Erde. Der Mond ist das Wasser; das Wasser entsteht aus dem Metall, das Metall überwindet das Holz. Sieht man die Fünf Wandlungsphasen sich gegenseitig berauben und hervorbringen, so [sieht man], dass dies die winterliche Kälte und die sommerliche Hitze entstehen lässt.“⁶ Solche Erklärungen unterstützen das Verständnis der

3 *Huángdì yīnfújīng* 黄帝阴符经, *Dàoàng* 道藏, Band 1, S. 821.

4 Liú Dàjūn 刘大钧: *Yìchuán quán yì* 易传全译, S. 163.

5 *Huángdì yīnfújīng* 黄帝阴符经, *Dàoàng* 道藏, Band 1, S. 821.

6 Chén Yàfū 沈亚夫: *Huángdì yīnfújīng zhù* 黄帝阴符经注, *Dàoàng* 道藏, Band 2, S. 777.

individuellen Kultivierung, der Kreislauf der Fünf Wandlungsphasen in der Natur ist darüber hinaus jedoch auch wichtig, um die Beziehung zwischen Mensch und Natur im Gesamten zu verstehen.

Einer der berühmtesten Vertreter der Unsterblichkeitslehre und Lebenspflege, der „Arzneikönig“ Sūn Sīmǎo 孙思邈, führt in einem Gespräch mit dem bekannten tangzeitlichen Literaten Lú Zhàolín 卢照邻 aus: „Ich habe gehört, wer gut darin ist über den Himmel zu sprechen, muss seine Aussagen im menschlichen Bereich belegen und wer gut darin ist über den Menschen zu sprechen, muss sie im himmlischen Bereich begründen. Der Himmel hat die vier Jahreszeiten und Fünf Wandlungsphasen, Kälte im Winter und Hitze im Sommer wechseln sich ab. Wenn dieser Zyklus in Harmonie ist, regnet es, wenn er ärgerlich ist, dann gibt es Wind, wenn er kondensiert, gibt es Frost und Schnee und wenn er sich ausdehnt, entsteht ein Regenbogen. Dies sind die Konstanten von Himmel und Erde. Der Mensch hat die vier Extremitäten und Fünf Funktionskreise, er wechselt zwischen Wachsein und Schlaf, durch die Atmung wird Qì 气 aufgenommen und abgegeben. Gelangt das Qì überall gleichmäßig hin, besteht Kommen und Gehen, ist es fließend, bilden sich nährendes und abwehrendes Qì. Es zeigt sich in der Gesichtsfarbe und tritt als Stimme hervor. Das sind die Konstanten des Menschen. Yáng benutzt die Essenz *jīng* 精, Yīn benutzt die Form. Das haben Himmel und Mensch gemeinsam. Kommt es dazu, dass [das Qì] verloren geht, dann entsteht bei Verdampfen Hitze, bei Behinderung Kälte, bei Zusammenballung entstehen Geschwüre, beim Sinken Abszesse, wenn es schnell rast, entstehen Keuchen und Atemnot, ist es erschöpft, entstehen Versengen und Austrocknung. Die Symptome zeigen sich im Gesicht und die Veränderungen wandern im Körper. Überträgt man dies auf Himmel und Erde, so ist es dort ebenso.“⁷ Durch das Betrachten des himmlischen Dào können wir den Willen des Himmels bemerken und entsprechend dem Dào, so wie es der Himmel gezeigt hat, leben. Bemerken wir die Abläufe des Himmels, dann sind unser Yīn und Yáng harmonisch und Mensch und Himmel sind in Übereinstimmung verbunden. Erst wenn wir das große Dào klar verstanden haben, können wir uns mit Leichtigkeit im großen, formlosen Dào bewegen.

Die Fünf Wandlungsphasen können sich gegenseitig hervorbringen und fördern, können sich aber auch gegenseitig überwinden und bezähmen. Sie durchdringen Mensch und Natur als eine innere Struktur und sind eine wichtige Brücke für die Einheit von Himmel und Mensch. Im Himmel sind die Fünf Wandlungsphasen Wind, Wolken, Donner, Regen und Blitz. Als Himmelsbilder (*xiàng* 象) sind es die Fünf himmlischen Konstellationen (*xīng* 星), Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Im Menschen sind es die Fünf Funktionskreise, Leber, Herz, Milz, Lunge und Niere. Auf der Erde sind es die fünf Himmelsrichtungen, Osten, Süden, Mitte, Westen und Norden. Bei den Tönen sind es die fünf Töne, *jiǎo* 角, *zhēng* 徵, *gōng* 宫, *shāng* 商 und *yǔ* 羽. Bei den Dingen sind es die fünf Farben, blau, rot, gelb, weiß und schwarz. Bei den Nahrungsmitteln sind es die fünf Geschmacksrichtungen, sauer, bitter, süß, scharf und salzig. Bei den Bergen sind es die Fünf heiligen Berge, der östliche heilige Berg Tàishān

7 Zhāng Tiānyǔ 张天雨: *Xuánpǐn lù* 玄品录, *Dàozàng* 道藏, Band 18, S. 126.

泰山, der westliche heilige Berg Huàshān 华山, der mittlere heilige Berg Sōngshān 嵩山, der südliche heilige Berg Hénghān 衡山 und der nördliche heilige Berg Hénghān 恒山. Durch den Prozess der gegenseitigen Hervorbringung und Überwindung der Fünf Wandlungsphasen bilden Mensch und Natur, Mensch und Umwelt, Mensch und Kosmos die Einheit von Himmel und Mensch (*tiānrén héyī* 天人合一). So erst kommt es zu der Aussage, dass „der Kosmos in den Händen liegt, sich alle Dinge im eigenen Körper befinden“⁸ und der Daoismus zu der Ansicht, das individuelle Leben jedes Menschen als kleinen Kosmos zu betrachten und dazu, dass zwischen den einzelnen Individuen und zwischen Individuum und Gesamtheit eine sich wechselseitig beeinflussende Beziehung entsteht. Durch das Hervorbringen und Überwinden der Fünf Wandlungsphasen entsteht ebenfalls eine wichtige Kraft, die das gegenseitige Gleichgewicht der Dinge und ihre harmonische Existenz erhält. Bei den Fünf Wandlungsphasen gibt es Räuber wie die „Fünf Diebe“, es gibt Qì, das folgt und das gegenläufig ist, und das umgekehrt fließt. Nähern sich die Kultivierenden dem Zentrum des Dào, so kann sich das Qì der Fünf Wandlungsphasen umkehren und ihnen zunutze sein. Egal ob es sich um das Nähren und Erhalten oder das Auslöschen der Dinge handelt, beides resultiert aus der konkreten Anwendung des Qì der Fünf Wandlungsphasen. Das Qì der Fünf Wandlungsphasen ist das Qì von Yīn und Yáng. Zerstreut sich das Qì von Yīn und Yáng, dann transformiert es sich zu den Fünf himmlischen Konstellationen (*wǔxīng* 五星); zerstreut sich das Qì der Fünf himmlischen Konstellationen, dann transformiert es sich zu den Fünf Wandlungsphasen (*wǔxíng* 五行); zerstreut sich das Qì der Fünf Wandlungsphasen, dann transformiert es sich zu den zehntausend Dingen; sammelt sich das Qì der zehntausend Dinge, dann bildet es die fünf Geschmacksrichtungen, das Qì der fünf Geschmacksrichtungen transformiert sich zum Wahren Einen (*zhēnyī* 真一), zerstreut sich das Wahre Eine, verändert es sich und nährt die fünf Keime (*wǔyá* 五芽), entstehen die fünf Keime, sind die Fünf Wandlungsphasen bereit, sind die Fünf Wandlungsphasen bereit, so sind die Fünf Funktionskreise vollständig. Erkennt man diesen Zusammenhang der Fünf Wandlungsphasen, so kann man die Informationen über die Abläufe in der Welt verstehen, indem man die Veränderungen der Fünf Qì in der Welt beurteilt. Organisiert man sein eigenes Leben im Einklang mit den Veränderungen der Fünf Wandlungsphasen, dann wird gedeihen, was dem Lauf folgt. Wenn man also die Fünf Wandlungsphasen auf der Erde beobachtet und sein Verhalten danach ausrichtet, werden Körper und Geist ruhig und friedlich, die Dinge werden gelingen und das Land wird gedeihen. Verhält man sich so, dass das Qì der Fünf Wandlungsphasen durcheinander ist, dann sind sie „Diebe“ und die fünf Diebe wohnen im Herzen. Chén Yàfū sagt dazu: „Das Herz ist der Anführer der fünf Diebe. Deswegen ordne alle Dinge, so wie du es bei den fünf himmlischen Konstellationen beobachtest und innen und außen werden sich gegenseitig vollenden und die Abläufe des Himmels werden schon umgesetzt sein.“⁹ Schafft man es, dass das Herz nicht von Wünschen angeführt wird und man ein wahrhaftes Herz bewahrt, kann man die Fünf Wandlungen aller Dinge im Kosmos beobachten und verstehen, lässt man jedoch eine unkontrollierte Entwicklung der „fünf Diebe“ zu, dann kommt der Geist in Unordnung, die Wünsche werden üppig wachsen

8 *Huángdì yīnfújīng* 黄帝阴符经, *Dàozàng* 道藏, Band 1, S. 821.

9 Chén Yàfū 沈亚夫: *Huángdì yīnfújīng zhù* 黄帝阴符经注, *Dàozàng* 道藏, Band 2, S. 777.

und den Geist überdecken, sodass man seinen klaren Verstand verliert und mit der Welt, der Natur und dem Kosmos nicht mehr effektiv kommunizieren kann; im Gegenteil, die Fünf Wandlungsphasen werden einem selbst schaden, weswegen sie im „Klassiker des verborgenen Talismans“ als die „fünf Diebe“ bezeichnet werden. Die Fünf Wandlungsphasen entstehen aus Yīn und Yáng, wer also den Weg der Fünf Wandlungsphasen versteht, der versteht das Prinzip der Veränderung von Yīn und Yáng. So heißt es im „Buch der Transformationen“ (*Huàshū* 化书) im Kapitel „Bewegung und Ruhe“ (*Dòngjīng* 动静): „Daher weiß der gewöhnliche Mensch, dass man Yīn und Yáng herbeirufen kann, dass man die Fünf Wandlungsphasen dienen lassen kann, dass man Himmel und Erde analysieren kann und dass man Sonne und Mond für sich selbst arbeiten lassen kann.“¹⁰ Die Fünf Wandlungsphasen sind nicht nur mit Himmel und Erde verbunden, im Inneren sind sie im menschlichen Körper gespeichert, außen formen sie sich als die Fünf heiligen Berge, sie verwandeln sich in Geräusche in Form der Fünf Töne und bei den zwischenmenschlichen Beziehungen sind es die Fünf Kardinaltugenden (*wǔcháng* 五常). Das „Buch der Transformationen“ sagt im Kapitel „Fünf Wandlungsphasen“ (*Wǔxíng* 五行): „Dào und Wirkkraft *dé* sind Himmel und Erde. Die Fünf Kardinaltugenden, das sind die Fünf Wandlungsphasen.“¹¹ Menschlichkeit (*rén* 仁) repräsentiert das Entstehen, deswegen passt sie zum Holz. Rechtschaffenheit (*yì* 义) bedeutet, in der Not zu helfen, deswegen passt sie zum Metall. Sittlichkeit (*lǐ* 礼) bedeutet zu verstehen, deswegen passt sie zum Feuer. Weisheit (*zhì* 智) bedeutet, sich nach den Verhältnissen zu richten, deswegen passt sie zum Wasser. Aufrichtigkeit (*xìn* 信) bedeutet, ehrlich zu sein, deswegen passt sie zur Erde. Ist die Menschlichkeit nicht ausreichend, dann kann man sie durch Rechtschaffenheit ergänzen, das heißt mit Metall das Holz überwinden. Ist die Rechtschaffenheit nicht ausreichend, kann man sie mit Sittlichkeit ergänzen, das heißt mit Feuer das Metall überwinden. Ist die Sittlichkeit nicht ausreichend, kann man sie mit Weisheit ergänzen, das heißt mit Wasser das Feuer überwinden. Ist die Weisheit nicht ausreichend, kann man sie mit Aufrichtigkeit ergänzen, das heißt mit Erde das Wasser überwinden. Alle Dinge auf der Welt nehmen ihren Anfang durch das gegenseitige Hervorbringen der Fünf Wandlungsphasen und enden durch ihr gegenseitiges Überwinden. Man kann also sagen, dass der Prozess des Hervorbringens und Überwindens alle Dinge in der Welt transformiert.

So heißt es weiter im „Klassiker des verborgenen Talisman“: „Der Weise weiß, dass man dem Weg der Natur nicht zuwider handeln kann, deswegen hält er sich an ihn.“¹² Seit alters her erkannten und begriffen die Gelehrten des Dào, dass man diesem „Weg Dào“ nicht entgegentreten kann und richteten so ihr Verhalten nach ihm aus. Unter den klassischen Schriften, die über Yīn und Yáng, die Acht Trigramme und die Entwicklung aller Dinge im Kosmos sprechen, ist der *Xīcí*-Kommentar zum „Buch der Wandlungen“ sehr ausführlich. Dort heißt es: „Deswegen hat die Wandlung ihren extremen Punkt (*tàijí* 太极), aus dem die beiden grundlegenden Formen (*yì* 仪) entstehen. Aus den beiden grundlegenden Formen entstehen die vier Him-

10 Tán Qiào 谭峭: *Huàshū* 化书, *Dàoàng* 道藏, Band 36, S. 302.

11 Tán Qiào 谭峭: *Huàshū* 化书, *Dàoàng* 道藏, Band 36, S. 305.

12 *Huángdì yīnfújīng* 黄帝阴符经, *Dàoàng* 道藏, Band 1, S. 821.

melsbilder, aus den vier Himmelsbildern entstehen die Acht Trigramme, die Acht Trigramme legen Glück und Unglück fest, Glück und Unglück bringen die großen Angelegenheiten [des Lebens] hervor. Deswegen nimmt sich nichts die vier Himmelsbilder mehr zum Vorbild als Himmel und Erde, nichts verändert und durchdringt die Dinge mehr als die vier Jahreszeiten, nichts zeigt die Himmelsbilder klarer als Sonne und Mond und unter den Erhabenen ist keiner größer als die Reichen und Edlen. Um die Dinge für die praktische Anwendung vorzubereiten und Mittel bereitzustellen, die dem Reich von Nutzen sind, ist niemand besser als die Heiligen.¹³ Die Heiligen betrachteten die Himmelsbilder und verstanden das Dào, sie lasen die klassischen Schriften und nährten ihre Herzen. Indem die Heiligen alle Dinge auf der Welt untersuchten, verstanden sie, dass man dem Weg der Natur nicht zuwiderhandeln kann. Sie gingen einen Schritt weiter und machten den Weg der Natur anwendbar für die menschlichen Angelegenheiten und rieten den Menschen, nicht zu wenig und nicht zu viel zu tun. Wenn wir die Wahrheiten im „Klassiker des verborgenen Talismans“ lesen und ein Verständnis im Herzen entwickeln, sie verbinden mit allen Aspekten unseres Lebens und die Prinzipien des Dào selbst praktizieren, werden wir unser Wissen vom Dào im Leben und im Alltag vertiefen können.

Der Weg der Natur folgt den Veränderungen und es entsteht Leben, er folgt den Wandlungen und es entsteht Sterben. Der gewöhnliche Mensch kennt diesen Weg nicht, nur die Heiligen wissen, dass man sich ihm nicht entgegensetzen kann. Yīn und Yáng und die Acht Trigramme sind das Geheimnis, das die Heiligen durch Beobachtung der Welt und des eigenen Körpers entdeckt haben. Die Acht Trigramme gehen zyklisch hin und her und symbolisieren die normale Bewegung des Dào von Himmel und Erde. Von der Selbstbeobachtung zur Beobachtung des Kosmos, von der Einsicht in die eigenen Worte und Taten bis zur Einsicht in den Fluss der großen Veränderungen des Kosmos, werden wir uns mit der Zeit ganz von selbst dem richtigen Weg annähern und schließlich werden kleine Schritte tausend Meilen ergeben und wir werden das große Dào in unserem gesamten Leben praktizieren.

Aus Sicht des Daoismus ist die Grundlage für langes Leben die beständige Verbesserung der Lebensqualität, weswegen zahlreiche Qigōng 气功- und Dǎoyīn 导引-Techniken entwickelt wurden. Zu allen Zeiten bereicherten und perfektionierten hohe Daoisten die Künste des Dǎoyīn und brachten so unterschiedliche Kultivierungsmethoden hervor, wie das Spiel der Fünf Tiere, die Acht Brokate oder die Qigōng-Dǎoyīn-Methode in 24 Formen. Diese hohen Daoisten brachten ihr medizinisches Wissen und ihre eigene Kultivierungserfahrung ein und entwickelten Methoden, die bestimmte Zielsetzungen hatten. Die Methoden stehen alle im Zusammenhang mit dem historischen Hintergrund ihrer Erfinder und haben so auch entsprechende historische Besonderheiten. Die Zeit entwickelt sich weiter und die Ernährungsgewohnheiten und Lebensumstände der Menschen haben sich grundlegend verändert. Vor allem seit wir ins 21. Jahrhundert, dem Zeitalter des Internet, eingetreten sind, führt unsere Lebensweise zum Auftreten von Berufs- und Zivilisationskrankheiten, die sich vom Leben in früheren Zeiten

13 Liú Dàjūn 刘大钧: *Yichuán quán yì* 易传全译, S. 161.

3. Übung: Yīn und Yáng sind harmonisch verschmolzen

Yīn yáng xiāng tōng 阴阳相通

Übungsbeschreibung

Aus der Haltung „Das *tàijí* umarmen“ die Arme mit entspannten und gelockerten Händen nach oben führen, die Handflächen zeigen nach unten, die Finger hängen locker, fast wie „Affenhakenhände“. Obwohl die Handgelenke leicht abgewinkelt sind, sind sie locker und beweglich, so dass der Qi Fluss nicht behindert wird. Die Daumen sind gerade, alle anderen Finger haben eine leichte Bogenform. Die Kraft ist nach innen gerichtet mit einem Schließen und Verdichten zu den *láoōng*-Punkten (Herzhülle 8).

Die Arme strecken sich nach oben, als könnten sie den Himmel berühren (► Abb. 3.1). Dadurch entsteht eine starke Dehnung des Körpers von den Füßen bis zu den Fingerspitzen. Qi über den Bereich *bǎihuì* (*dūmài* 20) aufnehmen. Dann die Handflächen zueinander drehen und anschließend die Fingerspitzen zueinander wenden (► Abb. 3.2), Körper und Arme sinken, dabei die Arme lockern. Die Hände nah am Kopf und Rumpf nach unten führen, die Handflächen zeigen nach unten (► Abb. 3.3 und 3.4). Durch Anlegen der Ellenbogen an den Körper die Fingerspitzen vor dem unteren *dāntián* (*qìhǎi*, *rènmài* 6) nach vorne ausrichten, die Hände trennen (► Abb. 3.5) und seitlich neben das Becken führen.

In die tiefe Hocke gehen. Die Hände als Yīn-Hände über den Oberschenkeln nach vorne führen, die Arme werden nach vorne ganz durchgestreckt (► Abb. 3.6). Dies führt zu einer ziehenden Dehnung vom Rücken über die Schultern bis zu den Fingerspitzen, wobei die *jiájǐ*-Punkte im Rückenbereich „geöffnet“ werden. Die *jiájǐ*-Punkte, nach dem berühmten Arzt Huá Tuó (140–208) auch Huá-Tuó-Punkte genannt, liegen jeweils auf beiden Seiten dicht neben der Brust- und Lendenwirbelsäule.

In der tiefen Hocke die gestreckten Arme bis Schulterhöhe steigen lassen, dann erst richtet sich der Körper langsam auf. Nicht mit Schwung, sondern mit Kraft, die aus den *yōngquán*-Bereichen (Niere 1) kommt.

Wenn sich der Körper aufgerichtet hat, die Finger zu geöffneten Hakenhänden entspannen und die Arme erneut bis über den Kopf führen (► Abb. 3.7).



Abb. 3.0



Abb. 3.1



Abb. 3.2



Abb. 3.3



Abb. 3.4



Abb. 3.5



Abb. 3.6



Abb. 3.7

Die Übung neun Mal oder ein Vielfaches davon wiederholen. Dann mit einer Übergangsbewegung zur Haltung „Das *tàijí* umarmen“ zurückkehren.

Anmerkung

1. Teil der Dehnung: wie ein „Aufspannen“ zwischen Himmel und Erde.
2. Teil der Dehnung: wie ein „Anlehnen“ im Rückenbereich zwischen *jiǎjǐ*-Punkten im Rücken und der nach vorne stechenden Kraft in den Armen.

Vorstellungskraft

In der aufgerichteten Haltung (► Abb. 3.1) stellt man sich vor, Erde und Himmel, Yīn und Yáng miteinander zu verbinden.

Wirkpotential

Die Kräfte von Erde und Himmel aufnehmen und den Körper reinigen.

Die Funktionskreise Herz *xīn* und Niere *shèn* werden reguliert und gestärkt.



Haben Ihnen die Musterseiten gefallen?

zum Bestellen [hier](#) klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>