

I. TaiJi- und QiGong-System

Wenjun Zhu

16.06.2015¹

(I) Wissenschaftliche Struktur des TaiJi und QiGong

1 Definition TaiJiQuan

TaiJiQuan (Tai Chi Quan) ist eine Bewegungs- und Kampfkunst, die sich durch ihre weichen, langsamen und sanften Bewegungen auszeichnet. TaiJiQuan (Tai Chi Quan) kann durch Leichtigkeit die Stärke des Gegners besiegen, durch Langsamkeit die Schnelligkeit des Gegners absorbieren und durch Ruhe zur Kontrolle der Bewegungen des Gegners führen.

TaiJiQuan (Tai Chi Quan) stammt aus den chinesischen traditionellen Kampfkünsten, es beinhaltet Elemente des QiGong, der traditionellen chinesischen Medizin und der Yinyang-Theorie.

TaiJiQuan (Tai Chi Quan) nennt man auch "TaiJi (Tai Chi) dreizehn Formen". Es umfasst die acht Trigramme und die Schritte der fünf Elemente. Die acht Trigramme bedeuten Kan-Abwehren, Li-Zurückgleiten, Zhen-Pressen, Dui-Drücken, Qian-Hinabziehen, Kun-seitlich abwehren, Gen-Ellbogen und Xun-Körperstoßen. Die fünf Elemente bedeuten Wasser -Vorwärtsgehender Schritt, Feuer - Zurückgehender Schritt, Metall - Linksdrehung, Holz - Rechtsdrehung und Erde - Zentralstehen.

- TaiJiQuan (Tai Chi Quan) ist eine traditionelle chinesische Kampfkunst.
- TaiJiQuan (Tai Chi Quan) ist eine traditionelle chinesische Gesundheitsmethode.
- TaiJiQuan (Tai Chi Quan) ist die Vereinigung von Lebens- und Gesundheitspflege, und Selbstverteidigung

2 Definition QiGong

QiGong ist gekennzeichnet durch die Regulierungen von Shen-Geist (Steuerung des Körpers), Atmung (Qi-Energie) und Körper (Körper-Haltung und -Bewegung). Dies geschieht, um Jing-Essenz (Stoffliche des Körpers), Qi (Energetische des Körpers) und Shen-Geist (Steuerung des Körpers) zu ernähren, Körper und Gliedmaßen zu stärken, die Meridiane zum Fließen zu bringen, Yin und Yang auszugleichen, Krankheiten vorzubeugen und zu behandeln, d.h. um dadurch die Gesundheit zu fördern.

¹ Neue Bearbeitung: 08.07.2021

3 Wissenschaftliche Struktur des TaiJi und QiGong

TaiJiQuan und QiGong sind Übungen auf Grundlage der traditionellen chinesischen Philosophie, Kultur und TCM und eine Kombination von körperlicher Bewegung, Atmung und Achtsamkeit (Konzentration). Sie fördern die körperliche Bewegungsfähigkeit und das Gesundheitsniveau.

Um das TaiJi und QiGong als Bewegungskultur und auch eine wissenschaftliche Richtung zu betrachten, werde ich ihr System in drei Ebene strukturieren.²

- Kulturelle und philosophische Grundlagen
- Historische Grundlagen
- Traditionelle chinesische medizinische Grundlagen
- Traditionelle chinesische Bewegungstheorie
- Natürliche und medizinische Grundlagen und moderne
- Bewegungswissenschaftliche Grundlagen
- Bewegungs-System (Praxis)
- Sowie die fachübergreifenden Grundlagen:
 - Überlieferungsmethoden
 - Forschungsmethoden
 - Anwendungs-Bereich und –Methoden

Taijij und QiQong sollen in der Bewegungspraxis folgende Punkte betrachtet werden:

- Das Qi als Antriebs-Kraft für die körperliche Bewegung und Lebensfunktion
- Im Wach schlafen, atmen und bewegen
- Das Qi durch Atmen erreichen, das Qi ist nur Atmen, aber das Qi kann nicht ohne Atmen

(II) TaiJi-System

1 Traditionelle Stile des TaiJiQuan

TaiJi gibt es verschiedenen Stilen. Die bekannten TaiJi-Stile und ihre Gründer sind:

² Vgl.: meinen Texte „Transkulturelle Forschung über TaiJi, QiGong und TCM“. 30.11.2007. http://www.tcm-institut.de/grundlage/tcm_transkultur.pdf

„Das TaiJiQuan als Präventionsmaßnahme der Einheit von TaiJi, Xingyi und Bagua - Zur Entwicklung und Umwandlung der TaiJi-Ausbildung“. 26.09.2009. http://www.tcm-institut.de/grundlage/TaiJi_xingyi_bagua_einheit.pdf

- Chen-Stil – Chen Wangting (1600-1680),
- Zhaobao-Stil – Chen Qingping (1795-1865),
- Yang-Stil – Yang Luchan (1799-1872),
- Wú-Stil – Wú Jianquan (1870-1942),
- Wǔ-Stil – Wǔ Yuxiang (1812-1880),
- Hao-Stil – Hao Weizhen (1849-1920),
- Sun-Stil – Sun Lutang (1860-1933).

Der Stammfluss quellt aus Chen-Stil des TaiJiQuan. Chen-Stil wurde als Ur-Stil des TaiJiQuan betrachtet.

Chen-Stil						
Chen-Stil	Zhaobao-Stil				Yang-Stil	
	Zhaobao-Stil	Wǔ -Stil			Yang-Stil	Wú-Stil
		Wǔ -Stil	Hao-Stil			
			Hao-Stil	Sun-Stil		

Zum Thema TaiJi-Stile werde ich nicht alle (jede) eigenen Stile nennen. Ein Stil des TaiJiQuan muss eigene Ursprung und Stammfluss, ein eigenes System der Theorie und Bewegungssystem, eine eigene Bewegungsbesonderheit haben.

- einen eigenen Ursprung und eine eigene Entwicklung der Tradition,
- selbst ein ganzheitliches inhaltliches System,
- einen eigenen Charakter.

Unter den praktischen Übungen jedes Stiles gibt es Faust-Formen, Waffen-Formen, Partner-Formen und Übungen. Z.B.:

Chen-Stil des TaiJiQuan:

- Chen-Stil des TaiJiQuan der alte Form 1 (Lao Jia Yi Lu) - 83 Formen³
- Chen-Stil des TaiJiQuan der alte Form 2 (Lao Jia Er Lu) - 71 Formen⁴
- Pushing hands (Tui Shou),
- Großer Stock, Speer,
- Schwert,
- Doppel-Schwert,
- Säbel,
- Doppel-Säbel,

³ „Tai Ji Quan Quan Shu“. Verlag des Volkssports, Beijing, 02.1988.

⁴ A.a.O.

- Langer Säbel, usw.

Yang-Stil des TaiJiQuan:

- Yang-Stil des TaiJiQuan - 85 Formen⁵
- Pushing hands (Tui Shou), freie Hände (San Shou),
- Schwert,
- Säbel,
- Partner-Übung mit Säbel,
- Speer,
- Partner-Übung mit Speer,
- Bajonett (Ji), usw.

Sun-Stil des TaiJiQuan:

- Sun-Stil des TaiJiQuan - 97 Formen⁶
- Pushing hands (Tui Shou), freie Hände (San Shou),
- Taji-Schwert des Sun-Stiles, usw.

2 Populäre Formen des TaiJiQuan

Die Popularisierung des TaiJiQuan in der VR China werde ich hier drei Phasen gliedern:

- Zeit der 24 Formen und 48 Formen des TaiJiQuan, um die Volksgesundheit zu fördern.
- Zeit der 42 Formen des TaiJiQuan und des TaiJi-Schwerts, um Wettkampffest gezielt.
- TaiJi-Duan-System.⁷

Erst seit den späten 50er Jahren, um die Volksgesundheit zu fördern, unter dem Aufruf von Präsident Mao Zedong „Sport entwickeln und betreiben, Volksgesundheit fördern“, hatte das Sportministerium Chinas TaiJi-Experten organisiert und eine Serie von TaiJiQuan-Formen entwickelt. Diese Serie Formen des TaiJiQuan wurde wirklich in China und weltweit popularisiert.

- Die 24 Formen des TaiJiQuan,⁸

⁵ A.a.O.

⁶ A.a.O.

⁷ Vgl.: Wenjun Zhu: „Duan-System (Gürtel-Prüfung) des TaiJis“. http://chinbeku.com/grundlage/TaiJi_duan_system.htm, 2006.

⁸ Sportministerium Chinas: „Bilder der vereinfachten Formen des TaiJiQuan“. Sportministerium Chinas, Verlag des Volkssports, 1956.

- die 48 Formen des TaiJiQuan,⁹
- die 88 Formen des TaiJiQuan,¹⁰
- die 32 Formen des TaiJi-Schwerts,¹¹
- TaiJi-Tuishou (Pushing-Hands).¹²

Weiterhin hat das Sportministerium Chinas die Wettkampfformen des TaiJiQuan entwickelt.

- die 42 Formen des TaiJiQuan¹³ und die 42 Formen des TaiJi-Schwerts¹⁴.
- die Wettkampfformen des TaiJiQuan in Chen-, Yang-, Wu- und Sun-Stil.¹⁵

TaiJi-Duan-System:

- Erste Duan: die 8 Formen des TaiJiQuan,
- Zweite Duan: die 16 Formen des TaiJiQuan,
- Dritte Duan: die 24 Formen des TaiJiQuan, die 18 Formen des TaiJi-Schwerts und die 16 Formen des TaiJi-Speer,
- Vierte Duan: die 32 Formen des TaiJiQuan und die 32 Formen des TaiJi-Schwerts,
- Fünfte Duan: die 40 Formen des Yang-Stil des TaiJiQuan, die 73 Formen des Sun-Stil des TaiJiQuan, die 46 Formen des W□-Stil des TaiJiQuan, die 42 Formen des TaiJi-Schwerts,
- Sechste Duan: die 56 Formen des Chen-Stil des TaiJiQuan, die 45 Formen des Wú-Stil des TaiJiQuan, die 42 Formen des TaiJiQuan, TaiJi-Tuishou (Partner-Übung),
- Siebte-Neunte Duan: Keine Prüfung, sondern Erfahrung, Forschung und Publikation.

Inhalte von erstem Duan bis zum vierten Duan sind in diesem Duan-System

⁹ Sportministerium Chinas: „Die 48 Formen des Tsaijiquan“. Verlag des Volkssports, 11.1979.

¹⁰ Sportministerium Chinas: „Die Bewegung des TaiJiQuan 2“. Verlag des Volkssports, 09.1958.

¹¹ Sportministerium Chinas: „TaiJiQuan Yundong 3“. Verlag des Volkssports, 08.1958.

¹² Sportministerium Chinas: „TaiJiQuan Yundong“. Verlag des Volkssports, 02.1962.

¹³ Sportministerium Chinas WuShu-Akademie: „Die Wettkampfformen des TaiJiQuan und TaiJi-Schwert“. Verlag des Volkssports, 06.1989.

¹⁴ Sportministerium Chinas WuShu-Akademie: „Die Wettkampfformen des TaiJiQuan und TaiJi-Schwert“. Verlag des Volkssports, 09.1989.

¹⁵ Sportministerium Chinas WuShu-Akademie: „Die Wettkampfformen des TaiJiQuan und TaiJi-Schwert“. Verlag des Volkssports, 06.1989.

hauptsächlich nur Yang-Stil des TaiJiQuan.

In fünfte Duan kommt die Wettkampfformen von Yang-Stil, Sun-Stil, Wǔ - Stil des TaiJiQuan und sechste Duan kommt die Wettkampfformen von Chen-Stil, Wú-Stil.

Dieses TaiJi-Duan-System hat das System der TaiJi-Stile zerstört, und auch kein neues Übungssystem entwickelt. Es ist nichts anderes als eine (ungeordnete) Zusammenstellung bereits bestehender Stile!

Und die 48er Form TaiJiQuan fehlt in diesem System. Die 48 Formen des TaiJiQuan bestehen hauptsächlich aus dem Yang-Stil des TaiJiQuan, plus Elemente aus Wú-Stil, Wǔ -Stil und Sun-Stil. In den 48 Formen des TaiJiQuan sind die meisten Bewegungen beidseitig durchgeführt. Dies fördert die Balance beider Seiten des Körpers. Es sollte die wichtigste Form des TaiJiQuan zur Gesundheitsförderung sein.

Seit 2007 hat das Sportministerium Chinas die Experten organisiert, um eine neue Serie Lehrbücher des WuShu-Duan System zu schreiben. Diese beinhaltet verschiedene Stile des TaiJiQuan. Z.B. Chen-Stil, Yang-Stil, Wú-Stil, Wǔ -Stil, Sun-Stil und He-Stil des TaiJiQuan:

- Lehrgang des chinesischen WuShu-Duan-System – Chen-Stil des TaiJiQuan,¹⁶
- Lehrgang des chinesischen WuShu-Duan-System – Yang-Stil des TaiJiQuan,¹⁷
- Lehrgang des chinesischen WuShu-Duan-System – Wú-Stil des TaiJiQuan,¹⁸
- Lehrgang des chinesischen WuShu-Duan-System – Wǔ-Stil des TaiJiQuan,¹⁹
- Lehrgang des chinesischen WuShu-Duan-System – Sun-Stil des

¹⁶ Sportministerium Chinas WuShu-Akademie: „Serien der Lehrbücher des chinesischen WuShu-Duan-System - Chen-Stil des TaiJiQuan“. Verlag der Hochschul-Pädagogik, 01.09.2009.

¹⁷ Sportministerium Chinas WuShu-Akademie: „Serien der Lehrbücher des chinesischen WuShu-Duan-System – Yang-Stil des TaiJiQuan“. Verlag der Hochschul-Pädagogik, 01.09.2009.

¹⁸ Sportministerium Chinas WuShu-Akademie: „Serien der Lehrbücher des chinesischen WuShu-Duan-System - Wú-Stil des TaiJiQuan“. Verlag der Hochschul-Pädagogik, 01.09.2009.

¹⁹ Sportministerium Chinas WuShu-Akademie: „Serien der Lehrbücher des chinesischen WuShu-Duan-System - Wǔ-Stil des TaiJiQuan“. Verlag der Hochschul-Pädagogik, 01.09.2009.

TaiJiQuan,²⁰

- Lehrgang des chinesischen WuShu-Duan-System – He-Stil des TaiJiQuan.²¹

Jeder Stil hatte von erstem Duan bis sechstem Duan Lehrinhalte. Die Inhalte jeder Duan bei allen Stilen wurden so gegliedert:

- Grundhaltung,
- Einzelformen,
- Partner-Formen,
- Anwendung.

Als Beispiel:

Chen-Stil des TaiJiQuan - Serien der Lehrbücher des chinesischen WuShu-Duan-System:

- Erste Duan des Chen-Stil des TaiJiQuan: die 10 Formen,
- Zweite Duan des Chen-Stil des TaiJiQuan: die 14 Formen,
- Dritte Duan des Chen-Stil des TaiJiQuan: die 20 Formen,
- Vierte Duan des Chen-Stil des TaiJiQuan: die 24 Formen,
- Fünfte Duan des Chen-Stil des TaiJiQuan: die 28 Formen,
- Sechste Duan des Chen-Stil des TaiJiQuan: die 32 Formen.

Yang-Stil des TaiJiQuan - Serien der Lehrbücher des chinesischen WuShu-Duan-System:

- Erste Duan des Yang-Stil des TaiJiQuan: die 8 Formen,
- Zweite Duan des Yang-Stil des TaiJiQuan: die 10 Formen,
- Dritte Duan des Yang-Stil des TaiJiQuan: die 17 Formen,
- Vierte Duan des Yang-Stil des TaiJiQuan: die 21 Formen,
- Fünfte Duan des Yang-Stil des TaiJiQuan: die 24 Formen,
- Sechste Duan des Yang-Stil des TaiJiQuan: die 30 Formen.

Das Ziel der Prävention ist einerseits Gesundheit zu fördern und andererseits lebenslangen Sport zu fördern. Aus dem Gesichtspunkt meine ich, dass die Inhalte von den leichten langsam zu schweren Bewegungen hinführen sollten. Zum Beispiel:

Beispiel 1:

- Die 16 Formen des TaiJiQuan

²⁰ Sportministerium Chinas WuShu-Akademie: „Serien der Lehrbücher des chinesischen WuShu-Duan-System - Sun-Stil des TaiJiQuan“. Verlag der Hochschul-Pädagogik, 01.09.2009.

²¹ Sportministerium Chinas WuShu-Akademie: „Serien der Lehrbücher des chinesischen WuShu-Duan-System - He-Stil des TaiJiQuan“. Verlag der Hochschul-Pädagogik, 01.09.2009.

- Die 24 Formen des TaiJiQuan
- Die 48 Formen des TaiJiQuan

Beispiel 2:

- Eine Form des Anfangs-Duan des TaiJiQuan
- Eine Form des Mittel-Duan des TaiJiQuan
- Eine Form des Ober-Duan des TaiJiQuan

Die drei Stufe Formen sollten in gleichem Stil sein.

Das TaiJiQuan wurde in seinen Traditionellen Stilen überliefert. Dies ist auch ein Weg zur lebenslangen Übung. Es ist ein komplettes System in einem TaiJi-Stil. Mit dieser Idee gliedere ich so:

- Vereinfachte Form,
- Lange Form,
- Pushing Hands,
- Verschiedene Waffen-Form.

(III) QiGong-System

1 Qigong-Schulen

QiGong nach den Schulen gibt es:

- Taoistisches QiGong
- Konfuzianismus QiGong
- Buddhistisches QiGong
- Medizin-QiGong
- WuShu QiGong
- Volks-QiGong²²

Definition Taoistisches Qigong:

Beim Taoistisches Qigong gilt die Dan-Technik als Basis, das Dan bedeutet Pille, die eine besondere Energie hat. Man unterscheidet zwischen Äußerem Dan und Inneren Dan. Durch das Dan erreicht man ein langes Leben und wird nicht alt.

Dan entsteht auf zwei Weisen, erstens durch das erhitzte Endprodukt aus rotem Sand, Xionghuang, weißem Vitriol und magnetischem Stein. Zweitens ergeben in der Qigong Übung Jing, Qi und Shen zusammen das Innere Dan, welches eine besondere Energie hat, um Krankheiten vorzubeugen, zu behandeln, die Gesundheit fördern, das Leben zu

²² Tianbin Song: „Zhongyi QiGong Xue“. Verlag der Volksgesundheit, 07.1994. S. 49-50.

verlängern und das eigne Potential zu erschließen.

Die DanTian-Theorie stammt aus dem Taoismus. Dan meint auch Ort. In der Inneren Dan-Technik bemüht man sich den Ort Dan zu erzeugen.

Definition Buddhistisches Qigong:

Im weiteren Sinne dient das Buddhistische Qigong einer frommen Lebensführung, um den Geist zu befreien und die Seele zu reinigen. Methodisch gesehen stellt man sich vor, dass alles leer ist, also kein selbst, kein anderer, keine Welt existieren. Die Achtsamkeit konzentriert sich auf einen Punkt, so dass die selbstsüchtigen Erwägungen reduziert und die Gedanken ruhig werden. Dadurch erreicht man Seele und Körper zu regulieren.

Im engeren Sinne, hat sich das buddhistische Qigong mit Shaolin-Kongfu verbunden, welches dem Wushu-Qigong System angehört.

Das Buddhistische Qigong ist eine Vereinheitlichung buddhistischer Philosophie und Bewegung.

Definition Medizin-Qigong:

Medizin-Qigong beruht auf der Grundlage chinesischer Medizin, wie z.B. Meridian-Theorie und Akupunktur-Theorie. Die Führung der Qi-Bewegung durch die Meridiane und Akupunkturpunkte öffnet verstopfte Bereiche und kann so Krankheiten behandeln bzw. vorbeugend die Gesundheit fördern.

Die Meridian-Theorie sieht die Ursache für Erkrankungen im gestörten Energiefluß. Qigong kann durch Qi-Energie die Meridiane wieder zum Fließen bringen.

Definition Wushu Qigong:

Wushu Qigong ist eine beharrliche Übungsarbeit um das allgemeine Wushu zu verbessern. Wushu Qigong verbindet Qi mit Geist und Kraft, um den Körper zu stärken und die Kampffähigkeit zu erhöhen. Man benutzt seinen Geist um das Qi zu führen. Durch die Atemregulation wird die Kraft erhöht.

Im Harten Wushu Qigong übt man durch Atemregulation seine Kraft zu verstärken. Im weichen Qigong ist sowohl die Übung des Geistes, als auch die der Atmung wichtig.

Definition DaoYin Qigong:

DaoYin ist der Name des alten Qigong. Dao ist die Führung des Qi, um den Meridianfluß zu fördern. Yin ist die Ausdehnung von Körper und Gliedmaßen.

DaoYin ist eine Medizinische Gesundheitsform der Körper- und Atemübung.

Im Qigong-System gibt es auf Grund seiner methodischen Besonderheit einen DaoYin-Stil Qigong. DaoYin YangShen Gong, heißt Bewegung und Atemübung zur Lebenspflege. Es ist von Herrn Prof. ZHANG Guangde an der Sport- Universität Beijing entwickelt worden und sehr populär. Mit verschiedenen Zielen ergeben sich verschiedene Übungsformen.

Die Klassifikation kann nicht die systematischen Methoden aufgreifen.

Z.B. wie kann man durch ein Satz „großes Qi zu ernähren“ beurteilen, das Konfuzianismus QiGong als komplettes System voran gebracht hatte.²³

Überhaupt gibt es systematischen Konfuzianismus QiGong Übungsmethoden?

2 QiGong-Bewegungs-Elemente

Es gibt die Klassifikation nach Bewegungs-(Übungs-)Elemente des QiGong. Dies betrachte ich aber nicht als Klassifikation des QiGong, sondern als Elemente-Analyse des QiGong. Einheit des Klassifikationssystems des QiGong soll eine Qigong-Form (Übung) sein.

Die Einheit des Klassifikationssystems von Tischen muss ein Tisch sein, aber nicht verschiedene Stücke Hölzchen.

Die Elemente des QiGong:

Die 3 Regulationen		
Körperhaltung und Bewegungsarten	Statisch (Stehhaltung, Sitzhaltung, Liegehaltung)	Kopf aufrichten, Zunge mit Gaumen kontakt
		Wirbelsäule aufrichten, Lenden entspannen, Hüfte grade
		Brust zurückhalten, Rücken rund
		Schulter und Ellbogen sinken lassen
	Handinnenfläche zurückhalten, Finger entspannen und verlängern, Zeigefinger bisschen zurück zeigen	
	Dynamisch	
Atmen	Natürlich atmen	Brustatmung
		Bauchatmung
	Bauchatmen	Mit dem Unterbauch atmen

²³ Vgl.: Tianjun Liu: „Zhongyi QiGong Xue“, zweite Auflage. Verlag der Volksgesundheit, 08.2005. S. 26.

		Gegen den Unterbauch atmen
	Embryonales Atmen	
Geist (Achtsamkeit, Konzentration, Vorstellung)	Konzentration in verschieden Körperteil	
	Konzentration in Entspannen und Beruhigen des Körpers	
	Konzentration in Atmung	
	Qi zum Fließen zu führen	
	Koordination von Bewegung, Atmung und Vorstellung	

(IV) Die bekannten QiGong-Systems

Heute sind in China und weltweit bekannt als große QiGong-Systeme:

- DaoYin YangSheng Gong von Professor Zhang Guangde,²⁴
- TCM-QiGong von TCM-Universitäten in China,
- Gesundheits-QiGong von Sportministerium Chinas,
- Usw..

1 DaoYin YangSheng Gong

DaoYin YangSheng Gong wurde von Prof. Zhang Guangde seit 70zigen Jahren entwickelt. Dies ist heute ein Hauptstudium mit Bachelor und Master an der Sportuniversität Beijing.

- DYYSG basiert auf Grundlage TCM-Meridiane und Akupunkturpunkte, Meridiane entlang und Akupunkturpunkte massieren.
- Bewegungselemente sind aus TaiJi, WuShu sowie verschiedene QiGong-Übungen.

²⁴ Wenjun Zhu: "Gesundheits-Wirkung des Daoyin Yangsheng Gong,,
http://chinbeku.com/grundlage/QiGong_daoyin_gesund_wirkung.htm

Gesundheitswirkung des DaoYin YangSheng Gong:²⁵

Gesundheits-Qigong (Daoyin Baojian Gong): Das Konzept dieser Übungsreihe basiert auf der Theorie der 14 Meridiane oder Kanäle, physiologischen und pathologischen Untersuchungen. Es handelt sich um ein System von dynamischen Übungen zur Verbesserung der Gesundheit im allgemeinen und Heilung von verschiedenen Krankheiten. Klinische Studien an 319 Fällen mit chronischen Krankheiten verschiedener Art, die mit diesen Übungen behandelt wurden über einen Zeitraum von mehreren Jahren, brachte in 87,7% der Fälle eine Verbesserung. Viele Patienten, die Jahre lang wegen Krankheit fehlten, wurden wieder gesund, nachdem sie diese Übungen ein halbes oder ganzes Jahr praktiziert hatten, und kehrten an ihren Arbeitsplatz zurück.

Die charakteristischen Merkmale und Grundkonzepte dieser Übungsreihe sind im allgemeinen ähnlich denen der "Übungen für Herzkreislauf-Störungen", wie aus den Hauptaussagen der Einzelstellungen hervorgeht.

Kopf-Qigong (Xingnao Ningshen Gong): Diese Übungsreihe mit Selbstmassage als Basistechnik dient der Prävention und Behandlung von Kopfschmerzen, Migräne, Lähmungen im Gesicht, "trigeminal" Nervenschmerzen, Nervenschwäche, Meniere's Syndrom, einseitiger Lähmung, Tinnitus und Taubheit. Nach klinischen Studien an 92 Fällen über mehrere Jahre betrug die Verbesserungsrate der oben genannten Erkrankungen in Reihenfolge ihrer Erwähnung 85%, 80%, 80%, 60%, 90%, 50%, 67%, 70% und 60%.

Die charakteristischen Merkmale und Grundkonzepte der Übungen sind:

- Selbstmassage.
- Mit Sammlung und Gelassenheit.
- Koordination von Bewegung und Atmung.
- Lenkung der Bewegung mittels Achtsamkeit.

Muskel- und Knochen-Qigong: Dies ist eine Reihe von dynamischen Meridian-Übungen mit der Theorie des Daoyin als theoretische Grundlage. Ihr Ziel sind Knochen- und Muskelbeschwerden zu heilen, wie z. B. Schmerzen oder Muskelverspannungen im Nacken, Schulter, Lende und Beinen, Muskelschwäche und -verhärtungen, "myotrophy" auf Grund von Mangelernährung, Schmerzempfindlichkeit und leichte Ermüdbarkeit in den Lenden und Knochenschwund (Osteoporose). Seit 1980 wurden 208 Patienten mit Beschwerden im Nacken, Schultern, Lenden und Beinen mit

²⁵ Zhang Guangde: "Daoyin Yangsheng Gong Quanshu - Gongfa Oberband", Shandong, 1989.

dieser Übungsreihe behandelt, wobei Muskeln und Sehnen entspannt und die Knochensubstanz verbessert wird. Eine Besserung trat in 91,2% der Fälle ein.

Die charakteristischen Merkmale und wichtigen Augenmerke dieser Übung sind:

- Sanfte und großzügige Bewegungen.
- Verbindung von langsamen und kraftvollen Bewegungen.
- Der Punkt der Aufmerksamkeit variiert mit den wechselnden Haltungen, der meditative Geist wird von festen und bestimmten Aktionen begleitet.
- Die Rotation des Körpers wird betont, im besonderen das Neigen der oberen Körperhälfte nach unten.
- das Hinhocken und Aufstehen sowie besonders die Kniebewegungen.

Herz-Qigong (Shuxin Pingxue Gong): Dies ist eine Reihe / Serie von körperlichen Atemübungen, die für die Prävention und Heilung von Bluthochdruck, Hypotonie und koronarer Herzerkrankung, "tachycardia" sowie andere Herzkreislauferkrankungen. Klinische Studien an mehr als 2000 Probanden zeigten zu 92,5% eine Verbesserung, 80% davon eine deutliche Verbesserung.

- Die charakteristischen Eigenschaften und Grundkonzepte dieser Übungsreihen sind:
- Verbinde die mentale Vorstellung mit der Körperhaltung und belastenden Vorstellungen.
- Koordiniere die Bewegung mit der Atmung.
- Führe/ lenke die Bewegung entlang der Meridiane und beachte dabei besonders die Rotation der Arme.
- Lokalisier Akupunkturpunkte entlang der Meridiane und stimuliere sie mit den Fingern.
- Bleibe tief entspannt während der Übung trotz einiger kräftiger / stark beanspruchenden Bewegungen.
- Halte den ganzen Körper in Bewegung mit langsamen und weichen Bewegungen.

Lunge-Qigong (Yiqi Yangfei Gong): Diese auf den theoretischen Grundlagen des Daoyin basierende Übung wurde zur Verhütung und Heilung von Erkältungen, akuter und chronischer Bronchitis, Lungenemphysem und andere Atemwegserkrankungen konzipiert. Klinische Studien an 65 Fällen Bronchitis, 78 Fällen Lungenemphysem, 5 Fällen Tuberkulose und 88 Fällen gewöhnlicher Erkältung konnten die positiven Auswirkungen beweisen. In der (Kontrolle) Gruppe mit der gewöhnlichen Erkältung trat eine Besserung

ohne Medikation in 3 bis 5 Tagen ein, wenn die Übungen praktiziert wurden und die Körpertemperatur des Probanden nicht höher als 38°C betrug. In der (Kontrolle)Gruppe mit chronischer Bronchitis trat Besserung zu 98,6% ein, vorausgesetzt die Patienten begannen mit den Übungen im Sommer. Eine deutliche Besserung zeigte sich bei 85,7%. Nach 5 Monaten Übungsdauer zeigte die (Kontrolle) Gruppe mit Lungenemphysem eine Besserung bei 92,6% und eine deutliche Besserung bei 83,6 % der Fälle. Die Besserungsrate der Tuberkulose Kontrollgruppe betrug 80%, bei 60% trat eine deutliche Besserung ein.

Die charakteristischen Merkmale und Grundkonzepte der Übungen sind:

- Lenke die Vorstellungskraft auf "ShangYang" Punkte während der Übung.
- Praktiziere Unterbauchatmung mit leichtem Atemzug beim Einatmen und starken Atemzug beim Ausatmen.
- Lenke die Bewegungen entlang der Energie-Meridiane mit Rotation der Arme und des Halses.
- Lokalisier die Akupunkturpunkte entlang der Meridiane und stimuliere sie mit den Fingern.
- Benutze Finger und Zehen und bearbeite Rücken und Taille.

Das DYYSG-System wurde allmählich entwickelt:

- 1984: Sieben Formen²⁶
- 1989: Zehn Formen²⁷
- 1992: Zweiundzwanzig Formen²⁸

„DaoYin YangShen Gong TuJie/Bilder und Erklärung“²⁹ 1992 gibt es 22 verschiedenen Formen:

- Herz-QiGong (ShuXin PingXue Gong)
- Lunge-QiGong (YiQi YangFei Gong)
- Magen und Milz-QiGong (HeWei JianPi Gong)
- Muskeln und Knochen-QiGong (ShuJin ZhuangGu Gong)
- Die 49 Formen der Meridiane QiGong
- Nieren-QiGong (YuZhen BuYuan Gong)

²⁶ Guangde Zhang: „Daoyin Yangsheng Gong“. Verlag der chinesischen Zukunft, 05.1984.

²⁷ Guangde Zhang: „Daoyin Yangsheng Gong Quan Shu“. Verlag der Kultur und Kunst der Provinz Shandong, 1989.

²⁸ Guangde Zhang: „Daoyin Yangsheng Gong Tujie“. Verlag der Tageszeitung der Provinz Shanxi, 07.1992.

²⁹ A.a.O.

- Gesundheits-QiGong (DaoYin BaoJian Gong)
- Verjüngungs QiGong (JiuJiu HuanTong Gong)
- Herz-QiGong im Sitzen (ZuoShi QiangXin Gong)
- Lunge-QiGong im Sitzen (ZuoShi YiFei Gong)
- Milz-QiGong im Sitzen (ZuoShi BuPi Gong)
- QiGong zum Schmerzen (Bi) beseitigen im Sitzen (ZuoShi ChuBi Gong)
- Geist beruhigen im Sitzen (ZuoShi AnShen Gong)
- Kopf-QiGong (XingNao NingShen Gong)
- QiGong um Stauung zum Fließen zu bringen (ZuoShi XingZhi Gong)
- Leber-QiGong im Sitzen (ZuoShi BaoGan Gong)
- Leber-QiGong (ShuGan LiDan Gong)
- Ohr-QiGong im Sitzen (ZuoShi CongEr Gong)
- Augen-QiGong (MingMu HuanShi Gong)
- Nieren-QiGong im Sitzen (ZuoShi GuShen Gong)
- Gesundheits-QiGong im Sitzen 1 (ZuoShi JianShen Gong 1)
- Gesundheits-QiGong im Sitzen 2 (ZuoShi JianShen Gong 2)

Die Gesundheits-Wirkung des DaoYin YangSheng Gong wurde in China erforscht.³⁰ Das DaoYin YangSheng Gong wird heute weltweit praktiziert.

2 TCM-QiGong

Zum Thema TCM-QiGong stelle ich hier die Fakten dar:

- Erste Auflage TCM-QiGong Lehrbuch wurde in Jahr 1994³¹ publiziert, zweite Auflage 1999³², dritte 2005³³, 2012³⁴;
- Nach mehr als 10 Jahren fand im Jahr 2013 erstmalig eine drei Tage TCM-QiGong Lehrausbildung in China statt, mit ca. 20 Teilnehmer von TCM-Universitäten aus ganz China. TCM-QiGong Fachkräfte an TCM-Universitäten gibt es insgesamt in ganz China nicht mehr als 40.³⁵
- Der TCM-QiGong Unterricht an TCM-Universitäten umfasst

³⁰ Guangde Zhang: „Daoyin Yangsheng Gong Gongli (Theorie des Daoyin Yangsheng Gong“. Verlag der Sportuniversität Beijing. Beijing, 10.1990.

³¹ Tianbin Song: „Zhongyi QiGong Xue“. Verlag der Volksgesundheit, 07.1994.

³² Tianjun Liu: „Zhongyi QiGong Xue“, zweite Auflage. Verlag der Volksgesundheit, 1999.

³³ A.a.O. Verlag der TCM, 2005.

³⁴ A.a.O. Verlag der TCM, 2012.

³⁵ Vgl.: http://www.cntcmvideo.com/zgzyyb/html/2013-07/01/content_74887.htm

insgesamt 36 Unterrichtsstunden.³⁶

Erläuterung: Ich betrachte hier TCM-QiGong als TCM-QiGong an der TCM-Universitäten und –Hochschulen, aber nicht wesentliches TCM-QiGong.

Das Übungssystem des TCM-QiGong besteht hauptsächlich aus klassischen QiGong-Übungen, z.B. Spiel der fünf Tiere Übungen, sechs heilende Laute, acht Brokate, YiJinJing, ZhouTianGong (Kreislaufen), usw.

Man kann nicht unterscheiden, dass die acht Brokat-Übungen ein Gesundheits-QiGong, TCM-QiGong, oder Taoistisches QiGong oder Buddhistisches QiGong, usw..

Das TCM-QiGong hat eigentlich die reichsten Ressourcen und Grundlagen (Z.B. Literatur, TCM-Theorie). Diese sollte praktisch erforscht und die praktischen Übungsmethoden entwickelt werden. Weiter sollte sie das Ausbildungssystem entwickeln, um Fachkräfte des TCM-QiGongs auf hohem Niveau auszubilden. Damit TCM-QiGong popularisieren und verbreiten.

3 Gesundheits-QiGong

Gesundheits-QiGong wurde von Sportministerium Chinas organisiert und von Experten entwickelt. Die ersten vier Formen wurden im Jahr 2003 publiziert.

- Die acht Brokat-Übungen³⁷
- Die sechs Heilenden Laute (LiuZiJue)³⁸
- Das Spiel der fünf Tiere (WuQinXi)³⁹
- Muskeln und Sehnen QiGong (YiJinJing)⁴⁰

Bei diesen vier Formen Gesundheits-QiGong wurde die Atmung nicht erklärt und betont.

Im Jahr 2010 wurden die 5 Formen entwickelt:

³⁶ Vgl.: "Lehrgangverzeichnis der TCM-Universität Beijing". <http://wenku.baidu.com/link?url=4POVYGD9g5MPiyyUcvWwSrHMg7QHO3WDdtx64sp1D1z4rYbdi0WL9dfgMt-xKpRjxnDOBU0yxFmmVclo0JxA8mvTtqcEpbFf0rTvunQJhC>

³⁷ „JianShen QiGong – BaDuanJin“. Zentrum für Gesundheits-QiGong des Sportministerium Chinas. Verlag des Volkssports. Beijing, 01.07.2003.

³⁸ „JianShen QiGong – LiuZiJue“. Zentrum für Gesundheits-QiGong des Sportministerium Chinas. Verlag des Volkssports. Beijing, 01.07.2003.

³⁹ „JianShen QiGong – WuQinXi“. Zentrum für Gesundheits-QiGong des Sportministerium Chinas. Verlag des Volkssports. Beijing, 01.07.2003.

⁴⁰ „JianShen QiGong – YiJinJing“. Zentrum für Gesundheits-QiGong des Sportministerium Chinas. Verlag des Volkssports. Beijing, 01.07.2003.

- Die zwölf Brokat-Übungen
- Die zwölf Übungen des DaoYin YangSheng Gong
- DaoYin-Übung von MaWangDui
- Die große Tanz (DaWu)
- TaiJi-Handstock

Gesundheits-QiGong haben erste Phase vier Formen entwickelt, zweite Phase fünf Formen entwickelt. Sie sind auch eine Sammlung von klassischen QiGong-Formen. Insgesamt 9 Formen haben zwei Formen die zwölf Übungen des DaoYin YangSheng Gong und die große Tanz (DaWu) bei der Übungen genau mit dem Atmen beschrieben.

QiGong ist eine geistige und körperliche Übung, es kombiniert die Regulierung von Jing (Körperliche), Qi (Energetische / Atmen) und Shen (Geistige / Achtsamkeit).

QiGong kann nicht ohne Atmen!

Die erfolgreiche Gesundheitswirkung des Gesundheits-QiGong wurde in China erforscht und bestätigt.⁴¹ Sie wurden durch das Zentrum für Gesundheits-QiGong des Sportministerium Chinas weltweit populär gemacht.

4 Zusammenfassung des QiGong-Systems

Es ist nicht akzeptabel, dass man die traditionellen QiGong-Formen in einem Topf sammelt und das dann als eigene Schule etikettiert. Man soll die traditionelle QiGong-Formen weiter tief erforschen, aber nicht oberflächlich sammeln und ihnen „eine neue Mütze anziehen“.

OK, lassen dies als ein Werkzeug, um das QiGong zu verbreiten!

Ich untergliedere das QiGong-System so:

- DaoYin YangShen Gong von Prof. Guangde Zhang;
- Traditionelle QiGong:
 - DanTianGong (Qi im Unterbauch sammeln),
 - XiaoZhouTian (kleiner Kreislauf),
 - DaZhouTian (großer Kreislauf),
 - das Spiel der fünf Tiere,
 - die sechs heilenden Laute,

⁴¹ „Forschung der Gesundheits-Wirkung der vier Gesundheits-QiGong“. Zentrum für Gesundheits-QiGong des Sportministerium Chinas. Verlag des Volkssports. Beijing, 09.2007.

- die acht Brokat-Übungen,
- die zwölf Brokat-Übungen im Sitzen,
- YiJinJing,
- die 24 Jahres Zeit Übungen, usw.;
- Andere Stile QiGong: Guolin QiGong, Verjüngungs-QiGong (HuiChunGong), innere Stärkungs-QiGong (NeiYangGong), TaiJi-QiGong, usw..

Die wichtigsten, grundlegenden und alle Stile und Formen übergreifenden QiGong-Übungen sind DanTianGong (Qi im Unterbauch sammeln), XiaoZhouTian (kleiner Kreislauf), DaZhouTian (großer Kreislauf).

- Alle QiGong betonen das Qi ins DanTian sinken zu lassen,
- und das Qi zum Fließen zu bringen.

Dies ist der Kern des QiGong. Die unterschiedlichen Stile und Formen sind nur verschiedene Ausführungen.