



- Übe aus der Ruhe.
- Gebe deine Ängste und Erwartungen auf.
- Lass dein Herz im Unterbauch ruhen.
- Erlaube deinem Atem, sich zu beruhigen, ohne etwas zu erzwingen, um den angeborenen Atem eines Embryos wiederzuentdecken, wie er ursprünglich war.
- Lass die schlechten Gedanken und Absichten los, die dein Leben und dein Üben verunreinigen.
- Verirre dich nicht auf dunklen Pfaden, und lass dich nicht von Lastern mitreißen, die den Geist schwächen.
- Übe nicht nur, sondern mach dein Leben zur Übung.
- Verschwende keine Zeit mit dem Versuch, andere zu schlagen, sondern versuche dich selbst zu besiegen.
- Wenn du andere besiegst, wächst dein Ego, wenn du dich selbst schlägst, hörst du auf, etwas zu sein, um dich dem Ganzen anzuschließen.
- Eine Blume erregt unsere Aufmerksamkeit durch ihre Schönheit, und eine Blumenwiese ist eine Freude für die Sinne. Wenn sich also alle Herzen auf der Erde wie Blumen öffnen, werden wir uns gegenseitig bewundernd überraschen.

Pedro Valencia

# Hun Yuan

Taijiquan

Qigong

Meditation

Handbuch der Grundlagen

des Hun Yuan Taijiquan

Deutsche Übersetzung von Harald Aichseder

陳式心意混元太极拳 Chen Shi Xin Yi Hun Yuan Taijiquan

# Impressum

Titel der Originalausgabe: Hun Yuan – Taiji Quan Qi Gong Meditación

© Cecilia Lam Herausgeber: Vive Hun Yuan, Madrid 2024

Deutsche Ausgabe: © 2024 Harald Aichseder

Coverdesign: Cecilia Lam & Harald Aichseder

Übersetzung: Harald Aichseder

Druck und Distribution im Auftrag der Autoren:

**tredition GmbH**, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte sind die Autoren verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autoren, zu erreichen unter:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland



ISBN: 9783384103734

Inhalt: **Cecilia Lam** (spanische Fassung)

Mit der geschätzten Mitarbeit von **Javier Miñana** und **Luis Cartolano** bezüglich des Inhalts von Block I der Taoistischen Bioenergie und der Überarbeitung von Meister **Pedro Valencia** in allem, was die Praxis betrifft.

Illustrationen: **Inés Valencia**

Unser Dank geht auch an **Sergio Mazzini**, **Jesús María Herrero** und **Ramón Trapero**, die uns die Illustrationen einiger Übungen zur Verfügung gestellt haben.

Gewidmet unseren  
Meistern von gestern  
und heute und allen Hun  
Yuan-Praktizierenden,  
mit denen wir diesen  
Weg teilen.

# 混元太極

Hun      Yuan      Tai      Ji

## Anmerkung zu chinesischen Begriffen und Referenztexten

Für die Transkription der chinesischen Namen, die in diesem Handbuch erscheinen, wird das aktuelle Pinyin-System verwendet, so dass der Leser leichte Unterschiede in der Schreibweise dieser Begriffe im Vergleich zu anderen Notizen unserer Schule finden kann, wie z.B. Tai Chi Chuan, Chiao oder Chi und ihre jeweiligen Entsprechungen in Pinyin, Taijiquan, Qiao und Qi usw., wobei beide Formen gültig sind, um sich auf den Namen zu beziehen. Als besondere Erwähnung des Wortes Tao, das in Pinyin Dao geschrieben wird, verwenden wir weiterhin seine bekannte Transkription „Tao“, um das Lesen zu erleichtern.

Zusätzlich zu den oben genannten Wörtern, gibt es viele homophone chinesische Wörter, d.h. verschiedene Schreibweisen mit unterschiedlicher Bedeutung, aber gleicher phonetischer Transkription, wie z.B. das Wort „Jing“ in verschiedenen Abschnitten dieses Handbuchs, das drei sehr unterschiedlichen chinesischen Wörtern entsprechen kann: 精 (jīng) Essenz, 經 (jīng) Meridian, 劍 (jìan) Kraft; in diesen Fällen wird der Originaltext in Chinesisch beigefügt und seine Übersetzung ins Deutsche verwendet, um Verwechslungen zu vermeiden.

Es ist zu beachten, dass chinesische Wörter einsilbig sind, so dass die Transkription jedes Lautes separat geschrieben werden sollte, um phonetische Fehler zu vermeiden. Es gibt jedoch weit verbreitete Begriffe wie Dantien oder Taiji, die möglicherweise aufgrund einer ästhetischen Verteilung der Buchstaben als ein Wort erscheinen können.

Ebenso gilt der Plural nicht für chinesische Begriffe wie 3 Dantien und nicht Dantienes oder 9 Qiao und nicht Qiaos.

Die in diesem Handbuch verwendeten chinesischen Schriftzeichen sind die traditionellen Schriftzeichen, um die Ästhetik der Kalligrafie zu erhalten; sie können sich daher von den vereinfachten Schriftzeichen unterscheiden, die in den auf dem chinesischen Festland veröffentlichten Texten verwendet werden.

Die alten Texte, die in diesem Handbuch zitiert werden, sind nur auf Chinesisch veröffentlicht, und wenn sie zitiert werden, wird der übersetzte Titel angegeben, um dem Leser einen Hinweis zu geben, um welche Art von Literatur es sich handelt. Wenn ein Dokument in spanischer oder englischer Sprache verfügbar ist, wird dies in einer Fußnote angegeben, damit es bei Bedarf konsultiert werden kann.

# Handbuch der Grundlagen des Hun Yuan Taijiquan

1. Auflage, Juni 2024 ® (deutsche Auflage)



3. Auflage, Februar 2024© (spanische Auflage)

Vive Hun Yuan  
[www.hunyuantaichi.com](http://www.hunyuantaichi.com)  
E-Mail: [info@hunyuantaichi.com](mailto:info@hunyuantaichi.com)

### Empfehlung an den Leser (in Bezug auf die erste spanische Ausgabe)

Diese Ausgabe enthält den Inhalt der Ausgabe 2018 mit einigen aktualisierten Informationen und einer Erklärung der Übungsform „Kleiner Doppelweg“ – (Pequeño Doble Camino), einer Übungsform, die 2020 in das Hun-Yuan-Lehrprogramm Spanien aufgenommen wurde. Bei Abweichungen zwischen früheren Ausgaben und dieser Ausgabe gelten die Informationen dieser Ausgabe.

Dieses Handbuch fasst die grundlegendsten Konzepte der Taoistischen Bioenergetik und der verschiedenen Praktiken der Hun-Yuan-Schule zusammen. Es dient dem Verständnis und der Klärung der grundlegenden Konzepte der Übungen, kann aber zu keinem Zeitpunkt den persönlichen Unterricht durch einen Lehrer ersetzen. Um gute Fortschritte zu machen, ist es wichtig, regelmäßig und unter der Aufsicht eines qualifizierten Lehrers zu üben. Es ist zu beachten, dass jede Energiearbeit nur dann gut ist, wenn sie richtig ausgeführt wird, aber negative Folgen haben kann, wenn sie falsch ausgeführt wird.

Der Inhalt der Übungen stammt sowohl aus den Originalschriften der Ahnenmeister Hu Yao Zhen und Feng Zhi Qiang und anderen alten taoistischen Schriften als auch aus den Lehren, die auf den persönlichen Erfahrungen der heutigen Meister des Chen Shi Yi Hun Yuan Taijiquan beruhen.

# Inhaltsverzeichnis

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Vorwort.....</b>  | <b>8</b>  |
| <b>Glossar .....</b>   | <b>11</b> |
| <b>BLOCK 1: DER MENSCHLICHE KÖRPER NACH TAOISTISCHER BIOENERGETIK UND ANATOMIE .....</b> | <b>16</b> |
| 1.    Der Mensch ist ein Ganzes .....  | 17        |
| 2.    Yin-Yang-Theorie .....   | 17        |
| 3.    Fünf-Elemente-Theorie Wu Xing .....  | 21        |
| 4.    Das Qi .....   | 27        |
| 5.    Die verschiedenen Arten von Qi .....   | 27        |
| 6.    Die drei Schätze – San Bao 三宝 .....  | 31        |
| 7.    Der Dreifacherwärmer - San Jiao 三臍.....  | 33        |
| 8.    Hauptmeridiane und Verbindungskanäle .....   | 35        |
| 9.    Organe, Eingeweide und Drüsen .....  | 49        |
| <b>BLOCK II: CHEN SHI XIN YI HUN YUAN TAIJIQUAN .....</b>                                | <b>57</b> |
| 陳 式 心 意 混 元 太 极 拳.....   | 57        |
| 1.    Der Stil Chen Shi Xin Yi Hun Yuan Taijiquan .....                                  | 57        |
| 2.    Übungsprogramm.....  | 60        |
| 3.    Stammbaum und Biographien.....   | 63        |
| 4.    Übung der inneren Kraft .....  | 71        |
| 5.    Qigong: Definition und Leitlinien.....   | 72        |
| 6.    Qigong der Hun Yuan Schule in Spanien .....  | 81        |
| 6.1.    Vereinigung der drei Sinne im Dantian .....                                      | 81        |
| 6.2.    Hun Yuan Qigong (Qigong des Beginns der Materie) .....                           | 82        |
| 6.3.    Chansigong (Seidenübungen - 纏絲) .....  | 88        |

|       |  |            |
|-------|--|------------|
| 6.4.  | <b>Fan Song Gong 放鬆功 (Qigong der bewussten Entspannung)</b> .....            | 100        |
| 6.5.  | <b>Taili Gong 太力功 (Qigong der großen Kraft)</b> .....                        | 106        |
| 6.6.  | <b>Taiji Chi &amp; Taiji Bang 太極 尺棒 功: Qigong der Taiji-Kurzstöcke</b> ..... | 112        |
| 6.7.  | <b>Taoin 導引 (Daoyin): Qi lenken und anziehen</b> .....                       | 124        |
| 6.8.  | <b>Qigong der Harmonie</b> .....   | 125        |
| 6.9.  | <b>Qigong der fünf Elemente mit den Heilkängen der Organe</b> .....          | 127        |
| 6.10. | <b>Qigong der Sechs Verbindungen Liu He Gong 六合功</b> .....                   | 132        |
| 6.11. | <b>Liu He Gong im Wuji Zhuang</b> .....                                      | 133        |
| 6.12. | <b>Knochenatmung</b> .....   | 136        |
| 6.13. | <b>Wirbelsäulenatmung</b> .....  | 137        |
| 6.14. | <b>Nierenatmung</b> .....  | 138        |
| 6.15. | <b>Dreizehn Grundlagen (Techniken)</b> .....                                 | 139        |
| 6.16. | <b>Selbstmassage</b> .....   | 143        |
| 7.    | <b>Handformen</b> .....  | <b>149</b> |
| 7.1.  | <b>24er Form</b> .....   | 149        |
| 7.2.  | <b>32er Form</b> .....   | 150        |
| 7.3.  | <b>Form der 5 Elemente – Xin Yi Wu Xin Quan</b> .....                        | 151        |
| 7.4.  | <b>Form Kleiner Doppelweg – Pequeño Doble Camino</b> .....                   | 152        |
| 8.    | <b>Waffenformen</b> .....  | <b>153</b> |
| 8.1.  | <b>Fächerform</b> .....  | 153        |
| 8.2.  | <b>Bian Gan Form (Hirtenstock Form - Kurzstock)</b> .....                    | 154        |
| 8.3.  | <b>Langstock-Form</b> .....  | 155        |
| 8.4.  | <b>Schwert-Form (Jian - 剑)</b> .....   | 156        |
| 8.5.  | <b>Säbel-Form (Dao - 刀)</b> .....  | 160        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>8.6. Speerform (<i>Qiang</i> - 枪).....</b>             | <b>161</b> |
| <b>9. Tuishou (schiebende Hände) 推手.....</b>              | <b>163</b> |
| <b>10. Meditation .....</b>                               | <b>164</b> |
| <b>Abbildung der inneren Alchemie - Nei Jing Tu .....</b> | <b>168</b> |
| <b>Nachwort .....</b>                                     | <b>169</b> |
| <b>Danksagung.....</b>                                    | <b>170</b> |
| <b>QR-Links .....</b>                                     | <b>171</b> |



Großmeister\* Feng Zhi Qiang, Foto aus dem Jahr 1998 in Llíria (Valencia)

## Vorwort

### Die Entwicklung des Hun Yuan Taijiquan in Spanien

Der Chen Shi Xin Yi Hun Yuan Taijiquan Stil (abgekürzt als Hun Yuan Taijiquan) wurde 1998 von seinem Begründer, dem Großmeister Feng Zhi Qiang, in Spanien eingeführt. Die Einführung dieses Stils ist auf die direkte Verbindung von Meister Pedro Valencia mit dem Hun Yuan Taijiquan Stil zurückzuführen.

Zu dieser Zeit reiste Großmeister Feng regelmäßig nach Nordeuropa, um Kurse zu geben. Während seines Aufenthalts in Finnland lud ihn Cecilia Lam (die Frau von Pedro Valencia) ein, in Spanien zu unterrichten. Da Fengs finnischer Schüler Pedro Valencia bereits kannte, nahm Großmeister Feng den Vorschlag mit großer Freude an und kam im Sommer 1998 zum ersten Mal nach Spanien.

In den Jahren 1998 und 2000 gab er in Llíria (Valencia) Intensivkurse mit mehr als hundert Teilnehmern. Während dieser Zeit unterrichtete er auch Pedro Valencia privat in den fortgeschrittenen Techniken.

Nach den Besuchen von Großmeister Feng und um die Verbindung mit der Hun Yuan Taijiquan Schule in Peking zu bekräftigen, wurde die Hun Yuan Association of Spain gegründet, um den Stil auf nationaler und europäischer Ebene zu verbreiten. Pedro Valencia wurde der Repräsentant und Verantwortliche des Stils in Spanien. Seit 2003 werden die Praktizierenden des Hun Yuan Taijiquan jährlich von zwei weiteren der Meister der Linie, Chen Xiang und Feng Xiu Qian, besucht. Nach dem Tod von Großmeister Feng im Jahr 2012 werden diese regelmäßigen Seminare nur noch von Meister Chen Xiang geleitet, da Meisterin Feng Xiu Qian aufgrund familiärer Verpflichtungen und mit der Schule in Peking auf lange Reisen verzichtet.

Zwischen Meister Chen Xiang und Pedro Valencia bestand von Anfang an eine direkte Verbindung, da beide eine sehr ähnliche Denkweise teilen. Im Jahre 2005 wurde die Verbindung zwischen dem Meister-Vater und dem direkten Schüler durch die Zeremonie der Generationslinie in Llíria formalisiert.

In diesen Jahren konnten wir alle, die wir Hun Yuan Taijiquan praktizieren, die wohltuende Wirkung des Stils sowohl im therapeutischen als auch im kämpferischen Bereich bestätigen. Und dank der transparenten Unterweisungen der Meister und ihrer sorgfältigen Korrekturen, die auf gelebten Erfahrungen beruhen, bewegen wir uns auf ein viel tieferes Verständnis der inneren Prozesse und des martialischen Aspekts des Taijiquan zu.

Wir sind uns der Verantwortung bewusst, die uns Großmeister Feng Zhi Qiang anvertraut hat, „Hun Yuan Taijiquan zum Wohle der Menschheit zu praktizieren und zu verbreiten“. Und wir sind sicher, dass wir auf die enge Verbindung mit der Generationslinie und dem Vermächtnis vergangener und gegenwärtiger Lehrer bauen können, um diese Aufgabe zu erfüllen.

Seit Juni 2008 ist der Hun Yuan Stil vom spanischen Verband für den olympischen Kampfsport und verwandte Disziplinen als föderative Disziplin mit dem Namen „*Hun Yuan Neigong*“ (*Hun Yuan Innere Kampfkunst*) anerkannt. Mit dieser Anerkennung wird Hun Yuan zu einer offiziell anerkannten Sportart des Spanischen Sportverbandes und des Spanischen Olympischen Komitees. Dank dieser Anerkennung können unsere Lehrer\*innen den Berufsverband und die Qualifikationen von dieser Instanz bestätigen lassen. Ebenso verfügen die Zentren der zugelassenen Lehrer/Trainer über die föderale Genehmigung die Disziplinen Hun Yuan Neigong, Qigong und Baji Quan zu unterrichten. Um dies zu gewährleisten, bieten wir den Praktizierenden und Lehrern alle möglichen Mittel für ein regelmäßiges Training an und hoffen so, die persönliche Praxis jedes

Einzelnen dabei zu unterstützen, sich ständig weiterzuentwickeln, damit wir auf dem großen Weg des Taijiquan positiv voranschreiten können.

Hun Yuan Spanien

\*Der Großmeistertitel ist Ausdruck des höchsten Respekts vor den Meistern des Stammbaums, darüber hinaus hat das Wort ‚Groß‘ auch eine generelle Konnotation. Es ist wie der Großvater im Deutschen, d.h. die Verwendung des Titels Großmeister (von nun an abgekürzt GM) ist eine Möglichkeit, an die Größe des Stilbegründers des Hun Yuan Taijiquan zu erinnern.

# Glossar

Im folgenden Abschnitt werden nur die grundlegendsten und am häufigsten verwendeten Begriffe erläutert. In den folgenden Kapiteln werden die Konzepte und Bezeichnungen der einzelnen Themen erläutert.

## **Wuji** 無極

Es bedeutet "ohne Grenzen, Polaritäten oder Extreme", es ist der Zustand, in dem die undifferenzierte Urenergie den gesamten Raum einnimmt. Es kann als Fülle, Totalität oder allumfassende Leere verstanden werden. Sie ist auch unter den Namen Tao oder Leere bekannt. Im Wuji befindet sich der Anfangsimpuls, Taiji, der die Bildung der Polaritäten Yin und Yang bewirkt.

## **Taiji** 太極

Übersetzt als „kosmisches Urprinzip der Natur“, ist es der Höhepunkt, von dem aus sich eine Transformation des Urzustandes von Wuji manifestiert. Sein erstes schriftliches Erscheinen in der Abhandlung *Da Zong Shi* von *Zhuang Zi*, einem chinesischen Philosophen des 4. Jahrhunderts v. Chr. besagt, „Tao... auch jenseits von Taiji, hat keine Höhe, ist noch tiefer als die sechs Richtungen und es hat keine Tiefe“ und stellt in diesem Zusammenhang die maximale räumliche Ausdehnung dar. Später, im *Yi Zhan Xi Ci*<sup>1</sup>, in Kopien, die während der Han-Dynastie angefertigt wurden, findet sich die erste Erwähnung von Taiji als dem Zustand, der die beiden Polaritäten hervorbringt. 1973 wurden jedoch in einem Grab der Han mehrere versiegelte Seidenmanuskripte aus dem frühen 2. Jahrhundert v. Chr. gefunden<sup>2</sup>. Hier gab es eine unerwartete Wende in der bis dahin bekannten Herkunft des Wortes. Die in diesem Grab gefundene Abschrift von *Yi Zhan Xi Ci*, die älteste bisher gefundene, lautet nicht Taiji, sondern Da Heng – „Große Beständigkeit“. Die Namensänderung ist wahrscheinlich darauf

---

<sup>1</sup> Es handelt sich um eine Sammlung von Aufsätzen und Kommentaren zum Buch der Wandlungen, dem I-Ching oder Yi Jing, das ursprünglich in der Zeit der Streitenden Reiche (5. Jahrhundert v. Chr. und 221 v. Chr.) geschrieben wurde. Es gibt Abschriften und Überarbeitungen aus verschiedenen Epochen mit geringfügigen Unterschieden.

<sup>2</sup> Bei diesen Ausgrabungen fand man auch zwei Exemplare des Dao De Jing (Tao Te Ching) in einer anderen Version als der uns bekannten. Leser, die mehr über dieses Thema erfahren möchten, können die „Ausgewählte und kommentierte Bibliographie zum klassischen Taoismus (II): Dao De Jing“ zu Rate ziehen. Ilu Bibliographisches Bulletin. Zeitschrift für die Wissenschaften der Religionen. Complutense Ediciones. Elektronisches Format verfügbar unter: <https://revistas.ucm.es/index.php/ILUR/article/view/53853>

zurückzuführen, dass der damalige Kaiser Liu Heng (179 - 157 v. Chr.) hieß und aus Respekt vor dem ‚Sohn des Himmels‘ die Verwendung seines Namens vermieden werden sollte, was sich auf spätere Kopien auswirkte. Ungeachtet des Ursprungs von Taiji ist seine Definition als „der Zustand des höchsten Extrems“, der die Polaritäten von Yin und Yang hervorbringt, unter den Praktizierenden von Taijiquan am weitesten verbreitet.

## **Yin und Yang** 陰陽

Yin und Yang sind die beiden Polaritäten oder Energieströme, die in allen Phänomenen, wie Tag und Nacht, Kälte und Wärme, weiblich und männlich, Ruhe und Bewegung usw. vorhanden sind. Nach der taoistischen Bioenergetik sind diese Energieströme auch in allen physiologischen Elementen vorhanden, und daher sind körperliche und geistige Störungen auf ein Ungleichgewicht dieser Pole zurückzuführen.

## **Wu Xing** 五行

Es bezieht sich auf die fünf Elemente, aus denen die Materie besteht, Wasser, Feuer, Holz, Metall (Gold) und Erde. Es gibt einen Energiekreislauf, in dem ein Element vom anderen profitiert (Metall erzeugt Wasser, Wasser nährt das Holz, Holz nährt das Feuer, Feuer bereichert Erde und die Erde bewahrt das Metall) und der Regelkreis, in dem ein Element dem anderen ausgesetzt ist (Metall schneidet Holz, Holz trocknet die Erde, die Erde hält das Wasser zurück, das Wasser löscht das Feuer und das Feuer schmilzt das Metall). Sie entsprechen auch den fünf Hauptorganen, Wasser für die Nieren, Feuer für das Herz, Holz für die Leber, Metall für die Lunge und Erde für die Milz. Diese Beziehung zwischen den fünf Elementen und den Organen ist unter anderem die Grundlage für Praktiken wie der Meditation, Klangtherapie oder die Verschmelzung von Wasser und Feuer.

## **Qi** 氣

Es ist der Grundstoff der Praktiken. Es hat viele Übersetzungen, wie Energie, Atem, Lebensatem usw. Es gibt viele Arten von Qi. Das vorgeburtliche oder ursprünglich angeborene Qi ist die vom Kosmos ererbte Lebenskraft und der genetische Bauplan unserer Vorfahren. Es ist die energetische Natur, die uns von der Empfängnis an prägt.

Das postnatale oder kultivierte Qi ist die Energie, die durch Nahrung und Atemluft aufgenommen wird. Diese biologischen Prozesse versorgen die Lebewesen mit der

Kraft und den Nährstoffen, die sie zum Leben brauchen, aber durch Qigong werden die kosmische Energie des Himmels und die magnetische Energie der Erde gesammelt, um unseren Energiekörper zu nähren.

Diese Energien werden durch ein Netz von Kanälen, den Meridianen, zu allen physiologischen Elementen unseres Körpers transportiert.

### **Dantien 丹田**

Mit diesem Namen werden einige "neurologische" Zentren unseres Energiesystems bezeichnet. Es gibt verschiedene deutsche Übersetzungen, z.B. Zinnoberfeld, Anbau/Acker/Kulturland, Pille oder Perlzentrum, um ihm eine poetischere Bedeutung zu geben, Elixierfeld usw., aber um seine Bedeutung zu verstehen, müssen wir mehr als 2.500 Jahre in die chinesische Geschichte zurückgehen.

Aus der Besessenheit, das ewige Leben oder die Unsterblichkeit zu erlangen, entstanden zwei Kultivierungslinien: die äußere und die innere Kultivierung. Die äußere Kultivierungslinie suchte nach Formeln und experimentierte mit allen möglichen Pflanzen und Mineralien, um die ‚Pille der Unsterblichkeit‘ herzustellen. Diese taoistischen Chemiker standen einst im Dienst mächtiger Männer, vor allem der Kaiser, und doch führte gerade die Einnahme dieser wundersamen Medizin bei vielen von ihnen zu einem frühen Tod.

Das Scheitern der Suche nach einem Rezept führte nach und nach zu Schulen der inneren Kultivierung, die auf dem Wissen beruhten, das durch die Beobachtung der Naturgesetze im menschlichen Körper selbst gewonnen wurden. Die Suche nach einer Pille, die Unsterblichkeit verleiht, wurde durch die Entwicklung von Medikamenten oder inneren Pillen ersetzt, die ein langes Leben ohne Vergiftungsgefahr ermöglichen. Aus diesem Grund werden die Energiezentren, in denen diese innere Medizin mit einem unerschöpflichen Rohstoff namens Qi „zubereitet“ wird, Energiezentren genannt.

Die Lage der Dantien variiert auch je nach den verschiedenen Strömungen und Stadien der Praxis. In der Hun Yuan Schule werden die Übungen in fünf Hauptdantien durchgeführt<sup>3</sup>:

---

<sup>3</sup> Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass die Dantien Qiao sind und somit Zonen und keine spezifischen Akupunkturpunkte sind.

### *Das untere Dantien* 下丹田

Es befindet sich im Damm (Perineum), zwischen den Geschlechtsorganen und dem Anus. In diesem Dantien wird die Essenz - das Jing (die schöpferische Lebensenergie) kultiviert.

### *Das mittlere Dantian* 中丹田

Es befindet sich in der Bauchhöhle. Hier werden das vorgeburtliches Qi und das kultiviertes Qi gespeichert.

### *Das obere Dantien* 上丹田

Es ist der Raum in der Mitte der Schädeldecke, zwischen den Augenbrauen indem sich der Geist befindet – das Shen (die göttliche Natur des Bewusstseins).

### *Das fordere Dantien* 前丹田

Es befindet sich im Bereich des Nabels. Es ist die ursprüngliche Verbindung eines Lebewesens, während es sich noch im Mutterleib befindet. In dem Moment in dem die Nabelschnur durchtrennt wird, dringt das vorgeburtliche Qi, das wir von der Mutter erhalten haben, in unseren Körper ein und verlagert sich in das mittlere Dantian.

### *Das hintere Dantien* 后丹田

Dieser Bereich wird Ming Men (Tor des Lebens) genannt. Die TCM lokalisiert diesen Punkt zwischen dem Dornfortsatz des 2. und 3. Lendenwirbels, aber verschiedene alte taoistische Texte beziehen sich auf die rechte Niere als Ming Men, aber sie sprechen nicht von der physischen Niere, sondern von einem Energiefeld, das sie umgibt. Für die Übungsprozesse unserer Schule lokalisieren wir das Ming Men als einen Raum im unteren Rücken, direkt gegenüber dem Nabel und zwischen den beiden Nieren.

## **Qiao Wei 窖位**

Qiao bedeutet Tür, Öffnung oder Raum und Wei bedeutet Position und wird als Qiao abgekürzt. In einigen alten Texten wird es auch als der Purpurne Palast bezeichnet. Das Qi tritt durch das Qiao ein und sammelt sich an, und obwohl einige Meridianpunkte den gleichen Namen, Xue Wei, haben, sind sie doch recht unterschiedlich. Die Xue-Punkte sind wie kleine Kraftwerke der entsprechenden Meridiane, so dass sie mit

Leitern wie Metallnadeln stimuliert werden können, während die Qiao Punkte, die mit den Drüsen verbunden sind, wie große Energieverstärker wirken und nicht mit Nadeln stimuliert oder entblockiert werden können, sondern durch Übung. Wenn sie geöffnet sind, können sie das Qi des Himmels, der Erde und des Menschen einfangen und ansammeln, wodurch eine ganzheitliche Verbindung mit allen uns umgebenden Energiequellen entsteht.

# BLOCK 1: DER MENSCHLICHE KÖRPER NACH TAOISTISCHER BIOENERGETIK UND ANATOMIE

Um den Lernenden ein besseres Verständnis einiger Konzepte zu ermöglichen, die mit den Praktiken des Taijiquan zusammenhängen, werden in diesem Block die grundlegenden Konzepte des menschlichen Körpers gemäß der taoistischen Bioenergetik und einige anatomische Konzepte vorgestellt. Es ist jedoch zu beachten, dass dieses taoistische Wissen, das die Grundlage des Taijiquan und des Qigong bildet, kein Produkt der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist, sondern deren Vorläufer, da die Grundlagen und Studien der TCM<sup>4</sup> aus der Beobachtung der Beziehung zwischen dem (Lebe)wesen und seiner Umgebung und der inneren Sicht des Körpers entstanden sind, die die alten Meister durch ihre Praxis zu verwirklichen vermochten.

In Block II dieses Handbuchs, der den Praktiken selbst gewidmet ist, werden diese Konzepte wieder aufgegriffen, wobei der Schwerpunkt stärker auf der taoistischen Metaphysik liegt.

Die Taoistische Bioenergetik ist ein komplexes System, das uns hilft, den menschlichen Körper aus einer energetischen und ganzheitlichen Perspektive zu verstehen. Sie ist nicht aus Studien im Labor oder im Reagenzglas entstanden. Sie entstand aus der täglichen Erfahrung und der Anpassung an die und umgebende Umwelt, um die Weisheit und Heilkraft unseres Körpers zu stärken. Das Wissen ist das Ergebnis der objektiven Beobachtung der Außenwelt und der tiefen Einsicht in den Körper durch meditative Praktiken.

Das umfangreiche Wissen, das sich im Laufe der chinesischen Geschichte entwickelt hat, auf wenigen Seiten zusammenzufassen, ist eine mühsame und unvollständige Aufgabe. Wir werden versuchen uns, auf einige Aspekte zu konzentrieren, die für einen Taijiquan Praktizierenden interessant und vor allem anwendbar sind, um bestimmte innere Prozesse der Kultivierung und Entwicklung des Qi zu verstehen.

---

4 Wir danken Javier und Luis Cartolano für ihre Hilfe bei der Zusammenstellung der Informationen in diesem Block.