

# **Taijiquan – Qigong**

Eine medizinisch- historische Betrachtung

**Im Rahmen des Studium Fundamentale**

**Thomas Kempfle**

**Gevelsberg, 1999**

# **Inhaltsverzeichnis:**

<b>1. Einführung</b>	<b>Seite 3</b>
<b>2. Grundbegriffe der chinesischen Wissenschaft</b>	<b>Seite 3 - 7</b>
2.1 Qi	Seite 3
2.2 Yin und Yang	Seite 4
2.3 Die drei Schätze	Seite 4
2.4 Die 5 Wandlungsphase	Seite 5
2.5 Das Dantian	Seite 6
2.6 Der Konfuzianismus	Seite 6
2.7 Der Daoismus	Seite 7
<b>3. Qigong</b>	<b>Seite 7-12</b>
3.1 Die Anfänge	Seite 7
3.2 Konfuzianisches Qigong	Seite 8
3.3 Daoistisches Qigong	Seite 9
3.4 Das Huang Di Nai Ching So Quenn	Seite 9
3.5 Das Grab von Mawangdui	Seite 10
3.6 Buddhistisches Qigong	Seite 11
3.7 Entwicklung des Medizinischen Qigong	Seite 11
<b>4. Taijiquan</b>	<b>Seite 12-14</b>
4.1 Der Name Taijiquan	Seite 12
4.2 Chang San Feng	Seite 12
4.3 Ch´en Chang-Hsing	Seite 13
4.4 Yang Lu-Ch´an	Seite 13
4.5 Werdegang des Taijiquan	Seite 13
<b>5. Vergleich Qigong- Taijiquan</b>	<b>Seite 14-16</b>
<b>6. Literaturverzeichnis</b>	<b>Seite 17</b>

## **1. Einführung:**

Das chinesische Taijiquan ist in den letzten Jahrzehnten bei uns immer bekannter geworden. Während vor 10 Jahren das Wort Taijiquan noch einer Erklärung bedurfte, ist es mittlerweile ein allgemein verständlicher Begriff geworden. Dies nicht zuletzt, durch verstärkte Medienpräsenz z.B. viel gelesene Artikel in Funk- und Fernsehzeitschriften, Fernsehsendungen, aber auch vor allem durch mehr und mehr Praktizierende des Taijiquan.

Ähnliches gilt für das in Europa nicht ganz so bekannte Qigong, welches jedoch im Rahmen der immer populärer werdenden Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) mehr und mehr an Bekanntheit als Therapieform, aber auch als gesundheitliche Prophylaxe gewinnt. Dies im Besonderen in den letzten Jahren, da kaum eine Zeitschrift nicht über TCM berichtet<sup>1</sup> und die TCM – Kliniken wie Pilze aus dem Boden schießen.

Die vorliegende Arbeit richtet ihren Blick auf die Differenzierung dieser beiden Oberbegriffe für eine Fülle von Bewegungsformen, Meditationen und Therapien. Es wird auf die Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Taijiquan und Qigong eingegangen. Ein Schwerpunkt wird hier auf der historischen Entwicklung liegen. Zu diesem Thema wird die Meinung zahlreiche Autoren vorgestellt.

Ein zweiter Schwerpunkt liegt auf der medizinischen Anwendung von Taijiquan und Qigong.

## **2. Grundbegriffe der chinesischen Wissenschaft:**

### 2.1 Qi

Begonnen wird mit dem Begriff des Qi. Ein Begriff, der sich nur schwerlich in ein westliches Wort übersetzen läßt, geht doch seine Bedeutung weit über den im Westen meist als Synonym verwendeten Begriff der Energie hinaus. Qi ist vielmehr ein Konzept, das nach chinesischer Vorstellung, die Grundlage und den Antrieb für alle physiologischen Körperprozesse und somit des Lebens an sich darstellt. Eine Form des Qi zirkuliert in den Leitbahnen des Körpers (Jing Luo), bei uns als Meridiane bekannt.

Das Konzept des Qi ist ein grundlegendes Prinzip in der TCM. Es werden die verschiedensten Arten von Qi unterschieden. Die Einteilung erfolgt nach dem Ort und der Wirkung, den das Qi hat. Wir betrachten es nur insoweit, wie es für das Verständnis von Taijiquan und Qigong von Bedeutung ist. So zirkuliert eine

---

<sup>1</sup> Neues vom Chinadoktor, Funk Uhr, Hamburg alle Ausgaben 1998

Form des Qi, das Zhen Qi in den Leitbahnen (Meridianen). Stagnationen oder Blockaden des Zhen Qi, etwa durch Kälte oder Traumata können zu Erkrankungen und Schmerzen führen. Hier können Taijiquan- und Qigong-Übungen therapeutisch eingreifen. Sie öffnen die Leitbahnen. Der freie Fluß des Qi wird wiederhergestellt. Pathogene Faktoren, wie etwa die Kälte, können ausgeleitet werden.<sup>2</sup>

Ein Mangel von Qi führt zu Müdigkeit, Erschöpfung, zur Mangelversorgung der Organe und Muskulatur und beinhaltet die Neigung zu Blockaden.

## 2.2 Yin und Yang

Ein aus dem Daoismus stammendes Konzept, ist das von Yin und Yang, deren Gleichgewicht ist in der Welt, und auch im Körper, für ein harmonisches Funktionieren von größter Bedeutung. Werden bei uns im Westen zumeist der polare Charakter von Yin und Yang betont, so ist für die Chinesen der Wandel und die Dynamik in diesem System von größerer Bedeutung. Yang beinhaltet die Sonnenseite des Berges und Yin seine Schattenseite. Doch das, was am Morgen von der Sonne beschienen war, liegt am Abend im Schatten. Yang wird zu Yin und Yin zu Yang. Diese Dynamik ist es, was das System ausmacht. Eine oftmals vorgenommene Übersetzung mit männlich und weiblich reicht hier nicht aus. Vielmehr werden mit Yang noch Begriffe wie Wärme, Trockenheit, Dynamik und Sommer assoziiert. Yin repräsentiert Begriffe wie Kälte, Feuchtigkeit, Ruhe und Winter. Diese dynamische Dialektik von Yin und Yang muß stets im Einklang gehalten werden. Dies hilft Extreme, die Krankheiten hervorrufen könnten, zu vermeiden.

## 2.3 Die drei Schätze

Dem Daoismus und seinem Streben nach einem langen Leben, ja sogar der Unsterblichkeit entstammt das Konzept der drei Schätze Jing, Qi und Shen, die alle Menschen zu eigen haben und die bewahrt werden müssen. Jing oder Essenz ist eine komprimierte Energie, die das Potential für den Aufbau von Körper und Geist in sich trägt. Es ermöglicht unser Wachstum und ist nötig für eine adäquate Rekonvaleszenz. Es werden vor- und nachgeburtliches Jing unterschieden. Das vorgeburtliche Jing ist jene Kraft, die uns von unseren Eltern bei der Zeugung mitgegeben wird. Es beinhaltet unsere Anlagen und insbesondere unserer Konstitution, die beim Überstehen von körperlichen oder geistigen Krisen so wichtig ist. Es ist nicht erneuerbar und stellt so den limitierenden Faktor unseres Lebens dar. Doch: „Durch eine gesunde Lebensführung und insbesondere durch energetische Übungen, wie Qigong und

---

<sup>2</sup> Wei Yuanping, Deng Zi: Medizinisches Qigong, 1. Auflage, Kötzingen Bayr. Wald, 1996, Seite 15

Taijiquan läßt sich auch ein nicht so starkes pränatales Qi lange aufrechterhalten.“<sup>3</sup>

Während das nachgeburtliche Jing als Essenz aus der Nahrung extrahiert wird, was die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung und das therapeutische Potential das die TCM der Diätetik beimißt unterstreicht.<sup>4</sup>

Der Shen ist ebenfalls ein eigenständiges Konzept der TCM und kann hier nur angerissen werden. Es ist am ehesten mit dem Wort Geist zu übersetzen und verkörpert unsere geistigen Fähigkeiten und Vitalität, wobei die enge Verbindung zum Jing als grundlegende Energie deutlich wird. Der Shen drückt sich in den Augen aus und ein kräftiger Shen wirkt freundlich und ausgeglichen auf seine Umwelt. Ist er in Unruhe kann es zu Schlafstörungen und in schweren Fällen zu Psychosen kommen.

## 2.4 Die 5 Wandlungsphasen

Ein weiteres sehr altes Konzept ist das der 5 Wandlungsphasen. Seine Eingliederung in die chinesische Weltanschauung wird Tsou Yen (ca. 300 v.Chr.) zugeschrieben.<sup>5</sup> Es gibt 5 Wandlungsphasen: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Sie stehen über verschiedenen Zyklen miteinander in Verbindung. Holz verbrennt und nährt das Feuer, daraus geht (Asche) Erde hervor. Aus Erde (Erz) gewinnt man Metall. Wird dieses geschmolzen fließt dieses wie Wasser (zugegeben hier hinkt es ein wenig). Wasser wiederum ist die Voraussetzung für das Wachstum von Holz. So schließt sich der Kreis. Dies stellt den Ernährungs- oder Mutter- Kind- Zyklus dar, den Sheng-Zyklus. Weitere Zyklen beschreiben auf anderen Ebenen detailliert das Verhältnis zwischen den Elementen. Jedes Element steht, in der Medizin, für einen Funktionskreis, dem wiederum jeweils ein Yin (Fu) und ein Yang (Zang) Organ zugeordnet sind. Diese wären: Für Holz Leber und Gallenblase, für Feuer Herz und Dünndarm, für Erde Milz und Magen, für Metall Lunge und Dickdarm und für Wasser Niere und Blase. Jeder dieser Funktionskreise hat spezifische Funktionen, die auch durch spezifische Qigongübungen gestärkt werden können. Wenn wir zum Beispiel vom Funktionskreis Milz (Pi) reden ist hier die Funktion der Reifung und Transformation der Nahrung gemeint. Grob gesagt der Verdauung. Es ist hier keinesfalls ein Organ der immunologischen Kompetenz und Blutmauserung gemeint. Allerdings fällt nicht nur die Verdauung von Nahrungsmitteln, sondern auch die von Informationen unter den Aufgabenbereich der Milz. Dies wird als Interlekt „Yi“ dem Erdelement zugeordnet. Die Milz kann nun das Qi zur Lunge (Fei) weiterleiten, wo es sich mit dem Atmungsqi verbindet. Unter der Transformationswirkung des Yuan Qi aus den Nieren (Ren) entsteht schließlich

---

<sup>3</sup> Kirschbaum Barbara, Daiker Ilona: Die Heilkunst der Chinesen, 1. Auflage, Reinbeck, 1997, Seite 59

<sup>4</sup> Kirschbaum Barbara, Daiker Ilona: Die Heilkunst der Chinesen, 1. Auflage, Reinbeck, 1997, Seite 59

<sup>5</sup> Unschuld Paul U.: Medizin in China Eine Ideengeschichte, 1. Auflage, München, 1980, Seite 52

das Jing Qi, welches in den Meridianen zirkuliert und das Wei (Abwehr) Qi, das uns vor äußeren pathogenen Faktoren schützt.

## 2.5 Das Dantian

Das Dantian ist ein wichtiger Ort, zu dem die Aufmerksamkeit in vielen Qigongübungen gelenkt wird. Auch im Taijiquan ist es bekannt. Es ist auch der Ort, an dem das Qi zum Abschluß vieler klassischer Qigongübungen gesammelt und dort verankert wird. Auch um hiermit die Nierenenergie und das Yuan Qi zu festigen.

Das Dantian ist ein Sammlungsort von Energie unterhalb des Bauchnabels. In diesem Bereich liegt auch der Punkt Qihai (Ren 6). Qihai heißt „Meer der Energie“ und stärkt Qi und Yang des Körpers. Zudem bewegt er das Qi und stärkt das Qi der Milz und das Yuan bzw. Yang Qi der Niere. Von dem ebenfalls in diesem Bereich liegenden Punkt Guanyuan „Tor des Ursprungs-Qi“ (Ren 4) gibt es eine direkte Verbindung zum Mingmen „Tor der Vitalität“ (Du 4). Hier wird das gesamte Yang-Potential des Körpers gespeichert. Unsere Vitalität und Kreativität sind abhängig vom Zustand des Mingmens oder auch Nierenfeuer genannt. Es ist der Yang Aspekt des Jing der Nieren, welches wir schon eingehend erörtert haben. Der Punkt Mingmen liegt auch im Bereich des Dantian.<sup>6</sup> Manchmal wird auch differenziert vom vorderem, mittlerem und unterem Dantian in diesem Bereich gesprochen.<sup>7</sup>

Dieses Konzept ist Bestandteil schon sehr alter Übungen. Es gibt im Qigong noch eine Vielzahl andere Punkte, auf welche die Konzentration während der Übungen zielt, um spezifische Funktionskreise oder Meridiane anzusprechen.

## 2.6 Der Konfuzianismus

Einer der bedeutendsten Philosophen des chinesischen Altertums war Kong Zi (551-479 v. Chr), hier gemeinhin als Konfuzius bekannt. Kong Zi war bestrebt ein System zu etablieren, welches den Staat genau ordnete und die Rechte und besonders die Pflichten des Einzelnen in der Gesellschaft klar definierte. Tugendhaftigkeit als Begriff für die Anpassung in das System wurde angestrebt. Fünf Tugenden waren hierfür notwendig: Güte, Gerechtigkeit, Anstand, Weisheit und Aufrichtigkeit. Wobei angemerkt werden darf, daß die hier genannte Gerechtigkeit nicht im Sinne einer revolutionär gerechteren Verteilung der Ressourcen gemeint war. Das Kaiserreich mit seinem Beamtenystem sollte vielmehr gefestigt werden und jeder sollte einer der Harmonie entsprechenden „gerechte“ Rolle dabei spielen. Welche das war, das bestimmte selbstverständlich der Staat. Diese Harmonie sollte auf das menschliche Leben

---

<sup>6</sup> Wei Yuanping, Deng Zi: Medizinisches Qigong, 1. Auflage, Kötzingen Bayr. Wald, 1996, Seite 45

<sup>7</sup> Schwarze Micheline: Qigong Gesund durch sanfte Bewegung, 1.Auflage, München, 1995, Seite 18

übertragen werden. Moralisch korrektes Verhalten wurde gefordert und so erforderlich durchgesetzt.<sup>8</sup> Auch an der Entwicklung der Chinesischen Medizin hatte Kong Zi einen bedeutenden Anteil. Das Konzept des Qi wurde von ihm und den Anhängern seiner Lehren etabliert.

## 2.7 Der Daoismus

Fast zeitgleich vollzog sich die Entwicklung des Daoismus. Er hatte seinerseits großen Einfluß auf die Medizin, aber auch im Besonderen auf das Qigong. Als der Begründer des Daoismus gilt Lao Zi (6.Jhdt. v.Chr.) mit seinem Buch „Daodejing“ (das Buch vom Weg und der Kraft/Tugend). Auch im Daoismus geht es um eine Weltordnung, wobei Dao für die Harmonie, in der das ganze Universum existiert, steht. Doch anders als im Konfuzionismus. Im Daoismus ist die spirituelle Entwicklung der entscheidende Aspekt. Die höhere Ordnung der Dinge muß akzeptiert werden. Der Mensch muß sich darin einfügen und sich ihr unterwerfen. So soll der Mensch mit dem Dao leben ohne in die natürliche Ordnung der Dinge einzugreifen. Das grundlegende Verständnis des Dao sollte hierbei von innen heraus kommen. So heißt es: „Wer das Dao kennt spricht nicht über das Dao, wer über das Dao spricht kennt es nicht.“ „Erklärtes Ziel der Daoisten war es also, ein Leben im Einklang mit der Natur zu führen, in dem die natürlichen Gesetzmäßigkeiten beachtet werden. Sie glaubten, daß die Menschen vom Himmel eine festgelegte Lebenszeit zugeteilt bekämen, die zwischen 100 und 120 Jahre betrage, und das es von der Lebensführung eines Jeden abhängen würde, ob er dieses Alter auch erreiche.“<sup>9</sup>

## 3. Qigong:

### 3.1 Die Anfänge

Der Bericht über die Entwicklung eines Heiltanzes in der Epoche der Legendären Herrscher (3. Jht.v.Ch.) ist ein erster Hinweis auf die Ursprünge des Qigong. „Im Anfang des Herrschers Tao Tang staute sich die dunkle Kraft in hohem Grade und sammelte sich in der Tiefe. Der Lauf des Lichtes wurde so gehemmt, so daß es sich nicht mehr der Ordnung nach auswirken konnte. Die Stimmung des Volkes wurde trübe und träge. Die Sehnen und Knochen lockerten sich und gehorchten nicht mehr. Da erfand er den Tanz um die Leute wieder zur Bewegung anzuleiten.“<sup>10</sup> Dies sind Motive die auch heute noch

---

<sup>8</sup> Kirschbaum Barbara, Daiker Ilona: Die Heilkunst der Chinesen, 1. Auflage, Reinbeck, 1997, Seite 162

<sup>9</sup> Kirschbaum Barbara, Daiker Ilona: Die Heilkunst der Chinesen, 1. Auflage, Reinbeck, 1997, Seite 22 und Unschuld Paul U.: Medizin in China Eine Ideengeschichte, 1. Auflage, München, 1980, Seite 55

<sup>10</sup> Guorui Jiao: Qigong Yangsheng, 1988, Seite 17

vielen Millionen Menschen Grund genug sind, viel Zeit ihres Lebens mit Taijiquan oder Qigong zu verbringen. So hat die Erhaltung und Schulung der Beweglichkeit große Bedeutung. Guorui Jiao weiß auf das, für eine Bewegung so wichtige, Zusammenspiel mehrerer Komponenten „Sehnen und Knochen“ hin. Dies spricht den Menschen korrekte Kenntnisse menschlicher Bewegungsabläufe und Anatomie zu. Gourui Jiao gibt schon eine direkte medizinische Indikation für diesen Heiltanz an: „Die Stimmung des Volkes wurde müde und träge“. Dies läßt aus der Sicht der chinesischen Medizin auf einen Qi-Mangel oder auf eine Qi-Blockade in den Leitbahnen (Meridianen) schließen. Beides sind auch noch heute für einen chinesischen Arzt Indikationen für das Verschreiben von Taijiquan oder Qigong. Im Rahmen dieser Heiltänze fanden besonders die Nachahmung der Natur, hier insbesondere der Tiere ihren Platz.<sup>11</sup> Noch heute tragen viele Taijiquan- oder Qigongübungen Natur- und Tiernamen. So sind „Stehen wie ein Baum“, „Der weiße Kranich breitet die Flügel aus“, oder „Schiebe den Berg mit beiden Händen“, bekannte Übungen. Werden diese „heilenden Tänze“, als der Ursprung dieser Bewegungsformen gesehen, muß angemerkt werden, daß es noch weitere Legenden über den Ursprung des Qigong gibt. Ohnehin werden wir mit einer „unentwirrbaren Mischung aus Mythos und Realität konfrontiert“,<sup>12</sup> wenn wir uns mit dieser Epoche beschäftigen. Die Entwicklung einer „Systematik und Theorie des medizinischen Qigong“<sup>13</sup> wird auf eine viel spätere Zeit, die Periode der kämpfenden Staaten zurückdatiert (770-221 v.Chr.). Diese „Systematik und Theorie“ fällt zusammen mit der grundlegenden Systematisierung der Chinesischen Medizin.

### 3.2 Konfuzianisches Qigong

Im konfuzianischen Qigong sollte die „Beharrlichkeit und Disziplin“ geübt werden. Wenn auf diese Weise die Gesundheit gefördert wurde, so mit dem Ziel, die ihm zugedachte Aufgabe in der Gesellschaft erfüllen zu können.<sup>14</sup> Yunzi, ein Konfuzianer ca. 100-200 v. Chr. schreibt: „Wenn man seinen Organismus und sein Gemüt, seine Einsicht, sein Wissen und seine Überlegungen so nutzt, wie es die Rieten vorschreiben, dann erzielt man Ordnung und Erfolg, andernfalls aber Unberechenbarkeit und Aufruhr, Müßiggang und Widerspenstigkeit. Wenn man die Aufnahme von Speisen und Getränken, das Kleiden, den Aufenthalt innerhalb und außerhalb des eigenen Hauses, sowie die Bewegung und Rast so vornimmt, wie die Rieten es vorschreiben, dann erreicht man Harmonie und Regelmäßigkeit, andernfalls ist man Angriffen und Verrat ausgesetzt, und Krankheiten werden entstehen.“<sup>15</sup>

<sup>11</sup> Wei Yuanping, Deng Zi: Medizinisches Qigong, 1. Auflage, Kötzingen Bayr. Wald, 1996, Seite 11

<sup>12</sup> Kirschbaum Barbara, Daiker Ilona: Die Heilkunst der Chinesen, 1. Auflage, Reinbeck, 1997, Seite 15

<sup>13</sup> Wei Yuanping, Deng Zi: Medizinisches Qigong, 1. Auflage, Kötzingen Bayr. Wald, 1996, Seite 11

<sup>14</sup> Kirschbaum Barbara, Daiker Ilona: Die Heilkunst der Chinesen, 1. Auflage, Reinbeck, 1997, Seite 162

<sup>15</sup> Unschuld Paul U.: Medizin in China Eine Ideengeschichte, 1. Auflage, München, 1980, Seite 57



Somit reiht sich das konfuzianische Qigong in den Kontext der konfuzianischen Weltanschauung ein.

### 3.3 Daoistisches Qigong

Ein zentrales Anliegen des Daoismus war ein langes Leben. Eines der wichtigsten Mittel diese lange Lebensspanne auch zu erreichen war das Qigong. Dieses daoistische Qigong war, wie der gesamte Daoismus, eng an die Natur angelehnt, um eben den Einklang mit der jener zu erreichen. Daher entstammen vielen Tieren nachgeahmte Bewegungen im heutigen Qigong dem daoistischen Qigong. Auch der spirituelle Aspekt des Daoismus findet sich im daoistischen Qigong. Der Mensch besteht, aus daoistischer Sicht, aus fein- und grobstofflicher Energie. Das Qigong ist ein guter Weg diese feinstofflichen Energien zu erfahren. Insbesondere das Qigong in Ruhe eignet sich dazu. Qigong in Ruhe oder stilles Qigong ist eine Form des Qigong, die mit keinen oder nur sehr geringen Bewegungen des Übenden auskommt. Dabei richtet sich die Konzentration des Übenden ganz nach innen. Sie richtet sich auf den Fluß des Qi in den Leitbahnen und auf die Atmung. Hier ist der Geist ganz auf diese feinstoffliche Energie ausgerichtet. Ihre Wahrnehmung ist Voraussetzung, um diese Übungen durchzuführen. Medizinisch ist Qigong für die Daoisten von Bedeutung, da es den Qi-Fluß harmonisiert und Blockaden lösen kann. So kann auch die sich ausgleichende Dynamik von Yin und Yang wiederhergestellt werden. Über Qigong kann das Qi vermehrt und an den Ort des Mangels gelenkt werden. Damit wird eine Erkrankung positiv beeinflusst.

Qigong kann den Shen stärken und somit unsere geistige Ruhe und Ausgeglichenheit fördern.

Qigong wirkt auf alle drei Schätze:

- „Auf die Speicherung der Lebens-Essens (Jing)
- Erneuerung der Lebens-Energie (Qi) und
- Kräftigung des Lebens-Geistes (Shen)“<sup>16</sup>

Zum Beispiel wird eine Qigongübung für den Funktionskreis Erde für eine bessere Transformation der Nahrung sorgen. Dabei wird das Qi bewußt zur „Mitte“ geleitet, um hier die Funktionen von Milz und Magen zu stärken. Hierbei tritt bei der Übung ein vermehrter Speichelfluß auf. Zudem stärkt die Bauchatmung auch die Zwerchfellbewegung, welche wiederum die Magenperestaltik anregt.<sup>17</sup>

### 3.4 Das Huang Di Nai Ching So Quenn

Ein in China sehr bekanntes Standardwerk der TCM, wird auch heute noch als Grundlagenwerk der chinesischen Medizin betrachtet. Es ist immer noch in

---

<sup>16</sup> Wei Yuanping, Deng Zi: Medizinisches Qigong, 1. Auflage, Kötzingen Bayr. Wald, 1996, Seite 16

<sup>17</sup> Zhou John C. Y.: Praktisches Qigong, 1. Auflage, Bad Pyrmont, 1996, Seite 28

jeder chinesischen Universitätsbibliothek zu finden. Das „Huang Di Nai Ching So Quenn“ (Prinzipien der inneren Medizin des gelben Fürsten), wurde in den Jahren 475-221 v. Chr. geschrieben. In ihm heißt es: „Zentral- China ist ein Land mit feuchten Ebenen und reich an fruchtbaren Boden. Die Einwohner ernähren sich sehr abwechslungsreich und führen ein leichtes Leben. Die Krankheiten von denen sie befallen werden, sind meist Lähmungen, die Quuyet Nghich (Vietnamesisch, Krankheit, die auf eine gegenläufige Energieströmung zurückzuführen ist) genannt werden und die mit energetischer Gymnastik (Dao Dan oder Qigong) und Massagen (Kieu) behandelt werden.“<sup>18</sup> Auch hier wird die „energetische Gymnastik“ empfohlen. Ihr wird bescheinigt, daß sie zusammen mit Massagen, (Meridianmassage, Tuina) die meisten Erkrankungen eines unter guten Lebensbedingungen lebenden Menschen therapieren kann. Hieraus geht hervor, wie wichtig Qigong in der Therapie war. An anderer Stelle wird darauf hingewiesen, wie bedeutend die Atemregulation und die Klärung des Geistes für die Genesung sind. Sie werden durch die „energetische Gymnastik“ erreicht.

### 3.5 Das Grab von Mawangdui

Einen weiteren wichtigen Hinweis über die folgende Entwicklung gibt uns das „Que Gu Shi Qi Pian“ (Über die Ausübung des Qigong). Dieses Seidenbuch (ein Buch mit Blättern aus bedruckter Seide) wurde zusammen mit einer Seidenmalerei mit dem Titel „Dao Yin Tu“ (Atlas der Qigongübungen) in einem Grab aus der westlichen Han-Dynastie (206 v. Chr.- 24 n. Chr.) gefunden. Es war das Grab von Mawangdui, ausgegraben 1973.<sup>19</sup> Dieser Fund zeigt, daß zu dieser Zeit Qigong bereits mittels Lehrmaterial gelehrt wurde. Wobei selbstverständlich offen bleibt, wieweit diese Lehre in der Bevölkerung verbreitet war oder ob sie nur einer elitären Oberschicht zugänglich war. Es muß betont werden, daß die Chinesen schon immer viel von Geheimgesellschaften und dem Zurückhalten von Wissen gehalten haben. So lesen wir: „War Qigong davor immer eine in den Klöstern und deren Umfeld ausgeübte Kunst gewesen, die – meist unter dem Siegel der Geheimhaltung – vom Meister an seinen ausgewählten Schüler weitergegeben worden war,...“<sup>20</sup>

Weiter in der Historie, die in diesem Fall auch noch Gegenwart ist. Das „Wu Qin Yi“ (Spiel der fünf Tiere) gehört nach wie vor zu den auch im Westen praktizierten Qigongarten. Dabei stammte es bereits von dem 208 n.Chr verstorbenen Arzt Huo Tuo. In seiner Tradition ist es dem daoistischen Qigong zuzurechnen. Bis zu der Zeit als China in eine nördliche und eine südliche

---

<sup>18</sup> Van Nghi N.: Hoang Ti, Nei King, So Quenn Bd. 1, 1. Auflage, 1977, 4.Buch, 12.Kapitel, Paragraph 5

<sup>19</sup> Wei Yuanping, Deng Zi: Medizinisches Qigong, 1. Auflage, Kötzingen Bayr. Wald, 1996, Seite 11

<sup>20</sup> Kirschbaum Barbara, Daiker Ilona: Die Heilkunst der Chinesen, 1. Auflage, Reinbeck, 1997, Seite 167

Dynastie eingeteilt wurde (420-581 n.Chr.), wurde das Qigong mehr und mehr „für spezifische Heilzwecke genutzt“.<sup>21</sup>

### 3.6 Buddhistisches Qigong

Auch der Buddhismus hatte einen Einfluß auf das Qigong. Das Qigong war im Buddhismus sehr wichtig. Es galt als Voraussetzung für die Meditation und somit die spirituelle Entwicklung. Insbesondere Bodhidharma, werden die Entwicklung von buddhistischen Qigongübungen zugeschrieben. Einige dieser Übungen gewannen später medizinische Bedeutung. Die in China und auch bei uns oft geübten „Acht Brokate“ werden dem buddhistischen Qigong zugerechnet.<sup>22</sup> Hier finden wir auch ein Bindeglied zu den chinesischen Kampfkünsten, aus denen sich das später noch genauer betrachtete Taijiquan ableitet. Hier allerdings als Unterform des buddhistischen Qigong. Das Shaolin-Gungfu wird auch als „hartes Qigong“ bezeichnet. Wobei das Qi zur Körperoberfläche geleitet wird und durch seine Konzentration vermag der Übende, Dinge zu vollbringen, die gemeinhin als unvorstellbar gelten. Dazu gehört das Zertrümmern eines Steines mit der Hand.<sup>23</sup>

Diese Konzentration ist die Gemeinsamkeit mit dem traditionellen medizinischen und spirituellem Qigong. Wobei hier die Konzentration auf das Qi im Körperinneren und seine Funktionen gerichtet ist und nicht, wie im Gungfu auf das Äußere.

### 3.7 Entwicklung des Medizinischen Qigong

Ein taoistisches Werk aus der Song-, Jin- und Yuan – Dynastie, die „Nei Dan Shu“ (Methoden zur Produktion aktiver Vitalsubstanzen während der Ausübung von Qigong)<sup>24</sup> zeigt, daß die medizinischen Beobachtungen immer versierter wurden und sich das medizinische Qigong stetig weiterentwickelte.

In der Ming Dynastie (1368- 1911 n. Chr.) schließlich war das Qigong schon ein fester Bestandteil in den Therapiemethoden chinesischer Ärzte.<sup>25</sup>

Die von Mao geförderte Errichtung des ersten Qigongsanatoriums 1955 in Tansan City war ein wichtiger Schritt bei der Förderung des modernen Qigongs. Medizinisches Qigong, Seite 12: „Seit 1978 werden viele Aktivitäten zur weiteren Verbreitung des Qigong unternommen.“

Während der Kulturrevolution (1966-1976) wurden die Klöster geschlossen und die Mönche mit samt ihren Wissens verjagt. In diesem Zuge wurde Qigong

---

<sup>21</sup> Wei Yuanping, Deng Zi: Medizinisches Qigong, 1. Auflage, Kötzingen Bayr. Wald, 1996, Seite 12

<sup>22</sup> Kirschbaum Barbara, Daiker Ilona: Die Heilkunst der Chinesen, 1. Auflage, Reinbeck, 1997, Seite 163

<sup>23</sup> Kirschbaum Barbara, Daiker Ilona: Die Heilkunst der Chinesen, 1. Auflage, Reinbeck, 1997, Seite 163

<sup>24</sup> Wei Yuanping, Deng Zi: Medizinisches Qigong, 1. Auflage, Kötzingen Bayr. Wald, 1996, Seite 12

<sup>25</sup> Wei Yuanping, Deng Zi: Medizinisches Qigong, 1. Auflage, Kötzingen Bayr. Wald, 1996, Seite 12

grundsätzlich verboten.<sup>26</sup> Gerade der spirituelle Aspekt und die Heilerfolge, ohne sichtliche Einwirkung von außen, machte Qigong für die Machthaber schwer einschätzbar und suspekt.

Nach dem Ende der Kulturrevolution um das Jahr 1978 wurde Qigong schlagartig populär. Das bis dahin noch oft geheimgehaltene Wissen wurde öffentlich und begeisterte die Menschen, so daß es eine bis dahin unbekanntes Popularität erreichte.<sup>27</sup>

## **4. Taijiquan:**

### 4.1 Der Name Taijiquan

Warum die historischen Quellen in ihren Aufzeichnungen nur über Qigong und nie über Taijiquan sprechen? Der Begriff Taijiquan wurde erst im 19. Jh. geprägt. Der Schüler Ong Tong He schrieb nach einer Vorführung von Yang Lu Chan, dem Begründer des Yang Stils, folgende Zeilen: „Hands Holding Taiji shakes the whole world, a chest containing ultimate skill defeats a gathering of heroes.“<sup>28</sup> Damit wurde der Name Taijiquan geprägt. Tai Ji bedeutet „Ursprung von allem, Weltanfang, Ausgleich von Yin und Yang.“ „Quan bedeutet Faust.“<sup>29</sup> Unter anderem liegt die späte Erwähnung des Taijiquan auch im großen Maße daran, daß das Taijiquan in seinen Ursprüngen aus der Kampfkunst kommt und diese Künste über Jahrhunderte, wenn nicht sogar Jahrtausende nur von einem Meister an eine handvoll Schüler weitergegeben wurde und üblicherweise wurde nur einer von ihnen wieder Meister.

### 4.2 Chang San Feng

Einem Mythos folgend geht das Taijiquan in seinen Ursprüngen auf Chang San Feng zurück. Chang San Feng war ein daoistischer Meister der Kampfkünste, aus dem Wudang Tempel am gleichnamigen Berg. Die Kampfkünste des Wudang Tempels zeigen noch heute Ähnlichkeiten mit dem Taijiquan auf. Die Daoisten des Wudang Klosters mußten sich, ähnlich der Shaolin Buddhisten, vieler Überfälle erwehren. So entwickelten sie eine Kampfkunst. Es ist bis heute ungeklärt wann Chang San Feng gelebt hat, denn wenn alle Aufzeichnungen und Angaben stimmen, hatte er die Lebensspanne mehrerer Menschen.<sup>30</sup>

---

<sup>26</sup> Kirschbaum Barbara, Daiker Ilona: Die Heilkunst der Chinesen, 1. Auflage, Reinbeck, 1997, Seite 167

<sup>27</sup> Kirschbaum Barbara, Daiker Ilona: Die Heilkunst der Chinesen, 1. Auflage, Reinbeck, 1997, Seite 167

<sup>28</sup> Tek Peter Lim Tian: Internetseiten, <http://sunflower.singnet.com.sg/~limttk/historg3.htm>

<sup>29</sup> Liu Qingshan: Qi Gong, 4. Auflage, München 1998, Seite 28

<sup>30</sup> Tek Peter Lim Tian: Internetseiten, <http://sunflower.singnet.com.sg/~limttk/historg3.htm>

### 4.3 Ch´en Chang-Hsing

Ch´en Chang-Hsing war ein berühmter Meister der Kampfkünste. Seine Kunst wurde ursprünglich nur an Familienmitglieder weitergegeben. Sie war hoch geachtet und könnte eine Weiterentwicklung der Kunst Chang San Fungs gewesen sein. Wie genau die Form Ch´en Chang-Hsings ausgesehen hat kann heute keiner mehr sagen. Hierüber gibt es keine bekannten Aufzeichnungen.

### 4.4 Yang Lu-Ch´an

Yang Lu-Ch´an (1799-1872) lernte bei dem berühmtem Meister Ch´en Chang-Hsing. Einer Erzählung nach mußte Yang Lu- Ch´an, als nicht Familienmitglied, sich das Wissen zuerst mit einem Trick erwerben. Er gab vor taubstumm zu sein und verdingte sich als Diener. Er übte aber nachts, was er gesehen hatte. Als er entdeckt wurde, war er schon so gut, daß ihn der Meister als seinen Schüler aufnahm. Zu dieser Zeit war Taijiquan noch eine praktizierte Kampfkunst. Es gibt viele Geschichten über die Leichtigkeit, mit der Yang seine Gegner, unter anderen viele berühmte Meister der Kampfkunst, besiegte. Er wurde zum Lehrer des Kaisers berufen und war Ausbilder der kaiserlichen Garde. Er entwickelte seinen Stil fort, bis er sich sehr vom Chen- Stil seines Lehrers unterschied. Sein Enkel Yang Ch´en Fu (1883-1936) lehrte den Yang Stil in ganz China. Doch nur ganz Wenige wurden auch in die Geheimnisse des Familienstiles eingeweiht. So wurde vieles unvollständig weitergegeben, was zu vielen Unterformen führte. Der Yang Stil ist noch heute der verbreitetste Stil und viele der heute bekannten Taijiquan Formen gehen auf ihn zurück.<sup>31</sup>

### 4.5 Werdegang des Taijiquan

Das älteste geschriebene Werk über Taijiquan ist das „Taijiquan Classiks“ von Wang Tsung Yueh. Die älteste nachweisbare Sammlung über Taijiquan sind die „3 old manuals“ von Li I-Yu (1832- 1892). Dieser lernte von seinem Onkel Wu Yu Xiang, der wiederum ein Schüler von Yang Lu Chan war. Sie geht also auf den Yang Stil zurück.<sup>32</sup>

1955 wurde unter Mao die Peking- Form, als stark gekürzte Fassung des Taijiquan, herausgegeben. Der Sinn war das möglichst schnelle Erlernen. Damit sollte der Bevölkerung diese gesundheitsförderlichen Übungen zugänglich gemacht werden. Da das Taijiquan im Gegensatz zum Qigong während der Kulturrevolution (1966-1976) in bestimmten Formen geübt werden durfte, war

---

<sup>31</sup> Tek Peter Lim Tian: Internetseiten, <http://sunflower.singnet.com.sg/~limtk/historg3.htm>

<sup>32</sup> Tek Peter Lim Tian: Internetseiten, <http://sunflower.singnet.com.sg/~limtk/historg3.htm>

es lange Zeit bekannter als Qigong. Das Qigong war schwer einzuschätzen und somit den Machthabern unheimlich.<sup>33</sup>

Es bestehen heute sechs Hauptstile des Taijiquan: der Chen- Stil, der Yang- Stil, der Wu Yu Xiang- Stil, der Wu Chien Chuan- Stil und der Zhao Bao- Stil.

Wobei Wu Yu Xiang ein direkter Schüler Yang Lu Ch´ans war und seinen Stil aus dem Yang Lu Ch´ans entwickelte.<sup>34</sup>

Eine genauere Differenzierung dieser Stile wäre eine eigene Abhandlung und würde den Rahmen dieser Arbeit überschreiten. Anzumerken ist noch, daß das Taijiquan über die Jahre sich von seinem Charakter als Kampfkunst mehr und mehr in Richtung auf die gesundheitlichen Aspekte entwickelte. Doch es ist nach wie vor ersichtlich, daß die meisten Bewegungen auf Stoß und Ausweichbewegungen zurückgehen. Dies zeigt sich auch bei den verschiedenen Formen des Taijiquan. Hier gibt es auch Formen, die mit Waffen durchgeführt werden. Das Schwert z.B. wird schnell, harmonisch mit dem Fluß des Qi geführt. Hierbei werden in wenigen Minuten 50 Stellungen durchlaufen. Noch schneller ist die Säbelform. Die Langstockform schließlich kann mit Stab oder Speer durchgeführt werden. Für sie war Yang Lu Ch´an berühmt.<sup>35</sup> Bei den Waffenformen finden wir eine Zuordnung zu den fünf Elementen. Die Schwertform wird dem Element Wasser, die Säbelform dem Element Feuer, die Langstockform mit Stab dem Element Holz und mit Speer dem Element Metall zugeordnet. Dies zeigt wie sehr das Konzept der fünf Wandlungsphasen sich in alle Bereiche des Lebens in China verwurzelt hat. Sowohl Taijiquan als auch Qigong bedienen sich dieses sehr alten Konzeptes, um es in ihren Übungen anzuwenden.

## **5. Vergleich Qigong- Taijiquan:**

Aus den obigen Untersuchungen wird ersichtlich, daß Taijiquan in seiner Tradition den Kampfkünsten entspringt. Gesundheitliche Aspekte sind erst sehr viel später in den Vordergrund getreten. Das Qigong hatte seit seinen Anfängen vor mehr als 4000 Jahren medizinische Ausrichtung. Es wird deutlich, daß die Übungen zur Gesunderhaltung des Körpers viel früher belegt sind, als die der Kampfkünste. Doch darf an dieser Stelle angenommen werden, daß Heerführer zu allen Zeiten auf eine gründliche Ausbildung ihrer Soldaten achteten. Auch waren sie auf deren körperliche Ertüchtigung und Gesunderhaltung bedacht. Es mag sein, daß hier mehr als bei dem medizinischen Qigong die Tendenz der Chinesen zur Geheimhaltung von wichtigem Wissen einen Einfluß hatte. So finden wir hier keine so differenzierten schriftlichen Aufzeichnungen. Geheimbunde, in denen das Wissen nur von einem Meister an wenige, ausgesuchte Schüler weitergegeben wurde, haben in China eine lange Tradition.

---

<sup>33</sup> Kirschbaum Barbara, Daiker Ilona: Die Heilkunst der Chinesen, 1. Auflage, Reinbeck, 1997, Seite 167

<sup>34</sup> Tek Peter Lim Tian: Internetseiten, <http://sunflower.singnet.com.sg/~limtk/historg3.htm>

<sup>35</sup> Tek Peter Lim Tian: Internetseiten, <http://sunflower.singnet.com.sg/~limtk/historg3.htm>

Teilweise ist dies durch die immer wiederkehrenden Besetzung chinesischer Gebiete durch äußere Herrscher entstanden. Dies schuf die Notwendigkeit von Geheimbünden. Sicher spielt auch eine Rolle, daß China schon in Altertum vergleichsweise sehr dicht besiedelt war. Dadurch führte die Verteilung von wichtigen Ressourcen zu Verteilungskämpfen. Die Rolle von Wissen als Machtfaktor war den chinesischen Herrschern und dem Volk schon seit jeher sehr bewußt.

Als direkte äußere Unterschiede haben wir schon herausgestellt, daß die Aufmerksamkeit beim Taijiquan eher auf das Äußere, wie es beim Kampf notwendig ist, gerichtet ist. Beim Qigong ist die Aufmerksamkeit auf den inneren Fluß des Qi gerichtet. Es gibt beim Qigong auch Formen in Ruhe. Das heißt gänzlich ohne Bewegung ausgeführte Übungen. Bei diesen ist die ganze Aufmerksamkeit nach innen, auf die Atmung und die Funktionen des Körpers gerichtet. Das heißt auf die Verteilung und die willentliche Bewegung des Qi. Dies ist dem Taijiquan fremd.

Alle die für das Taijiquan charakteristischen Formen beinhalten eine genau festgelegte Abfolge von Bewegungen. Diese sollen möglichst perfekt ausgeübt werden. Ziel ist es, einen harmonischen, im Gleichgewicht bleibenden Bewegungsablauf zu gewährleisten. Der streng einzuhaltende Bewegungsablauf schult gleichermaßen Körpergefühl als auch Willenskraft. Bei Patienten, die unter einer Leber Qi Stagnation leiden, kann die Tatsache, daß die Bewegungen in Ausführung und Abfolge sehr festgelegt sind, zu einer Verstärkung der Symptomatik führen. Übungen, die auf weniger exakte Bewegungen, als eher auf die innere Bewegung des Qi ausgerichtet sind, sind hier eher indiziert. Nichtsdestoweniger ist, das Taijiquan in der Lage, über die Öffnung der Leitbahnen (Meridiane), Blockaden zu lösen und das Qi zu vermehren. Sowohl Taijiquan als auch Qigong sind in der Lage, das vorgeburtliche Jing zu bewahren und somit potentiell das Leben zu verlängern. Hier spielt der Aspekt des regelmäßigen Übens eine wichtige Rolle. Dieses regelmäßige Üben fördert die Willenskraft, die mit der Energie der Nieren (Ren) in Verbindung steht. Stärken wir unsere Willenskraft, so kräftigen wir damit auch die Nierenenergie. Dies hilft den Nieren das Jing zu bewahren. Da die Niere, das Jing speichert. Das Wort Qigong besteht aus den Worten Qi und Gong. Qi wurde erklärt und Gong bedeutet „Üben“.

Das Taijiquan betont über dieses hinaus die Partnerübungen. Bei diesen soll überprüft werden, ob die Bewegung mit dem Qi Fluß übereinstimmen. Ist dies der Fall, kann der Übende den Stoß „Push“ des Partners mühelos aufnehmen, ohne aus dem Gleichgewicht zu geraten. In jeder Phase der Bewegung kann somit überprüft werden, ob diese korrekt ausgeführt wurde. Diese Partnerübungen können durchaus Wettkampfcharakter haben. China bemüht sich um eine Aufnahme des Taijiquans in die olympischen Sportarten. Partnerübungen sind im Qigong äußerst selten. Sie haben keinen sportlichen Hintergrund. Dies unterstreicht die Bewegungsorientiertheit des Taijiquan.

Es steht außer Frage, daß sowohl Taijiquan als auch Qigong für die Gesunderhaltung einen bedeutenden Beitrag leisten. Taijiquan Übungen bewegen eher das äußere Qi und das Qi auf der Meridianebene, wie es nötig ist, um Erkrankungen des Bewegungsapparates zu behandeln. Qigong indes kann auf einen spezifischen Funktionskreis wirken. Damit kann es auch innere Erkrankungen behandeln.

Gleichsam kann die Frage aufgeworfen werden, inwiefern Qigong in Ruhe, alleine, in der Lage ist, Muskeln und Sehnen zu kräftigen und bis ins hohe Alter geschmeidig zu erhalten. Jede Behandlung muß der Betrachtung standhalten, inwieweit sie im individuellen Fall indiziert ist. Dieser Umstand verdeutlicht, warum eine medizinische Verschreibung von Übungen in China durch Qigong von Ärzten durchgeführt wird. Diese werden dann mit dem Patienten geübt. Es ist ein langes Studium und viel Erfahrung nötig um verantwortungsbewußt mit Qigong arbeiten zu können. Auch wissen erfahrene Übende, daß bei einer Fehlhaltung bzw. bei falscher Atmung während der Übung, Schwindel, Ohrgeräusche, Palpitationen oder andere Nebenwirkungen auftreten können. Hier muß ein erfahrener Lehrer korrigierend eingreifen.<sup>36</sup> Zudem können Erstverschlimmerungen z.B. unter anderen oben genannte Symptome auftreten. Dies insbesondere im Zusammenhang mit Leber Qi Stagnationen. Diese Erstverschlimmerungen sind positiv zu bewerten und müssen von Nebenwirkungen unterschieden werden. Auch hier kann ein erfahrener Lehrer helfen. Die Geisteshaltung, die sowohl beim Qigong, als auch beim Taijiquan erreicht werden soll, ist eine Form der inneren Gelassenheit. Hierbei „...stellt sich ein Zustand gedanklicher Leere oder mentaler Stille ein.“<sup>37</sup> Beim Qigong ist es wichtig sich hierbei nicht zu starr auf einen Punkt oder auf eine Bewegung zu konzentrieren. Dies könnte den Fluß des Qi stören. Denn „...die natürliche Anmut entsteht nach längerer Übungspraxis von selbst aus der heiteren Gelassenheit, der geistigen Sammlung und der mühelos ausgeführten Bewegung.“<sup>38</sup>

---

<sup>36</sup> Schwarze Micheline. Qigong Gesund durch sanfte Bewegung, 1. Auflage, München, 1995, Seite 32

<sup>37</sup> Wei Yuanping, Deng Zi: Medizinisches Qigong, 1. Auflage, Kötzingen Bayr. Wald, 1996, Seite 25

<sup>38</sup> Schwarze Micheline. Qigong Gesund durch sanfte Bewegung, 1. Auflage, München, 1995, Seite 27



## **6. Literaturverzeichnis:**

Wei Yuanping, Deng Zi: Medizinisches Qigong, Praktisches Handbuch Der Chinesischen Atem- und Bewegungsübungen, 1.Auflage, Kötzing Bayrischer Wald: VGM-Verlag 1996

Zhou John C.Y.: Praktisches Qigong Die Selbstheilung durch meditatives Atmen und langsame Bewegungsübungen, 1.Auflage  
Bad Pyrmont: Ost-West-Verlag 1995

Micheline Schwarze: Qigong Gesund durch sanfte Bewegung, 1.Auflage,  
München: Gräfe und Unzer 1995

Daiker Ilona, Kirschbaum Barbara: Die Heilkunst der Chinesen Qigong  
Akupunktur Massage Ernährung Heilkräuter, 1.Auflage, Reinbek bei Hamburg:  
Rowohlt Taschenbuch Verlag 1997

Unschuld Paul U.: Medizin in China, Eine Ideengeschichte 1. Auflage,  
München: Verlag C.H.Beck 1980

Van Nghi N.: Hoang Ti Nei King So Quenn, 1.Auflage, Uelzen: Medizinisch  
Literarische Verlagsgemeinschaft mbH 1977 Band 1 und 2

Tek Peter Lim Tian: Internettseiten,  
<http://sunflower.singnet.com.sg/~limttk/historg3.htm>

Anders Frieder: Taichi Chinas lebendige Weisheit,  
<http://www.tO.or.at/~frog/itcca/doc/gesch-d.htm>

Schubert Helmut: Tai Chi Chuan, <http://www.tO.or.at/~frog/itca/doc/art1-o.htm>

Liu Qingshan: Qi Gong Der Chinesische Weg für ein gesundes, langes Leben,  
4.Auflage, München: Hugendubel (Irsiana) 1998