

Transkulturelle Forschung über Taiji, Qigong und TCM

Wenjun Zhu

30.11.2007

I. Die Forschung in Taijiquan und Qigong	2 -
II. Im Taiji und Qigong wurde das Denkmodell in das körperliche Bewegen übertragen.....	4 -
1. Taijiquan und die fünf Elemente, die acht Trigramme	4 -
2. Qigong und die äußere Elixier (Alchemie)	5 -
3. Jing (Tatsache), Qi (Füllung) und Shen (Achtsamkeit, Steuern) ..-	6 -
4. Dantian (Unterbauch) und Zhoutian (Kreislaufen).....	10 -
5. Taixi (Leibsfucht-Atmen)	12 -
6. Bewegungsmodell: Innere und äußere drei Verbindungen -	14 -
III. In der TCM wurde das Denkmodell in die Behandlungspraxis übertragen.....	16 -
1. TCM und Yin-Yang, die fünf Elemente	16 -
2. Die Behandlungsmethoden in TCM.....	19 -
3. Systematische Struktur der TCM	21 -

Transkulturelle Forschung über Taji, Qigong und TCM

Wenjun Zhu

30.11.2007

I. Die Forschung in Taijiquan und Qigong

Die wissenschaftliche Forschung wird oft in Geisteswissenschaft und Naturwissenschaft unterschieden.

In der Erforschung der traditionellen chinesischen Bewegungskunst (z.B. Taijiquan, Qigong) gibt es eine ähnliche Zweiteilung. Man kann unterscheiden:

- Erstens kann man fragen, wie die traditionelle chinesische Kultur (Philosophie) auf die wesentlichen Fragen in der traditionellen chinesischen Bewegungskunst antwortet. Nämlich auf die Fragen, was und wie die Bewegungen funktionieren. Hier wird die Antwort nur in der inneren Erfahrung und im praktischen Erfolg gesucht, bzw. mit theoretischen Modellen des traditionellen chinesischen Denkens erklärt, die ebenfalls vorwiegend aus der inneren Erfahrung und dem Beobachten des äußeren Erfolges stammen.
- Zweitens, kann man die moderne Bewegungs-Wissenschaft und die westliche Naturwissenschaft befragen. Die moderne Bewegungs-Wissenschaft und Naturwissenschaft betrachtet wiederum nur die äußeren Erscheinungen (auch auf physikalischer Mikro-Ebene) des Prozesses und das Ergebnis.

Bei der Erforschung der traditionellen chinesischen Bewegungskunst stehen wir daher vor einem großen Problem.

- Die moderne naturwissenschaftliche Forschung betrachtet nämlich, wie schon dargelegt, die traditionelle chinesische Bewegungskunst nur in ihrem Sosein (Erscheinung) und in ihrem Wertsein (Ergebnis). Diese Forschung kann mit ihren Methoden daher nicht in die Tiefen (Dasein) der traditionellen chinesischen Bewegungskunst gehen.
- Um eine Brücke zu den westlichen Methoden zu schaffen, ist es daher erforderlich, sich vorerst in der Tiefe der Tatsachen selbst zu begegnen. In diesem Sinne versucht die transkulturelle Bewegungsforschung einen neuen Weg zu gehen.

Sie möchte in die tiefe der Tatsache (traditionelle chinesischen Bewegungskunst) gehen, um dorthin zu gelangen, wo sich die traditionelle chinesische Kultur und die körperliche Bewegung treffen. Diese Forschung will damit die Grundlagen dafür schaffen, dass auch im Forschen Dasein (Taiji, Tatsache, Taijiquan, Qigong) – Sosein – Wertsein vereint werden können. Wenn man nämlich keine erlebbare Tatsache hat, dann kann man Taijiquan und Qigong nicht verstehen. Man kennt dann nur ihre äußere Erscheinung und Wirkung.

Die äußere Erscheinung und die Wirkung des Taijiquan und des Qigong sind aber noch nicht das Qi (Taijiquan, Qigong) selbst. Über die äußere Erscheinung und Wirkung des Qi kann man das Wesen des Qi nicht kennen lernen. Dies führt dazu, dass man dann annimmt, dass das Qi etwas Stoffliches oder eine messbare Energie sei. Da man etwas Stoffliches nicht gefunden hat, versucht man nun das Qi mit physikalisch bekannten und messbaren Energieformen zu erklären.

Die Aufgabe der transkulturellen Bewegungsforschung besteht nun darin, einerseits eine transkulturelle Theorie aufzubauen und entwickeln, andererseits in der Praxis (des körperlichen Bewegens) praktisch wiederholbare Wege (zu bestimmten inneren Erfahrungen) aufzuzeigen und die entsprechenden Erfahrungen zu analysieren:

- Erstens, auf Grund erlebbarer Tatsache (Körper-Bewegung) entdeckt man etwas Gemeinsames verschiedener Kulturen, und kann dann dieses Gemeinsame zur Sprache und in das Denken bringen. Nämlich wo und wie in den verschiedenen Kulturen eine identische Tatsache (des Erlebbaren) betrachtet wird. Damit baut man auf den Tatsachen ein gegenseitig verständliches und deutliches Modell (Theorie) auf. Zum Beispiel, wie versteht man das Taijiquan (als gemeinsam erlebbare Tatsache) in China und in Deutschland. Dieses Verstehen baut dann auf einer innerlichen Tatsache einer tatsächlichen Bewegung auf und nicht nur auf sprachlichen Berichten über das Bewegen.
- Zweitens, lernt man gegenseitig voneinander und nimmt von verschiedenen Kulturen etwas auf, um dieses in die eigenen Tatsachen (körperlichen Bewegung) zu übertragen, und dem körperlichen Bewegen zu dienen.

Die Tanskulturelle Bewegungsforschung in Taijiquan und Qigong versucht das Qi im körperlichen Bewegen selbst zu begreifen. Was man in der Tatsache erlebt hat, bringt man dann in seine Sprache und in sein Denken

mit.

Eine Hilfe des gegenseitigen Verstehens ist aber auch das Kennenlernen des jeweiligen theoretischen Hintergrundes. Wenn es um das Erforschen chinesischer Bewegungskünste mit modernen westlichen Methoden geht, ist es daher vorerst auch erforderlich, differenziert zu verstehen, mit welcher differenzierten Theorie das traditionelle chinesische Denken selbst das Wirken ihrer eigenen Bewegungskünste und Gesundheitstechniken beschreibt. In das Taijiquan und das Qigong sowie in die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) wurde nämlich ein Denk-Modell in das Bewegungs-Modell (oder Gesundheits-Modell) übertragen. Das Regulieren des Qi, welches Yin-Yang erfüllt, hat aus dieser Sicht sowohl für das körperliche Bewegen, als auch für die Gesundheit grundlegende Bedeutung. Diese Theorie beschreibt differenziert, wie das Regulieren des Qi (Ganze) ihrer Ansicht nach funktioniert und auf die körperliche Bewegung und Gesundheit wirkt.

II. Im Taiji und Qigong wurde das Denkmodell in das körperliche Bewegen übertragen

1. Taijiquan und die fünf Elemente, die acht Trigramme

Im Taijiquan wurde das philosophische Modell „Wuji – Taiji – Yin-Yang – Wuxing (fünf Elemente) – Bagua (acht Trigramme)“ von ZHOU Dunyi in das körperliche Bewegen übertragen.

„Erst Wuji dann Taiji, wenn Taiji sich bewegt, entsteht Yang. Ist die Bewegung zu Ende, dann tritt Ruhe ein. Wenn Taiji sich beruhigt, entsteht Yin. Wenn die Ruhe zu Ende ist, kommt wieder Bewegung. Bewegung und Ruhe sind füreinander der Grund. Yin und Yang trennen sich, zwei Seiten bilden sich. Yin und Yang wechseln und schließen, dann entstehen Wasser, Feuer, Holz, Metall, Erde. Fünf Qi durchführen, vier Jahreszeiten laufen. Fünf Elemente sind Yin-Yang, Yin-Yang sind Taiji. Taiji kommt aus Wuji. Fünf Elemente sind erzeugt, jedes hat eigene Eigenschaft. Wuji ist Ur. Yin und Yang sind harmonisch. Qian ist männlich, Kun ist weiblich. Zwei Qi, die

sich treffen und wirken, erzeugen alle Sachen. Alle Sachen wachsen, und im Entwickeln ist kein Ende.“¹

Zum Vergleich das Modell von „Taijiquan Jing“ von WANG Zongyue, das ebenfalls von „Wuji – Taiji – Yin-Yang – Wuxing (fünf Elemente) – Bagua (acht Trigramme)“ spricht.

„Das Taiji wird geboren aus dem Wuji. Es ist die Mutter von Yin und Yang. In Bewegung trennen sie sich, in Ruhe vereinigen sie sich. Es gibt weder Übermaß noch Mangel. Folgt man der Beugung, dann erreicht man Streckung. Der andere ist hart, ich bin weich: das nennt man Nachgeben. Ich folge nach (wenn) der andere zurückweicht: das nennt man Kleben (Haften). Ist die Bewegung eilig, dann reagiere (ich) eilig. Ist die Bewegung langsam, dann folge (ich) langsam.“²

„Taijiquan hat den Namen Chang Quan, ein anderer Name lautet 13 Formen. Chang Quan ist wie Yangzi und Meer, Das Wasser fließt ohne Ende. 13 Formen sind Peng, Lu, Ji, An, Cai, Lie, Zhou, Kao, Jin, Tui, Gu, Pan, Ding. Peng, Lu, Ji, An sind Kann, Li, Zheng, Dui, die vier geraden Richtungen. Cai, Lie, Zhou, Kao sind Qian, Kun, Geng, Xun, die vier schrägen Richtungen. Das ist acht Trigramme. Vorgehen, Hintergehen, Linksgehen, Rechtsgehen, Mittestehen sind Metal, Holz, Wasser, Feuer, Erde. Das heißt fünf Elemente, Zusammen sagt man 13 Formen.“³

2. Qigong und die äußere Elixier (Alchemie)

Alle wissen, dass Dantian-Übung im Qigong am wichtigsten ist. Die Dantian-Übung ist das Modell von Waidanshu (äußere Elixier) in die körperliche Übung zu übertragen.

Das Modell des Waidanshu (Äußeres Elixier) setzt sich folgendermaßen zusammen:

- Rohmaterialien: Dansha (rot Sand), Gold, Silber, Jade usw.

¹ ZHOU, Dunyi (Song-Dynastie): *Taiji Tu Shuo (Erklärung des Bild des Taiji)*. In: YANG, Zhucui: *Zhou Dunyi Zhe Xue Si Xiang Yan Jiu (Forschung der Philosophie und Denken von Zhou Dunyi)*. S. 16.

² WANG, Zongyue (Qing-Dynastie): *Taijiquan Lun (Abhandlung des Taijiquan)*. In: WANG, Zongyue, SHEN, Shou: *Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 24-25.

³ WANG, Zongyue (Qing-Dynastie): *Taijiquan Shi Ming (Erklärung des Namen des Taijiquan)*. a.a.O. S. 30-31.

- Herd und Topf
- Feuer

Man feuert die Rohmaterialien Dansha (roter Sand), Gold, Silber, Jade. Aus ihnen wird eine schöne Kugel hergestellt. Man denkt, wenn man diese schöne Kugel aufnimmt, wird man immer schön sein wie diese Kugel, ewig jung, ohne zu altern. Waidanshu (Äußeres Elixier) ist jedoch nicht für Gesundheit und langes Leben geeignet. Später hat man sich dem Neidanshu (Inneres Elixier) zugewandt. Man hat das Modell des Waidanshu (Äußeres Elixier) auf das Neidanshu (Inneres Elixier) übertragen. Es heißt:

„Der Charakter des Goldes ist ewig, nicht verfault, so ist es der Schatz aller Sachen. Die Gelehrten essen dieses, um lange zu leben.“⁴

Das Model des Neidanshu (Inneres Elixier) sieht folgendermaßen aus:

- Rohmaterialien: Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi, Shen (Geist, Achtsamkeit)
- Herd und Topf: Dantian (Unterer Bauch)
- Feuer: Atmen mit Shen (Geist, Achtsamkeit)

3. Jing (Tatsache), Qi (Füllung) und Shen (Achtsamkeit, Steuern)

Jing (Tatsache), Qi (Füllung) und Shen (Achtsamkeit, Steuern) sind als untrennbares Ganzes (Dao) drei Schätze der Menschen. Das Qi (im achtsamen Atmen) funktioniert und wirkt hier nur mit körperlichen (Jing) und geistigem (Shen) zusammen. Es gibt dann kein Qi, das alleine steht, ohne Jing (Körperliches) und ohne Shen (Geistiges).

- Jing (Tatsächliche, Essenz) als tatsächlichen Körper und Energie,
- Qi als Erfüllung, die begleitet und verbindet,
- Shen (Geist, Achtsamkeit), die verwaltet.

„Shen (Geist, Achtsamkeit) entsteht mit Qi (Kraft), Qi entsteht mit Jing (Tatsächliche, Essenz). Jing (Tatsächliche, Essenz) kann Qi erzeugen, Qi kann Shen (Geist, Achtsamkeit) erzeugen. Wenn der Körper ohne Shen (Geist, Achtsamkeit)

⁴ WEI, Baiyang (Donghan-Dynastie): *Zou Yi Can Tong Qi*. In: Zhao Licheng: *Zhong hua Wen Hua Jing Dian - Dao Xue Shi San Jing (Klassische Schriften der Chinesischen Kultur - Dreizehn Schriften von Daoisten)*. S. 202.

ist, kann er nicht Qi erzeugen. Wenn Shen (Geist, Achtsamkeit) ohne Qi, kann es nicht Jing (Tatsächliche, Essenz) erzeugen. Wenn Shen (Geist, Achtsamkeit) und Qi ohne Körper, können sie nicht stehen. Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi und Shen (Geist, Achtsamkeit) brauchen einander."⁵

„Feine und klare Wahrnehmung heißt Shen (Geist, Achtsamkeit), Erfüllung in der Bewegung heißt Qi, Befeuchten heißt Jing (Tatsächliche, Essenz). Alleine erklären, Shen (Geist, Achtsamkeit) ist Verwaltung, Qi ist Anwendung, Jing (Tatsächliche, Essenz) ist Tragen, jeder hat seine eigene Fähigkeit."⁶

Jing, Qi und Shen wurde in der traditionellen chinesischen Bewegungskunst (Xingyiquan) übertragen.

„Xingyiquan gibt es die drei Ebenen Daoli (Ordnungen des Dao), die drei Schritte des Kong-Fu (ewige Übung), die drei Arten des Lianfa (Übungsmethode).

Die drei Ebenen Dao-Li (Ordnungen des Dao):

Man übt, Jing (Tatsächliche, Essenz) zu Qi zu machen;

Man übt, Qi zu Shen (Geist, Achtsamkeit) zu machen;

Man übt, Shen (Geist, Achtsamkeit) zu Xu (leer) zu machen.

Man übt es, um die menschliche Geistesanlage zu verändern, und um die eigentliche Wahrheit wieder zu erlangen."⁷

„Die drei Schritte Kong-Fu:

Yi-Gu (Knochen verändern). Man übt es, um die Grundlage aufzubauen, und um den Körper zu verstärken. Der Knochen und der Körper sind hart wie das Eisen und der Stein. So die Gestalt und die Geistesanlage sind ehrfurchtgebietend wie Tai-Berg.

Yi-Jin (Sehnen verändern). Man übt es, um die Knochenmembran freizuhalten, und damit die Sehne lang wachsen. Der Volksmund sagte, Sehne ist lang, Li-Kraft ist stark. Das Jin-Kraft ist vertikal und horizontal verbunden. In der Länge wächst sie unbegrenzt.

⁵ ZHANG, Bairui (Song-Dynastie), WENG, Baoguang (Yuan-Dynastie): Wu Zhen Pian Zhu Shu (Anmerkung an der Schriften Verstehen zur Wahrheit). In: Dao Zang. Band 2. Verlag der Kulturellen Sachen, Buchhandlung Shanghai, Verlag der alten Schriften. S. 947.

⁶ LU, Xixing (Ming-Dynastie): Dao Jiao Wu Pai Dan Fa Jing Xuan (Ausgewählte Werke der fünf Stile der Elixier-Methoden des Daoismus). Band 3. S. 304.

⁷ SUN, Lutang (1860-1933): Quan Yi Shu Zhen (Die Bedeutung der Faust echt beschreiben). In: SUN, Lutang, SUN, Jianyun (1914-2003): Sun Lutang Wu Xue Lu (Sammlung der Wushu-Lehre von Sun Lutang). S. 281.

*Xi-Sui (Knochenmark waschen). Man übt es, damit das Innere klar und leer wird, damit der Körper lose wird, und um das innere klare und leere Bild herauszubilden. Die Anwendung des Shen (Geist, Achtsamkeit) und des Qi sind fließend und nicht stockend. Der Körper bewegt und dreht, er ist leicht wie eine Feder. (Die Schrift der Faust sagte, das ist die Bedeutung, dass die drei Kreise und die neun Drehungen eine Form sind.)."*⁸

„Die drei Arten des Lianfa (Anwendung):

Ming-Jin (sichtbare Jin-Kraft). Man übt es, um zusammen zu fassen, damit die Ordnung nicht verändert werden kann. Die Bewegung und die Drehung des Körpers müssen sanft und glatt, nicht widerwärtig sein. Das Heben und Sinken der Hände und der Füße müssen ordentlich sein, dürfen nicht lose und unordentlich sein. Die Schrift der Faust sagt, das ist die Bedeutung, dass man die richtige Mitte mit der Regel macht.

An-Jin (Heimliche Kraft). Wenn man es übt, dann müssen sich Shen (Geist, Achtsamkeit) und Qi entspannen und entfalten, sie können nicht erzwungen werden. Die Anwendung ist gefällig und glatt, beweglich, sie darf nicht stocken. Die Schrift der Faust sagte, das ist die Bedeutung, dass man mit Kreisen mit dem Äußeren umgehen kann.

*Hua-Jin (Formlose Kraft). Man übt es, damit die Bewegung, die Drehung, das Heben, das Sinken, das Vorgehen und das Zurückgehen des ganzen Körpers und der vier Glieder nicht direkt mit Energie erfolgt, sondern durch Anwenden von Shen (Geist, Achtsamkeit) und Yi (Bewußtsein, Vorstellung). Obwohl man Shen (Geist, Achtsamkeit) und Yi (Bewußtsein, Vorstellung) anwendet, sind die Form und die Ordnung wie zwei Arten, man kann sie nicht verändern. Obwohl man den ganzen Körper nicht mit der Energie bewegt und dreht, erfolgt dies auch nicht ganz ohne Kraft, man muss Shen (Geist, Achtsamkeit) und Yi (Bewußtsein, Vorstellung) miteinander verbinden. Die Schrift der Faust sagte, das ist die Bedeutung, dass die drei Kreise und die neun Drehungen eine Form sind."*⁹

Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi (Kraft) und Shen (Geist, Achtsamkeit) funktionieren als Ganzheit, um den Körper zu entwickeln und die Bewegungsfähigkeit zu verbessern. Man kann Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi und Shen (Geist, Achtsamkeit) nicht voneinander trennen.

⁸ a.a.O.

⁹ a.a.O. S. 281-282.

- Jing (Tatsächliche, Essenz) zu Qi (Kraft), Qi (Kraft) zu Shen (Geist, Achtsamkeit) und Shen (Geist, Achtsamkeit) zu Xu (Leere) sind ein Funktions-Modell.
- Knochen zu verändern, Sehnen zu verändern und Gehirn zu waschen sind dazu da, durch die Übung den menschlichen Körper zu entwickeln.
- Ming-Jin (sichtbare Kraft), An-Jin (heimliche Kraft) und Hua-Jin (formlose Kraft) erscheinen als verschiedene Niveaus der Bewegung.

In der chinesischen Medizin-Theorie sind Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi (Kraft) und Shen (Geist, Achtsamkeit) eine Art körperliches Struktur-Modell. Aber dieses Modell darf nicht als stoffliche Struktur verstanden werden, sondern sie ist eine Funktions-Struktur des Lebens. Im chinesischen Denken heißt es:

- Jing – Knochen,
- Qi – Sehne,
- Shen – Gehirn.

„Jing (Tatsächliche, Essenz) bleibt in den Nieren. Angeborenes Jing (Tatsächliche, Essenz) bleibt nur in den Nieren. Die Nieren stellen Knochenmark her, ernähren das Gehirn und verstärken die Knochen.“¹⁰

„Qi geht in die Knochenmembran, Sehnen, Meridiane.“¹¹

„Alles Rückenmark und Knochenmark gehört zu Gehirn“¹².

„Der Kopf (Gehirn) ist das Meer der Knochenmembran, das Haus des ursprünglichen Shen (Geist, Achtsamkeit).“¹³

Jing, Qi und Shen in der traditionellen chinesischen Bewegungskunst sind folgende Aspekte wichtig:

- Jing (Tatsächliche, Essenz) zu Qi (Kraft), Qi zu Shen (Geist, Achtsamkeit) und Shen (Geist, Achtsamkeit) zu Xu (Leere) funktionieren als eine Ganzheit zusammen, aber sie sind nicht drei Phasen;

¹⁰ Vgl. WANG, Xinhua: *Zhong Yi Xue Ji Chu (Grundlage der chinesischen Medizin)*. S. 35-36.

¹¹ *Taiji Li Qi Jie (Erklärung über Li-Kraft und Qi des Taiji)*. In: WANG, Zongyue (Qing-Dynastie), SHEN, Shou: *Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 171.

¹² *Huang Di Nei Jing (Innere Schriften von gelb Kaiser)*. In: HUANG, Zhijie: *Zhong Yi Jing Dian Ming Zhu Jing Yi Chong Shu (Übersetzung der klassischen Schriftenreihe der chinesischen Medizin)*. Band 1. S. 32.

¹³ HU, Chunshen: *Zhong Hua Qigong Xue (Die Lehre des chinesischen Qigong)*. S. 61.

- Knochen zu verändern, Sehnen zu verändern und Gehirn zu waschen sind eine Zusammenentwicklung des Körpers, und durch den Zusammenhang des Körpers zeigen sie die Körper-Qualität, aber man kann nicht Knochen, Sehnen und Gehirn als drei Stufen bezeichnen.
- Ming-Jin (sichtbare Kraft), An-Jin (Heimliche Kraft) und Hua-Jin (formlose Kraft) sind die Anwendung des Körpers in den drei Stufen.

4. Dantian (Unterbauch) und Zhoutian (Kreislaufen)

Die Dantian-Übungen (Unterbauch-Übung) dienen zum Sammeln des Qi, während die Zhoutian-Übungen (Kreislaufen) dazu dienen, das gesammelte Qi in Kreisläufen gezielt durch den Körper fließen zu lassen.

Das Modell der Dantian-Übung ist äußere Elixier in dem inneren Elixier übertragen.

„Goldene Kugel ist als Sache. Je längere Zeit es feuert, umso wunderbarer ist die Veränderung. Gold verschwindet im Feuer nicht. Es verrostet unter der Erde nicht. Wenn man es aufnimmt, regeneriert es den Körper. So wird man nicht alt und kann nicht sterben.“¹⁴

Wai-Danshu gilt dagegen als ein Modell für die körperliche Bewegung. Diese Betrachtung erfolgt nach der Analogie-Methode. Im Wai-Danshu gibt es Herd, Topf, Feuer, Rohmaterialien. Dieses Modell baut man auch im Körper auf. Unterbauch (Dantian) und Kopf sind Herd und Topf, Atmen mit Achtsamkeit ist Feuer, Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi, Shen (Geist, Achtsamkeit) sind die Materialien.

„Zuerst baut man Qian (Himmel, Kopf) und Kun (Erde, Bauch) als Herd und Topf. Dann kocht man Vogel (Shen) und Hasen (Jing). Man treibt die beiden Sachen in den Weg des Himmel und der Erde (Renmai und Dumai, Meridiane). So entsteht die goldene Kugel nicht schwer.“¹⁵

„Im Herd (Dantian, Unterbauch) bildet sich die Blume (Yang-Energie), im Roten Topf (Kopf) bildet sich Quecksilber (Yin-

¹⁴ GE, Hong (Jing-Dynastie): *Bao Pu Zi*. In: ZHAO, Licheng: *Zhong hua Wen Hua Jing Dian - Dao Xue Shi San Jing (Klassische Schriften der Chinesischen Kultur - Dreizehn Schriften von Daoisten)*. S. 237.

¹⁵ ZHANG, Bairui (Song-Dynastie): *Wu Zhen Pian (Schrift des Verstehen zur Wahrheit)*. a.a.O. S. 850.

Energie). Wenn man weiter das Feuer (Atmen mit Achtsamkeit) reguliert, wird der gepflanzte gelbe Keim (Schöne Kugel mit lebendiger Energie) langsam wachsen. ¹⁶

„Oder unter dem Nabel zwei Cun vier Fen ist Xia Dantian (Unteres Dantian). Oder untere Mitte der Brust ‚Jiang Gong‘, ‚Jin Que‘ ist Zhong Dantian (Mitte-Dantian). Oder in der Mitte zwischen den Augenbrauen ist nach hinten ein Cun ‚Ming Tang‘, nach hinten zwei Cun ‚Dong Fang‘, nach hinten drei Cun ist Shang Dantian (Oberes Dantian).“ ¹⁷

In der Zhoutian-Übung bringt man mit Shen (Geist, Achtsamkeit) und Qi (Kraft) die Energien im Körper zum Fließen. Es gibt zwei fließende Wege: ein kleines Zhoutian (kleiner Kreislauf) und großes Zhoutian (großer Kreislauf). Das kleine Zhoutian erfolgt in den Meridianen des oberen Körpers (Renmai und Dumai). Das große Zhoutian erfolgt in den Meridianen des ganzen Körpers.

Der Prozess des Neidanshu (Inneres Elixier) findet bei mir auf diese Weise statt, dass ich Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi (Kraft) und Shen (Geist, Achtsamkeit) in dem Dantian (unterer Bauch) sammle. Dann ist mein Unterbauch voll. Ich nenne dieses „Voll“ die Erfüllung der Kraft (Qi). Das heißt „Zhuji“ (Grundlage aufbauen). Dann kann ich Qi mit meinem Atmen und Shen (Geist, Achtsamkeit) in Jing (tatsächlicher Körper und Energie) erfüllen und fließen lassen. Das heißt „Kreislauf“. Ich denke, dass dasjenige, was beim Zhoutian (Kreislauf) im Körper fließt, nicht ein tatsächliches Material oder eine Energie ist, sondern das Qi. Das Qi funktioniert als Erfüllung der Energie und des Jing (Tatsächliche, Essenz).

„Feine und klare Wahrnehmung heißt Shen (Geist, Achtsamkeit), Erfüllung in der Bewegung heißt Qi, Befeuchten heißt Jing (Tatsächliche, Essenz). Alleine erklären, Shen (Geist, Achtsamkeit) ist Verwaltung, Qi ist Anwendung, Jing (Tatsächliche, Essenz) ist Tragen, jeder hat seine eigene Fähigkeit.“ ¹⁸

Es gibt zwei Kreisläufe, den kleinen Kreislauf und den großen Kreislauf. ¹⁹

¹⁶ a.a.O.

¹⁷ GE, Hong (Jing-Dynastie): *Bao Pu Zi*. a.a.O. S. 327-328.

¹⁸ Lu, Xixing (Ming-Dynastie): *Dao Jiao Wu Pai Dan Fa Jing Xuan (Ausgewählte Werke der fünf Stile der Elixier-Methoden des Daoismus)*. Band 3. S. 304.

¹⁹ Vel. Wenjun Zhu: *Sein und Bewegung – Ein Denkmodell zur chinesischen Bewegungskunst als Gesundheitsweg*. S. 174-175.

Der kleine Kreislauf geht von der Mitte des Körpers aus von vorne nach hinten, den Ren-Meridian entlang nach unten und den Du-Meridian entlang nach oben.

- Beim Ausatmen fließt das Qi Ren-Meridiane entlang nach unten.
- Beim Einatmen fließt das Qi Du-Meridiane entlang nach oben.

Es gibt der Große Kreislauf zwei Wege, vor dem Körper und hinterem Körper entlang, an Körper-Mitte und Körper-Seite entlang.

Weg von Körper-Vorderseite und Körper-Hinterseite:

- Vorderseite von Körper und Beinen: fließt mit Ausatmen nach unten.
- Hinterseite von Körper und Beinen: fließt beim Einatmen nach oben.
- Innenseite der Arme: fließt beim Ausatmen vom Körper zur Hand.
- Außenseite der Arme: fließt beim Einatmen von der Hand zum Kopf.

Weg von Körper-Mitte und Körper-Seite:

- Körper-Mitte vorne: fließt beim Ausatmen nach unten.
- Körper-Seite: fließt beim Einatmen nach oben.
- Arm-innere Seite: fließt beim Ausatmen zu Hand.
- Arm äußerer Seite: fließt beim Einatmen zum Kopf.

5. Taixi (Leibsfucht-Atmen)

Taixi (Leibsfucht-Atmen) im Neidanshu (innere Elixier) behandelt man damit Qi (Atmen, Achtsamkeit). Nämlich bedeutet das, wie stark man atmet, und wie stark Yi (Achtsamkeit und Bewusstsein) ist. Man macht keinen Zwang. Man atmet aber nicht willkürlich mit mechanischer Kraft. Man lässt das Atmen einfach geschehen. Das heißt Taixi (Leibsfucht-Atmen).

„In den alten Schriften macht man alles mit Denken [mit willkürlichen und vorsätzlichen Vorstellungen]. Man hat Angst vor Kummer. Auf diese Weise lässt sich Xin (Herz) und Yi [hier Bewusstsein insgesamt] schwer durchführen. Die Qi-Übung soll eigentlich wie Taixi (Leibsfucht-Atmen) sein, ohne Denken, entsprechend mit Ur-Veränderung. Wenn man ewig

*übt, kann man selbst wissen, was geheimnisvoll ist.*²⁰

*„Wenn man den Körper nicht alt werden lassen möchte, dann muss man zuerst Ur-Qi aufnehmen. Man übt in Ruhe, Körper zu lockern, Nichts zu denken, Innere Organe und Sinnorgane sollen in Ruhe bleiben. Harmonisch kann man lange leben. Das Qi tief sammeln. Yi ist, wie Wasser fließt. Vorne geht die Welle weg, und die hintere Welle kommt nach vorne. Es fließt ohne Ende. Es ist Wahrheits-Dao.“*²¹

*„Schildkröte und Drache atmen wie Leibsfrucht, Es ist nicht genau vernehmbar und nicht intensiv. Es nimmt von Mutter-Wasser auf, und nimmt von Ur-Qi auf. Das natürliche Dao ist im Säugling. Das Dao ist nicht fern, sondern nah im Körper.“*²²

Ich bringe sie im Modell, Wuji – Taiji – Yin-Yang (entspricht mit Sein – Dasein – Sosein). Dies betrachte ich als Zustände der Tatsachen.

- Wuji – wird oft als normales Atmen, das unbewusst und unwillkürlich geschieht bezeichnet. Man weiß dabei nicht was geschieht und kann sich später auch nicht erinnern, wie man normal geatmet hat. Dies ist aber nur bei gesunden Tieren und gesunden Babys „normal“. Der erwachsene Mensch hat bereits ein „unterbewusstes Yi“, das sein Atmen unwillkürlich verändert. „Natürlich“ zu Atmen ist daher für den erwachsenen Menschen keineswegs „normal“. Das „Wuji“ beim Atmen stellt den Atmenden zwar in eine Verfassung, in der er „nicht denkt“ und „nicht tut“. Alles geschieht dann wie von selbst und er selbst weiß nicht, was geschieht. Aber deswegen ist nicht schon jeder unbewusste Zustand bereits „Wuji“. Der Mensch eben auch ein unterbewusstes Yi, das wirkt, und nicht nur sein natürliches unbewusstes Jing. Auch in die Verfassung des Wuji gelangt daher der Übende nur mit „Shen“, das aber im Wuji verfließt.
- Taiji – Atmen mit Shen (Achtsamkeit): Man bleibt ruhig, wenn man atmet. Man weiß, dass man lebt und atmet. Aber man denkt nicht daran, wie man atmet. Man beachtet nur das Atmen als Dasein und gewahrt sein eigenes Zentrum und das „Umkippen im Wandel“.
- Yin-Yang – Ein- und Ausatmen geschieht mit Yi (Bewusstsein): Man merkt genau, dass man ein- und ausatmet. Man weiß, wie man ein- und ausatmet. Das Atmen erscheint als Sosein (Yin-Yang, Ein- und Ausatmen).

²⁰ a.a.O.

²¹ a.a.O.

²² a.a.O.

6. Bewegungsmodell: Innere und äußere drei Verbindungen

Die Jin-Kraft (Qi-Kraft) ist die sogenannte „einheitliche Jin-Kraft“. Körper und Glieder verbinden sich in ihr zu einer mit der Umwelt verbundenen Einheit. Die einheitliche Jin-Kraft wird erreicht, wenn wir in ihr das Fließen der Kraft (Qi) fördern. Auf dem Weg der „Sechs Verbindungen“ erreichen wir das Ziel, nämlich die durch das Qi vereinte Jin-Kraft.

Die inneren drei Verbindungen sind:²³

- Xin (Herz, Wille, Gefühl) und Yi (Bewusstsein, Vorstellung) verbinden,
- Yi (Bewusstsein, Vorstellung) und Qi verbinden,
- Qi und Li (Muskelkraft) verbinden.

Die Jin-Kraft ist nicht die äußerliche körperlich tatsächliche Sache. Aber sie erscheint und wirkt in der äußeren einheitlichen Bewegung, in den sogenannten äußere drei Verbindungen.

Die äußeren drei Verbindungen sind:²⁴

- Schulter und Hüfte verbinden,
- Ellbogen und Knie verbinden,
- Hände und Füße verbinden.

Die Jin-Kraft können wir nicht mit unseren äußeren Sinnorganen kennen und dann sagen, was sie eigentlich ist. Ich kann die Jin-Kraft nur mit meinen inneren Sinnen bzw. mit meiner inneren Achtsamkeit aufspüren. In meinem Modell ist die Jin-Kraft eine Wirkung meines Körpers. Diese Jin-Kraft wird folgendermaßen durchgeführt:

- Mit Xin (Herz, Wille, Gefühl) bewege ich das Qi (die Kraft).
- Wo es auf Yi (Bewußtsein, Vorstellung) ankommt, dort kommt es auf Qi (Kraft) an.
- Wenn das Qi (Kraft) das Li (Muskelkraft) über Knochen-Bewegungen auf eine höhere Ebene hebt, dann betrachtet man dieses umgeleitete Wirken der Li-Kraft (Muskelkraft) als Jin-kraft.
- Diese Jin-Kraft wird mit den noch höheren Energien verbunden und erscheint dann in meinem äußeren Körper als Energie meines Kämpfens.

²³ CAO, Zhiqing: *Xing Yi Quan Li Lun Yan Jiu (Forschung des Xingyiquan)*. S. 198.

²⁴ a.a.O.

Die Begriffe (Xin, Yi) kann man verstehen, aber wenn man sie nicht in der tatsächlichen Übung einsetzen kann, dann ist dieses Verstehen gleich wie nicht verstehen. Zum Beispiel, wenn man niemals Süßigkeit gegessen hat, wie kann man den Geschmack „süß“ verstehen, obwohl man ihn, mit egal welcher Sprache, erklärt hat. Hinzu kommt das Problem ist noch, dass man in der tatsächlichen Körper-Bewegung gar nicht auseinander trennen kann, ob man mit dem Herz (Wille, Bewusstsein) oder Yi (Bewusstsein) bewegt.

„Faust hat keine Faust, Yi (Bewusstsein, Vorstellung) hat kein Yi (Bewusstsein, Vorstellung), im Keinen-Yi (Bewusstsein, Vorstellung) ist das Wahre-Yi (Bewusstsein, Vorstellung).“²⁵

Man kann nicht ohne seinen eigenen Körper, Herz und Yi in der Bewegung verstehen. Und man kann nicht Herz und Yi aus der Bewegung trennt, um sie zu verstehen. Man kann nur dies im eigenen tatsächlichen Erleben und Erfahrung verstehen. Oder wie ich sage, wenn man Wasser getrunken hat, weiß man ob es heiß oder kalt ist.

In meinem Denk-Modell verstehe ich, dass man mit Xin (Herz, Wille, Gefühl) das Qi (Kraft) bewegt, d.h. es als Energie irgendwohin richtet. Dort ist dann auch Yi (Bewusstsein, Vorstellung) und überall ist Qi. Das Yi (Bewusstsein, Vorstellung) bedeutet daher „wo“.

- **„Wohin“: Wohin man sich mit dem Xin (Herz, Wille, Gefühl) bewegt, dort hin bewegt man das Qi (Kraft),**
- **„Wie“: Mit dem Qi bewegt man den Körper, das Qi wirkt als Yin und Yang im Li (Muskel-Kraft),**
- **„Wo“: die Jin-Kraft betrifft den ganzen Körper in seinem ganzen Auseinandersetzen mit den Jin-Kraftn der Umwelt.**
- **„Wo“: Alles ist im Yi (Bewusstsein, Vorstellung).**

Also ist die Jin-kraft das, was mit meinem ganzen Körper wirkt, wenn mein Xin (Herz, Wille, Gefühl) das Qi (Kraft) hineinbewegt und mit meinem Yi (Bewusstsein, Vorstellung) verbindet.

„Sogenannte drei Verbindungen, Xin (Herz, Wille, Gefühl) und Yi (Bewußtsein, Vorstellung) zu verbinden, Qi und Li (Kraft) zu verbinden, Jin (Sehnen) und Gu (Knochen) zu verbinden, das heißt innere drei Verbindungen; Hände und Füße zu verbinden, Ellbogen und Knie verbinden, Schulter und Hüfte verbinden,

²⁵ a.a.O. S. 284.

*das heißt äußere drei Verbindungen.*²⁶

*„Xin (Herz, Wille, Gefühl) und Augen verbinden, Leber und Sehnen verbinden, Milz und Muskel verbinden, Lunge und Körper verbinden, Nieren und Knochen verbinden, welche ist nicht innere Verbindung.“*²⁷

*„Wenn man linke Hand und rechte Hand verbindet, linken Ellbogen und rechtes Knie verbindet, linke Schulter und rechte Hüfte verbindet, rechts und links insgesamt verbindet. Kopf und Hand verbindet, Hand und Körper verbindet, Körper und Schritte verbindet, welche ist nicht äußere Verbindung.“*²⁸

*„Wenn es nur eine Bewegung gibt, dann bewegen sich einige nicht. Wenn es nur eine Verbindung gibt, dann verbinden einige nicht. Innere Organen und Körper und Glieder sind alle in der Bewegung und in der Verbindung.“*²⁹

III. In der TCM wurde das Denkmodell in die Behandlungspraxis übertragen

1. TCM und Yin-Yang, die fünf Elemente

Der Chinesischen Medizin liegt die Philosophie von Yin-Yang und Wuxing (fünf Elemente) zugrunde.

- Yin-Yang (wie), d.h. wie behandelt man, aufsteigend oder absteigend.
- Die fünf Elemente (wo), d.h. wo behandelt man.

Auf der Erde wachsen die Pflanzen und die Kräuter, in China ebenso wie in den westlichen Ländern. In der TCM gibt es eine Kräuter-Medizin. Auch die westlichen Länder haben eine eigene Kräuter-Medizin. Der Unterschied liegt in der Definition der Kräuter. Das Kraut in der Natur ist nur eine Pflanze, aber in der Medizin wird es mit seiner Anwendung und Wirkung definiert. Diese unterschiedliche Definitionsweise unterscheidet die chinesische Kräuter-Medizin von der westlichen Kräuter-Medizin.

Die Definition der Kräuter in der TCM beruht auf der chinesischen

²⁶ CHEN, Changxing (1771-1853): *Taijiquan Shi Da Yao Lun (Zehn große Behandlungen des Taijiquan)*. In: SHEN, Shou: *Taijiquan Pu (Handbuch des Taijiquan)*. S. 246-247.

²⁷ a.a.O.

²⁸ a.a.O.

²⁹ a.a.O.

Philosophie.

„Von den medizinischen Kräutern gibt es ‚Jun (Kaiser)‘, ‚Chen (Vasall)‘, ‚Zuo (Hilfe)‘, ‚Shi (Diener)‘. Man muss sie je nach Eigenschaft zusammensetzen. Das Verhältnis soll ein Jun (Kaiser), zwei Chen (Vasall), drei Zuo (Hilfe), fünf Shi (Diener) sein. Oder ein Jun (Kaiser), drei Chen (Vasall), neun Zuo (Hilfe) und Shi (Diener).

Die medizinischen Kräuter gibt es als Zusammenwirkung von Yin und Yang. Die Beziehung ist wie Mutter, Kinder, älterer Bruder, jüngerer Bruder, Wurzel, Stengel, Blume, Frucht und Nuss, Gras, Stein, Knochen, Fleisch. Es gibt Dan Xing (alleine anwenden), ‚Xiang Xu (miteinander brauchen, verstärken)‘, ‚Xiang Shi (Nebenrolle verstärkt Hauptrolle)‘, ‚Xiang Wei (Nebenwirkung reduzieren und lösen)‘, ‚Xiang Wu (Wirkung gegenseitig aufheben)‘, ‚Xiang Fan (auf giftige Weise zusammen wirken)‘, ‚Xiang Sha (Nebenwirkung reduzieren und lösen)‘.

Die medizinischen Kräuter gibt es in fünf Geschmäckern, sauer, salzig, süß, bitter, scharf, und es gibt vier Qi, kalt, heiß, warm, kühl, sowie giftig und ungiftig. Man unterscheidet schattig trocken und sonnig trocken, Sammlung nach der Jahreszeit, nach dem Standort der Pflanze, Benutzung in rohem oder zubereitetem Zustand, echt und unecht, frisch oder alt.“³⁰

Die Beziehungen zwischen ‚Jun (Kaiser)‘ und ‚Chen (Vasall)‘, Mutter und Kindern, älterem Bruder und jüngerem Bruder bestimmen eigentlich ‚Li (die Ordnung)‘ in der Gesellschaft. Dies wird in der chinesischen Medizin als Modell auf die Beziehung der verschiedenen Kräutern untereinander übertragen.

„Wenn es kein ‚Li (Ordnung)‘ hat, kann die Beziehung von ‚Jun (Kaiser)‘ und ‚Chen (Vasall)‘, Vater und Sohn, älterem Bruder und jüngerem Bruder nicht festgestellt werden.“³¹

Bei den Kräutern gibt es verschiedene Eigenschaften: vier Qi, kalt, heiß, warm und kühl. Dieses ist Yin und Yang.



³⁰ Shen Nong Ben Cao (Kräuter von Geistigem Bauer). In: HUANG, Zhijie: Zhong Yi Jing Dian Ming Zhu Jing Yi Chong Shu (Übersetzung der klassischen Schriftenreihe der chinesischen Medizin). Band 1. S. 434.

³¹ CHENG, Hao (Song-Dynasty): Li Ji (Schriften der sozialen Ordnung). In: Si Shu Wu Jing (Vier Bücher und fünf Schriften). Unterer Band. S. 664.

☰ Taiyin kalt	☷ Shaoyin Kühl	☱ Shaoyang warm	☲ Taiyang heiß
---------------------	----------------------	-----------------------	----------------------

Die fünf Geschmäcker sauer, salzig, süß, bitter, scharf sind die fünf Elemente. Die Kräuter wirken mit ihren Eigenschaften auf die verschiedenen Meridiane, um sie zu regulieren, in ihnen aufzusteigen und nach unten zu sinken. Die Meridiane sind gegensätzliche (Yin-Yang) Energie-Flüsse, deren Zusammenwirken die Gesundheit organisiert. Die vier Qi kann man Yin und Yang zuordnen.

Die fünf Geschmäcker ordnen sich in der chinesischen Medizin den fünf Elementen so zu:

Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
sauer	bitter	süß	scharf	salzig
Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Harnblase

Der Chinesischen Medizin liegt die Philosophie von Yin-Yang und Wuxing (fünf Elemente) zugrunde. In der Kräuter-Medizin hat jedes Kraut seine Besonderheit, die Yin oder Yang ist, und einen Geschmack. Wenn man die Kräuter zu sich nimmt, gehen sie dem Prinzip entsprechend zu bestimmten Meridianen, und regulieren mit ihrer Besonderheit die entsprechenden Meridiane und Organe. Ich verstehe Wuxing (fünf Elemente) als „wohin und wo“. Yin-Yang verstehe ich als „wie“. Wo behandelt man, und wie behandelt man.

„Fünf Geschmäcker gehen in den Magen. Jedes Organ liebt einen bestimmten Geschmack. Sauer geht zuerst in die Leber. Bitter geht zuerst ins Herz. Süß geht zuerst in die Milz. Scharf geht zuerst in die Lunge. Salzig geht zuerst in die Nieren.“³²

Wie man behandelt bedeutet, welche Kräuter man verwendet, um Yin oder Yang aufsteigen oder absteigen zu lassen. Je nachdem, welche Kräuter man zu sich genommen hat, erhält man eine entsprechende Wirkung, die man selbst nicht mehr kontrollieren und regulieren kann. Wenn man Kräuter aufgenommen hat, dann erwartet man ihre Wirkung. Dies ist in der westlichen Medizin genauso. Für die chinesische Kräuter-

³² Huang Di Nei Jing (Innere Schriften von gelb Kaiser). In: HUANG, Zhijie: Zhong Yi Jing Dian Ming Zhu Jing Yi Chong Shu (Übersetzung der klassischen Schriftenreihe der chinesischen Medizin). Band 1. S. 215.

Medizin gilt das Behandlungs-Modell:

- Die fünf Elemente: Wohin, d.h. wo behandelt man;
- Yin-Yang: Wie, d.h. wie behandelt man, aufsteigend oder absteigend.

2. Die Behandlungsmethoden in TCM

Das System der chinesischen Gesundheitsmethoden ist ein offenes System. Man kann schwer oder nicht genau zählen, wie viele Methoden es gibt. Man kann nicht alle Methoden erfassen, aber es ist doch greifbar, was man in der Gesundheitspraxis benutzt.

Das Buch „*Huang Di Nei Jing („Schrift des Gelben Kaisers)“* hat die verschiedenen Behandlungsmethoden nach verschiedenen Orten, Klima und Lebensgewohnheiten aufgezählt.

„Im Osten ist der Anfang von Himmel und Erde. Am Meer gibt es viele Fische und Salz. Die Menschen bleiben dort gerne und essen gerne Fische und salzig. Fisch lässt den Menschen im Inneren Wärme erzeugen, Salz verletzt das Blut. So ist die Haut dunkel und schlaff. Die Krankheit ist oft ‚Yong Tang (Furunkel und Ulkus)‘. Man muss sie mit ‚Bian Shi (Stein)‘ behandeln. Also kommt ‚Bian Shi (Stein)‘ aus dem Osten.

Im Westen gibt es Gold und Jade, Sand und Stein im Überfluß. Die Eigenschaft des Himmels und der Erde ist gesammelt. Die Menschen wohnen im Hochland und haben viel Wind. Die Umwelt und das Klima sind hart. Die Menschen tragen nicht Seide und Baumwolle, sondern Fell und Wollstoffe. Die Menschen nehmen Milch und fettes Fleisch zu sich. So kann negatives Qi ihren Körper nicht verletzen. Die Krankheit kommt aus dem Inneren. Man muss sie mit giftiger Medizin behandeln. Also kommt ‚Du Yao (Giftige Medizin)‘ aus dem Westen.

Der Norden ist abgedichtet und verdeckt. Er ist ein Hochland, windig und kalt. Die Menschen lieben es, sich draußen zu bewegen und Milch zu trinken. Durch zu viel Kalt-Qi entsteht Völlegefühl im Bauch. Man muss es mit ‚Jiu Ruo (Feuer)‘ behandeln. Also ‚Jiu Ruo (Feuer)‘ kommt aus dem Norden.

Der Süden ernährt alles. Und ‚Yang Qi‘ ist stark. Das Wasser ist schwach, Nebel und Tau werden gesammelt. Die Menschen essen gerne Saures und Gegorenes. Ihrer Haut ist dicht und rot. Die Krankheit ist Verkrampfung und Lähmung. Man muss sie mit ‚Jiu Zhen (Nadel)‘ behandeln. Also ‚Jiu Zhen (Nadel)‘

kommt aus dem Süden.

Die Mitte ist flach und naß. Dort wachsen viele Lebewesen. Die Menschen essen viel verschiedenen und arbeiten wenig. Die Krankheiten sind meisten verwelkt und ohnmächtig, kalt und warm. Man soll sie mit ‚Dao Yin, An Qiao (Qigong, Massage)‘ behandeln. Also kommt ‚Dao Yin, An Qiao (Qigong, Massage)‘ aus der Mitte. ³³

Diese Beschreibung verdeutlicht, dass es in der chinesischen Medizin fünf praktische Techniken: „Bian Shi (Stein)“, „Du Yao (Giftige Medizin)“, „Jiu Ruo (Moxa)“, „Jiu Zhen (Nadel)“ und „Dao Yin An Qiao (Qigong, Massage)“ gibt. Es gibt fünf chinesische Gesundheits-Methoden (oder Gesundheits-Maßnahmen). Das System der Techniken kann man aber auch so gliedern:

- Gesundheits-Bewegung, „Dao Yin (Qigong)“,
- Behandlung mit den Geräten, „Bian Shi (Kristall-Stein)“, „Jiu Ruo (Moxa)“, und „Jiu Zhen (Nadel)“,
- Medizin: „Du Yao (giftige Medizin)“.

Diese Ordnung bestimmt den realen Zustand der Praxis der chinesischen Gesundheitsmethoden in China. Auch in Deutschland werden die verschiedenen Arbeitsgebiete und -formen so zugeordnet und in Gesetzen festgelegt. Zum Beispiel, wie die Ärzte und Therapeuten arbeiten, bzw. wie die Kursleiter in Prävention mit Taiji und Qigong arbeiten.

Um dieses System in der Praxis durchzuführen, muss man daher gesetzliche und fachliche Gesichtspunkte beachten. In dieser Ordnung wird „Dao Yin (Qigong)“ als körperliche Bewegung, „Bian Shi (Kristall-Stein)“, „Jiu Ruo (Moxa)“ und „Jiu Zhen (Nadel)“ als Physio-Therapie, und „Du Yao (giftige Medizin)“ als Medizin betrachtet.

Also betrachte ich die chinesischen Gesundheits-Methoden:

- einerseits als ärztliche Gesundheitsbehandlungen durch Ärzte,
- andererseits als nicht-ärztliche Gesundheitsmethoden, zum Beispiel durch Taiji- und Qigong-Lehrer und -Kursleiter, sowie durch selbst ausgeübte Gesundheitsbewegung und – Gesundheitsbehandlung.

Beide Gruppen sind mit Gesundheitsmaßnahmen beschäftigt. Das Ziel ist

³³ *Huang Di Nei Jing (Innere Schriften von gelb Kaiser)*. In: HUANG, Zhijie: *Zhong Yi Jing Dian Ming Zhu Jing Yi Chong Shu (Übersetzung der klassischen Schriftenreihe der chinesischen Medizin)*. Band 1. S. 36.

gleich. Beide sorgen für die Gesundheit der Menschen.

3. Systematische Struktur der TCM

TCM muss als eine praktische Anwendungs-Wissenschaft ein vollständiges System haben. Dieses sollte man verstehen, wenn man chinesische Gesundheits-Bewegungen durchführt. Das System der TCM umfasst drei Teile: Grundlagen, Methodik und Praxis. Diesen Aufbau nenne ich „von ‚Li (Grundriss)‘ über ‚Qi (Yin-Yang)‘ zu ‚tausend Köpfchen und zehntausend Nebenanfängen““. „Tausend Köpfchen und zehntausend Nebenanfänge“ sind die verschiedenen Praxis-Methoden.

Der Aufbau gliedert sich so:

Erste Ebene als Achse, die sich durch alle Ebenen zieht:

- philosophische Grundlagen der chinesischen Medizin,
- Auffassung der chinesischen Medizin von der körperlichen Struktur und Funktion.

Zweite Ebene:

- Gesundheit und Krankheiten in der chinesischen Medizin,
- Diagnose der chinesischen Medizin,
- Behandlungsprinzipien der chinesischen Medizin.

Dritte Ebene: die praktischen Techniken der chinesischen Medizin sind offen. Zum Beispiel:

- die Kräuter-Medizin,
- die Nadel-Technik
- die Tuina,
- das Qigong,
- die Ernährung,
- usw.

Die Körper-Struktur ist nicht nur eine materielle Struktur, sondern auch eine Funktions-Struktur. Zum Beispiel:

- Jing (Tatsächliche, Essenz), Qi und Shen (Geist, Achtsamkeit),
- Organe,
- Jing Luo (Meridiane),
- usw.

Um Krankheiten zu behandeln, orientiert sich das System der chinesischen

Medizin an den Krankheits-Ursachen, an den Krankheits-Arten und an den Krankheits-Behandlungen. Hier ist aber zu beachten, dass unter den Krankheits-Ursachen im Westen und in China nicht das Gleiche verstanden wird:

- Im Westen sind die Krankheits-Ursachen vorwiegend das, was den Körper bedroht, z.B. Bakterien, Strahlen, Hitze, Stiche, Brüche usw.
- In China liegt der Schwerpunkt anders. Dort sind Krankheits-Ursachen vorwiegend das, was die menschliche Widerstandskraft, die Selbstheilungskraft des Menschen, d.h. seine Gesundheit bedroht.

Es geht daher in der traditionellen chinesischen Medizin vorerst und vorwiegend darum, die abgestimmte Aktion der Selbstheilungskräfte in Balance zu halten und Schief lagen zu beseitigen. Unter Krankheits-Ursachen versteht man in der traditionellen chinesischen Medizin das, was die Harmonie der Energien des Menschen bedroht und den Menschen dadurch in eine ungünstige Abwehrlage bringt, bzw. das, was das Abgestimmte der Gesundheit, das Zusammenwirken von Yin und Yang, desorganisiert. Die Maßnahmen richten sich daher in der traditionellen chinesischen Medizin in erster Linie nicht gezielt gegen die Krankheitserreger im westlichen Sinne, sondern gegen die Dys-Balancen im Körper, welche die Abwehr- und Selbstheilungskräfte schwächen. In erster Linie werden nicht die Krankheitserreger (im westlichen Sinne) mit Mitteln bekämpft, sondern die Kampffähigkeit des Organismus wird erhöht. Man versucht vorerst die Gesundheit des Menschen zu stärken. Im chinesischen Sinne ist die Ursache einer Krankheit vorerst die mangelhafte Lage der eigenen Gesundheit.

Es gibt acht Leitungsprinzipien zur Diagnose und Behandlung:

- Yin und Yang,
- Li (innere Ordnungen) und Biao (äußere Ordnungen),
- Han (kalt) und Re (heiß),
- Xu (leer) und Shi (voll).

Yin-Yang ist als Leitung, Li (innere Ordnung) und Biao (äußere Ordnung) zeigen „wo“ die Krankheit ist. Han (kalt) und Re (heiß), Xu (leer) und Shi (voll) zeigen an „wie“ die Krankheit ist.

Es gibt zwei Arten von Krankheits-Ursachen. Die eine kommt aus dem äußeren Körper, die andere aus dem inneren Körper. Dabei werden sechs

Qi und sieben Emotionen unterschieden.

- Die Krankheits-Ursachen der sechs Qi von Außen:
 - Feng (Wind),
 - Han (kalt),
 - Shu (Sommer),
 - She (naß),
 - Cao (trocken),
 - Re (heiß)
- Die sieben Emotionen (innere Einflüsse):
 - Xi (Freude/Lust), Herz,
 - Nu (Zorn/Erregung), Leber,
 - You (Grübeln), Milz,
 - Si (Sorge), Milz,
 - Bei (Trauer), Lunge,
 - Kong (Angst/Furcht), Nieren,
 - Jing (Schreck/Schock), Nieren.
- Die Behandlungsprinzipien:
 - Zheng (positiv) verstärken und Xie (negativ) schwächen,
 - Han (kalt) wärmen und Re (heiß) kühlen,
 - Xu (leer) ernähren und Shi (voll) vermindern.