

Schriftenreihe der
Medizinischen Gesellschaft
für Qigong Yangsheng

Li Hechun · Mario Schöniger · Christa Zumfelde-Hüneburg

Qigong Pfahlübungen von Li Hechun

Subtile Bewegungen des Qi



LESEPROBE

Li Hechun
Mario Schöniger · Christa Zumfelde-Hüneburg

Qigong Pfahlübungen von Li Hechun

Subtile Bewegungen des Qi

Übersetzungen: Marlies Bartl, Wang Min

Fotos: Mario Schöniger

Bearbeitung der Fotos: Alfred Weglehner



Inhaltsverzeichnis

Vorwort Lǐ Héchūn	7
Vorwort Mario Schöniger und Christa Zumfelde-Hüneburg	11
Kapitel 1	
Autobiographische Anmerkungen Lǐ Héchūn	15
Kapitel 2	
Historische Einflüsse auf die Übungen Wǔxíng Yǎngshēng Gōng und die Qìgōng Pfahlübungen	45
Wǔxíng, Fünf Wandlungsphasen, und wǔzàng, Fünf Funktionskreise.	49
Begriffserklärung Yǎngshēng und Gōng.	54
Wirkungen des Wǔxíng Yǎngshēng Gōng	55
Grundvoraussetzungen	56
Kapitel 3	
Tiere und ihre Symbolkraft.	60
Erklärung des Begriffes Tàijí	65
Yīn und Yáng	69
Systematik der Leitbahnen	70
Dǎntián, Elixierfelder	72
Kapitel 4	
Einführende Erläuterungen von Lǐ Héchūn	75
Vorbereitungsbüungen	82
1. Vorbereitungsbüung: Das Alte ausstoßen, das Neue aufnehmen.	92
2. Vorbereitungsbüung: Das welke Laub abschütteln, die Verbindung zum Himmel und zur Erde herstellen.	97
3. Vorbereitungsbüung: Die Arme schwingen. Fünf Drachen winden sich um eine Säule.	100
4. Vorbereitungsbüung: Der weiße Affe schleudert Pfirsichkerne. Der Adler fliegt dem Himmel entgegen.	107
5. Vorbereitungsbüung: Der Bär zwängt sich durch das Dickicht.	110
6. Vorbereitungsbüung: Das Nashorn betrachtet den Mond.	113
7. Vorbereitungsbüung: Nach links und rechts blickend Mond und Sonne miteinander verbinden.	118
8. Vorbereitungsbüung: Der Wind streicht sanft über die Trauerweiden.	121

Kapitel 5

1. Übung: Pfahlhaltung der kosmischen Grußform. Pfahlübung im Gehen und den Mond halten.	127
2. Übung: Die Wellen schieben und die große Woge unterstützen.	135
3. Übung: Der Vogel Péng breitet seine Schwingen aus.	138
4. Übung: Der Herrscher hebt den schweren Weihrauchbrenner über den Kopf – „Drei Schätze“ konzentrieren sich am <i>bāihui</i>	140
5. Übung: Der Unsterbliche weist den Weg.	144
6. Übung: Der unsterbliche Kranich spielt mit dem Wasser.	147
7. Übung: Im Mondschein Klassiker studieren.	150
8. Übung: Der Bär klettert auf den Baum. Der Vogel streckt seine Klauen aus.	153
9. Übung: Der grüne Drache taucht ins Meer und dreht seinen Kopf zum Mond.	157
10. Übung: Ein großer Bär tritt in den Traum des Königs Wén Wáng ein.	162

Kapitel 6

Abschlussübungen	166
1. Abschlussübung: Das Alte ausstoßen, das Neue aufnehmen.	167
2. Abschlussübung: Alle Methoden beruhen auf einem Grundprinzip.	170
3. Abschlussübung: <i>Yīn</i> und <i>Yáng</i> werden ausgeglichen.	171
4. Abschlussübung: Alle Dinge kehren zu ihrem Ursprung zurück.	172

Kapitel 7

Leitbahnen und Akupunkturpunkte.	175
--	-----

Kapitel 8

Vorwort Lǐ Héchūn, chinesischer Text	195
Autobiographische Anmerkungen Lǐ Héchūn, chinesischer Text.	199

Anhang

Glossar	227
-------------------	-----

Vorwort Lǐ Héchūn

Qìgōng Pfahlübungen, Subtile Bewegung des Qi,

xíng Qi yōu wēi 行炁幽微

– 3. Sequenz des Wǔxīng Yǎngshēng Gōng 五行养生功, Übungen zur Lebenspflege entsprechend den Fünf Wandlungsphasen

Qìgōng ist ein kostbarer Schatz der traditionellen chinesischen Kultur und seit Tausenden von Jahren eine wichtige Praxis zur Erforschung der Geheimnisse des Lebens und zur Förderung von körperlicher und geistiger Gesundheit. „Pfahlübungen im Stehen“ (*zhànzhuāng*) und „Pfahlübungen im Gehen“ (*xíngzhuāng*) sind bedeutende Strömungen des Qìgōng und tragen ein tiefes historisches und kulturelles Erbe. Bis heute werden sie in den Bereichen Gesundheitspflege, Kampfkunst und Rehabilitation weit verbreitet angewendet. Sie sind nicht nur Methoden zur Stärkung des Körpers, sondern auch eine Kunst der Selbstkultivierung. Durch die Regulierung der Körperhaltung, der Atmung und der Vorstellungskraft *yì* fördern sie den freien Fluss der Lebensenergie Qi, harmonisieren die inneren Organe *zàng* und *fu*, Speicher- und Durchgangsorgane, und stabilisieren den Geist, um ein Gleichgewicht von Körper und Geist sowie ein langes und gesundes Leben zu erreichen.

Historische Wurzeln und Entwicklung

Die Methode des „Stehens wie ein Pfahl“ hat eine lange Geschichte und lässt sich bis in die Zeit der Vor-Qín-Dynastien (770–221 v. Chr.) zurückverfolgen. Im *Zhuāngzǐ* heißt es: „Schnauben und den Mund aufsperrten, ausatmen und einatmen, die alte Luft ausstoßen und die neue einziehen, sich recken wie ein Bär und strecken wie ein Vogel: das ist die Kunst das Leben zu verlängern“.¹

Das darin erwähnte „sich wie ein Bär recken“ ähnelt bereits einer frühen Form des „Stehens wie ein Pfahl“. Auch im *Huángdì Néijīng*, dem „Inneren Klassiker des Gelben Kaisers“, wird mehrfach darauf hingewiesen, dass Körperhaltung, Atmung und Geist reguliert werden müssen, um den Energiefluss Qi zu stabilisieren und Krankheiten vorzubeugen.

Während der Wèi- und Jin-Dynastien (3.–5. Jh.) entwickelte der berühmte Mediziner Táo Hóngjǐng das Konzept der „Einheit des Lebens und der Lebens-Pflege“ weiter. Später integrierten daoistische, buddhistische Schulen und verschiedene Kampfkunstschulen „Stehen wie ein Pfahl“ *zhànzhuāng* in ihre Praktiken und entwickelten unterschiedliche Formen, wie das Shàolín-Zhànzhuāng, Wǔdāng-Zhànzhuāng, Tàijií-Zhànzhuāng und Hùnyuán-Zhànzhuāng.

1 Aus Dschuang Dsi, übersetzt von Richard Wilhelm, S. 170/171

Im Vergleich dazu weisen *xíngzhuāng* „Pfahlübungen im Gehen“ dynamischere Eigenschaften auf. Sie entwickelten sich aus dem *zhànzhuāng* als eine bewegungsbasierte Methode, die den Energiefluss in der Bewegung fördert. Während der Sòng- und Yuán-Dynastien (10.–13. Jh.) verbanden sich Kampfkunst und Qìgōng, und es entstanden verschiedene „Pfahlübungen in Bewegung“ wie das „Drachengehen und Tigerlaufen“ im *xíngyìquán* (Fausttechnik mit dem Einsatz von Körper- und Vorstellungskraft zugleich) oder das „Wolkenhände-Schreiten“ im *tàijíquán*. In der Míng- und Qīng-Dynastie (14.–Anfang des 20. Jh.) wurden *xíngzhuāng* „Pfahlübungen im Gehen“ weiter verfeinert und von daoistischen und volkstümlichen Qìgōng-Traditionen für die Gesundheitsförderung und spirituelle Praxis genutzt, wodurch sie sich weiterverbreiteten.

Die Hauptfunktionen von *zhànzhuāng* und *xíngzhuāng*

Obwohl *zhànzhuāng* und *xíngzhuāng* „Pfahlübungen im Stehen und im Gehen“ in ihrer Form unterschiedlich sind, haben sie das gemeinsame Ziel, Qi zu regulieren, die innere Energie zu aktivieren und die körperliche Verfassung zu stärken. *Zhànzhuāng* betont das Prinzip der „Bewegung in Stille“. Durch eine stabile Haltung wird der Körper entspannt, aber gleichzeitig eine gewisse innere Spannung aufrechterhalten, um den Zustand „entspannt, aber nicht schlaff, gespannt, aber nicht steif“ zu erreichen. Langfristiges Praktizieren fördert die Durchblutung, verbessert die Organfunktionen und stärkt die innere Energie. Daher gelten *zhànzhuāng* in traditionellen Kampfkünsten als grundlegende Übung zur Entwicklung innerer Kraft.

Xíngzhuāng (Pfahlübungen im Gehen) bauen auf *zhànzhuāng* (Pfahlübungen im Stehen) auf und integrieren äußere Bewegung in den im Inneren wahrnehmbaren Qi-Fluss. Die langsamten, koordinierten Schritte ermöglichen eine natürliche Qi-Zirkulation und eine verbesserte Flexibilität der Gliedmaßen. Gleichzeitig fördern sie die Harmonie zwischen Vorstellungskraft/Intention und Bewegung, wodurch Körper und Geist in Einklang gebracht werden.

Verbindung zur Fünf-Wandlungsphasen-Lehre (*wǔxíng*)

Die Theorie der Fünf Elemente (*wǔxíng*) – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – bildet eine fundamentale Grundlage der traditionellen chinesischen Medizin und beeinflusst auch die Praxis von *zhànzhuāng* und *xíngzhuāng*. Diese Elemente stehen in enger Beziehung zu den Fünf Wandlungsphasen und Fünf Funktionskreisen des Körpers: Leber *gān* (Holz), Herz *xīn* (Feuer), Milz *pí* (Erde), Lunge *fēi* (Metall) und Niere *shèn* (Wasser). Durch das Praktizieren von Pfahlübungen können die Energie in diesen Fünf Funktionskreisen ausgeglichen und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden.

Praktiziert man Pfahlübungen im Gehen, werden gezielte Bewegungsmuster genutzt, um die Energiezirkulation entlang der Fünf Wandlungsphasen zu verstärken. Bestimmte Schrittfolgen können das Wasserelement stimulieren, das für die Nieren- *shèn* und Blasenfunktion zuständig ist, während andere Bewegungen das Holzelement aktivieren, das für die Leber *gān* und die emotionale Balance eine Schlüsselrolle spielt. Durch die Anwendung der Fünf-Wandlungsphasen-Lehre im Training kann das Zusammenspiel der Organe verbessert und die körperliche sowie geistige Harmonie gestärkt werden.

Bedeutung für die moderne Gesundheitspflege

In der heutigen Gesellschaft führt der schnelle Lebensrhythmus dazu, dass viele Menschen unter Stress stehen und ihre körperlichen Funktionen allmählich abbauen. Gesundheitsprobleme wie chronische Müdigkeit und Energiemangel nehmen zu. Als einfache, aber wirkungsvolle Methoden zur Gesundheitsförderung gewinnen *zhànzhuāng* und *xíngzhuāng* (Pfahlübungen im Stehen und im Gehen) zunehmend an Aufmerksamkeit.

Studien zeigen, dass regelmäßiges Praktizieren von *zhànzhuāng* und *xíngzhuāng* das Herz-Kreislauf-System verbessern, das Immunsystem stärken, chronische Schmerzen lindern und das Nervensystem regulieren kann. Darüber hinaus tragen sie zur Verbesserung der Schlafqualität, zur Stressbewältigung und zur Steigerung der geistigen Klarheit bei.

Diese Methoden sind besonders für ältere Menschen geeignet: *zhànzhuāng* (Pfahlübungen im Stehen) helfen, die Knochendichte zu erhöhen und Osteoporose vorzubeugen, während *xíngzhuāng* (Pfahlübungen im Gehen) die Beweglichkeit der Gelenke verbessern und das Sturzrisiko reduzieren. Für junge Menschen können *zhànzhuāng* die Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer steigern, während *xíngzhuāng* die Körperkoordination verbessern und die Beweglichkeit im Alltag erhöhen.

Schlusswort

Zhànzhuāng und *xíngzhuāng* sind nicht nur wertvolle Überlieferungen der alten Weisheit, sondern auch moderne Werkzeuge zur Gesundheitsförderung. Sie können nicht nur den Körper stärken und die Lebensqualität verbessern, sondern auch geistige Ruhe und innere Stabilität fördern.

Es ist das Ziel dieses Buches, den Lesern ein tiefgehendes Verständnis der Prinzipien und Methoden dieser beiden Praktiken zu vermitteln, damit sie diese korrekt ausführen und in ihren Alltag integrieren können. Durch die Berücksichtigung der Fünf-Wandlungsphasen-Theorie können sie zudem gezielt auf körperliche und emotionale Ungleichgewichte einwirken. So

können sie langfristig körperliche Gesundheit und geistige Harmonie erreichen und ein erfülltes Leben führen.

In den vergangenen zehn Jahren hatte ich das große Glück, die „Übungen zur Lebenspflege nach den Fünf Wandlungsphasen, Wǔxíng Yǎngshēng Gōng“ in Deutschland und verschiedenen Teilen Europas zu verbreiten und zu lehren.² Auf diesem Weg habe ich zahlreiche wertvolle Erfahrungen gesammelt und viele inspirierende Begegnungen gehabt. Dabei erhielt ich immense Unterstützung von zahlreichen Kolleginnen und Kollegen, insbesondere durch die entscheidende Mithilfe der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

Jetzt erscheint dieses Buch, „Qigong Pfahlübungen, subtile Bewegungen des Qi“, als zweite deutschsprachige, reich bebilderte Publikation in Deutschland. Seine Veröffentlichung wäre ohne das Engagement all derjenigen nicht möglich gewesen, die an der Übersetzung, Redaktion, Veröffentlichung und bildlichen Darstellung beteiligt waren.

An dieser Stelle möchte ich meinen tiefsten und aufrichtigsten Dank an die Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. sowie an alle Freunde aussprechen, die mit Hingabe zur Entstehung dieses Buches beigetragen haben. Dank ihrer Bemühungen kann diese wertvolle Weisheit der östlichen Gesundheitslehre auf dem europäischen Kontinent weiter gedeihen und noch mehr Menschen auf ihrem Weg zu einem gesunden Leben bereichern.

Ich hoffe, dass dieses Buch weiterhin als Brücke zwischen östlicher und westlicher Kultur dient und auch Gesundheit und mehr Lebensenergie sowie Harmonie in die Welt trägt.

Lǐ Héchūn 李合春, am 9. Tag des 1. Monates³ 2025
im Kloster zhìzhēn guàn 至真观 (Kloster der höchsten Wahrhaftigkeit) in Chéngdū

2 Siehe Buch Wuxing Yangsheng Gong, Übungen zur Lebenspflege nach den Fünf Wandlungsphasen von Li Hechun

3 Nach dem chinesischen Mondkalender

Vorwort Mario Schöniger und Christa Zumfelde-Hüneburg

Eine erste Begegnung mit Abt Lǐ Héchūn 李合春 fand im Herbst 2014 im Qīngyáng Gōng 青羊宮 (Tempel zur Blaugrünen Ziege) in Chéngdū statt. Es war auf einer von der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. durchgeführten Studienreise durch China. Nach einer Führung durch die Tempelanlage hat Abt Lǐ Héchūn in einem wunderschönen Versammlungsraum einen Vortrag über daoistische Lebensweisheiten und die Kultur Chinas gehalten.

Alle waren beeindruckt von den tiefgründigen Betrachtungen, der Bescheidenheit und der Natürlichkeit, die Abt Lǐ Héchūn ausstrahlte. Schnell wurde der Wunsch laut, dass sich weitere Begegnungen in China aber auch in Deutschland anschließen sollten.

In den darauffolgenden Jahren waren wir als Reisegruppe jeweils für einen ganzen Tag in den Tempel Zhìzhēn Guàn 至真观 (Kloster der höchsten Wahrhaftigkeit) in Chéngdū auf dem Phönixberg eingeladen, wo Lǐ Héchūn als Abt die Restaurierung der Tempelanlage koordiniert, ein daoistisches Zentrum, die Akademie Chóng Xuán Shū Yuàn 重玄书院 (Akademie des Doppelten Mysteriums), aufgebaut und im Jahr 2024 eröffnet hat.

Die Besuche im Kloster der höchsten Wahrhaftigkeit waren jeweils geprägt von einer tiefen und herzlichen Gastfreundschaft. Abt Lǐ Héchūn lud verschiedene Daoisten und Gelehrte ein, die mit Kalligrafie, Schreiben von Talismanen, Spielen der Flöte und der Gǔqín (siebensaitige Zither) beeindruckten. Auch Vorführungen von *táijíquán* sowie Teezeremonien wurden dargeboten. Gemeinsames Praktizieren einiger uns bis dahin noch unbekannter Qigōng-Übungen in der großen Parkanlage auf dem Phönixberg rundete den Tag ab.

Abt Lǐ Héchūn hat einen bleibenden Eindruck bei allen hinterlassen, so dass der Wunsch und das Interesse groß waren, ihn im Rahmen des Kulturaustausches mit der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng nach Bonn einzuladen. Erstmals gelang dies im Herbst 2016. In zwei Dreitäges-Seminaren hat er hier die Übungen des Wǔxíng Yǎngshēng Gōng, Übungen zur Lebenspflege entsprechend den Fünf Wandlungsphasen, vorgestellt. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren von der Darlegung seiner daoistischen Lebensführung, von seiner persönlichen Ausstrahlung, seinen Fähigkeiten, die Übungen zu präsentieren und zu unterrichten und nicht zuletzt von seinen Künsten der Kalligrafie, des Spielens der Gǔqín und seinen Kenntnissen über Teezubereitung und Teezeremonie beeindruckt.

Von 2016 bis 2019 war Abt Lǐ Héchūn jedes Jahr im Herbst für mehrere Wochen in Deutschland, um in Bonn und auch in München die Übungen des Wǔxíng Yǎngshēng Gōng zu unterrichten. Die Methode umfasst drei Sequenzen, wovon er bis 2019 zwei unterrichtet hat. Die dritte Übungssequenz „Qigōng Pfahlübungen, Subtile Bewegungen des Qi“, *xíng Qi yōu wēi*

行炁幽微, war für das Jahr 2020 geplant, musste jedoch wegen der Corona Pandemie verschoben werden.

Diese dritte Sequenz ist Thema des vorliegenden neuen Buches mit dem Titel „Qìgōng Pfahlübungen“. Der Untertitel „Subtile Bewegungen des Qi“ bezieht sich zum einen auf die Bewegungen des Qi, *xíng Qi*, und zum anderen auf die Qualität der Bewegungen, die tiefgründig und fein, *yōu wēi*, sind. In diesen Übungen können die verschiedenen subtilen Veränderungen des Qi-Flusses und die ihnen zugrunde liegenden Prinzipien wahrgenommen werden. Dies betrifft sowohl die körperlichen und geistigen Empfindungen in den unterschiedlichen Phasen der Übungen in Ruhe und Bewegung als auch die verschiedenen Ebenen und Zustände des Qi im Körper. Schließlich ist das Ziel, die Bewegungsdynamik und den Rhythmus des Qi-Flusses zu regulieren.

Die Qigong Pfahlübungen dienen der Gesundheitspflege und -kultivierung.

Das Buch ist als Übungsbuch konzipiert. Die bildliche Darstellung und Beschreibung der Übungsabläufe bilden dabei die Schwerpunkte. Das reiche und detaillierte Bildmaterial, in dem die Bewegungsabläufe der Übungen ausführlich dokumentiert sind, entstand in den Jahren 2016 bis 2019 und 2023 bis 2024 während der Seminare in Bonn. Die Bilder wurden technisch bearbeitet; es handelt sich nicht um Studioaufnahmen, so dass besonders die Lebendigkeit und Spontaneität zum Ausdruck kommen.

Der Text zu den Grundlagen sowie auch die Übungsbeschreibungen sind aus Mitschriften aus den verschiedenen Seminaren entstanden. Kleine Ergänzungen und Varianten, die bei den Seminaren 2023 bis 2025 deutlich wurden, konnten mit aufgenommen werden.

Dem Übungsteil vorangestellt sind ein Vorwort von Abt Lǐ Héchūn sowie autobiographische Anmerkungen, die seinen daoistischen Lebensweg und für ihn wichtige Meister beschreiben, vertieft durch zahlreiche daoistische Zitate. Seinem Wunsch entsprechend ist der chinesische Originaltext in das Buch aufgenommen und im Kapitel 8 zu finden.

Wegen der engen Beziehungen der Übungen zur Chinesischen Medizin werden deren wesentliche Konzepte in den Kapiteln 2 und 3 erläutert und die entsprechenden Leitbahnen und Akupunkturpunkte im Kapitel 7 dargestellt.

Die chinesischen Fachbegriffe sind in *pinyin* Umschrift beigefügt. Im Glossar finden sich die dazugehörigen chinesischen Schriftzeichen als Kurzzeichen.

Das Buch ergänzt das im Jahr 2022 erschienene Buch „Wǔxíng Yǎngshéng Gōng, Übungen zur Lebenspflege nach den Fünf Wandlungsphasen“. Es beabsichtigt, in die Qigong Pfahl-

übungen einzuführen und die Übenden bei der Vertiefung ihrer Übungspraxis zu begleiten. Allen möge es zur Inspiration dienen.

Die Bereitschaft von Abt Lǐ Héchūn, in den vergangenen Jahren neben den Präsenz-Seminaren auch online per Zoom zu unterrichten, erfüllt uns mit großer Dankbarkeit. So konnten wir die Übungen vertiefen, kleinste Details beobachten und die Beschreibungen für dieses Buch ergänzen.

Besonderer Dank geht an die Sinologin Marlies Bartl, die mit ihren profunden Kenntnissen der daoistischen Philosophie den sehr komplexen und schwierigen Text über den daoistischen Lebensweg von Abt Lǐ Héchūn übersetzt hat.

Ohne die Vermittlung zwischen den beiden Kulturen durch Prof. Wáng Mín 王民, der über viele Jahre die Kulturreisen der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng begleitet hat, wäre diese intensive Beziehung zu Abt Lǐ Héchūn nicht zustande gekommen. Wáng Mín konnte die kulturellen Unterschiede mit seinem Einfühlungsvermögen und seiner Sprachgewandtheit mühelos überbrücken. So hat er das Vorwort und die im Buch abgebildeten Kalligrafien von Lǐ Héchūn übersetzt und für uns verständlich gemacht. Während der Seminare mit Lǐ Héchūn hat Wáng Mín nicht nur die Übungen und deren theoretischen Grundlagen übersetzt, sondern auch Einführungen in das Spielen der Gǔqín, in Kalligrafie und Teezeremonie. Dank auch für das Korrekturlesen, besonders bezüglich der chinesischen Zeichen und der *pinyin* Umschrift.

Die Bilder (aufgenommen von Mario Schöniger) wurden von Alfred Weglehner (awegi-lichtbilder) mit großer Sachkenntnis, professionell und engagiert bearbeitet. Ihm sei herzlich gedankt.

Dr. Birgit Eberbach-Born hat auch bei diesem Buch wertvolle Impulse gegeben und mit großem Einsatz Korrektur gelesen. Die Lesbarkeit konnte sie durch wichtige Hinweise, die wir gerne aufgenommen haben, verbessern. Dafür danken wir ihr herzlich.

Der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. danken wir für die großzügige Unterstützung bei der Finanzierung der Bildbearbeitung.

Dank an den ML Verlag, besonders an Frau Ramona Kretschmann und Frau Claudia Schmidt, bei der Erstellung des Buches.

Die Autoren
Mai 2025



Lǐ Héchūn spielt *Guqín*

Kapitel 3

Tiere und ihre Symbolkraft

In früherer Zeit haben Daoisten während ihrer langjährigen Kultivierung verschiedene Tiere beobachtet. Sie haben erfahren, wie sie sich in ihrer Umgebung verhalten und an die Natur anpassen. Sie haben von den Tieren gelernt und versucht, bestimmte Verhaltensweisen und Eigenschaften zu übernehmen.

Die Zuordnung der Tiere wie Bär, Kranich, Tiger, Hirsch, Affe, Leopard, Schlange, Schildkröte, Drache zu den Funktionskreisen erfolgte in der Vergangenheit unterschiedlich. Die Auswahl besonders nachahmenswerter Tiere geschah auf Grund herausragender Eigenschaften wie Kraft, Langlebigkeit, Klugheit, Geschicklichkeit und Symbolcharakter, aber auch auf Grund des gleichen Klangs (Homophon) des Wortes, welches das Tier bezeichnet, z. B. Hirsch, vgl. unten.

Schildkröte

wūguī 乌龟

Die Schildkröte symbolisiert das Universum. Der Panzer steht für die Wölbung des Himmels und die Unterseite für die flächige Weite der Erde. Die Schildkröte schluckt die Essenz von Himmel und Erde und nimmt das Qi von Sonne und Mond auf. Qi ist u. a. dem Funktionskreis Lunge *fei* zugeordnet und hat daher Bezug zur Atmung.

Schildkröten können mehr als 100 Jahre alt werden und verstehen, die Ruhe zu bewahren und die Atmung zu regulieren. Dadurch und auch auf Grund ihrer realen Langlebigkeit gelten Schildkröten als Symbol des langen Lebens.

Schon in der Shāng Dynastie (16.–11. Jh. v.C.) wurden Schildkrötenpanzer aufwendig präpariert und dann beim Divinationsritual als Orakel benutzt, um anschließend die Weissagungen einzugravieren.

Die Nachahmung der Schildkröte geht u. a. auf Gě Hóng, mit dem Ehrennamen Bāopǔzǐ, der Meister, der die Schlichtheit umfasst, (280–340) zurück. Gě Hónghs Hauptwerk, Bāopǔzǐ, ist geprägt von der Suche nach Unsterblichkeit, die er durch Verwirklichung des *dào* zu erreichen versuchte.

Hirsch

lù 鹿

Der Hirsch ist ebenfalls ein Symbol für Langlebigkeit. So trainiert man beim Spiel des Hirschen im „Spiel der Fünf Tiere“ Sehnen, Knochen und Muskeln im Sinne einer Dehnung, Kräftigung und des Nährens der Essenz. Dadurch beugt man dem körperlichen Alterungsprozess vor.

Es heißt, der Hirsch bewahrt seine Essenz *jīng*, wodurch der Alterungsprozess verlangsamt wird, was man an seinem Gesichtsausdruck erkennen kann.

Weiterhin spielt die Gleichlautung von Hirsch *lù* 鹿 und *lù* 祿 im Sinne von Glück, Reichtum und Langlebigkeit eine große Rolle (vgl. zu diesem Tier auch das Buch von Jiao Guorui, Das Spiel der 5 Tiere, ML Verlag).

Kranich

hè 鶴

Der Kranich symbolisiert die Beziehung von Vater zu Sohn und damit zu den fünf menschlichen Beziehungen. Wenn er ruft, antwortet ihm das Junge.

Die fünf menschlichen Elementarbeziehungen (五伦) im Konfuzianismus sind:

- Vater-Sohn (父子有亲)
- Herrscher-Untertan (君臣有义)
- Ehemann-Ehefrau (夫妇有别)
- Älterer Bruder-Jüngerer Bruder (长幼有序)
- Freund-Freund (朋友有信).

Seine Leichtigkeit und Anmut, seine Schönheit und Eleganz, sein schwereloser Flug und der weite, nichts betrachtende und in die Ferne gehende Blick stehen für den klaren, freien Geist.

Die „Unsterblichen“ des Altertums reisten u. a. auf dem Rücken der Kraniche zu den „Inseln der Seligen“, daher gilt der Kranich als Reittier der Unsterblichen (vgl. zu diesem Tier auch das Buch von Jiao Guorui, Das Spiel der 5 Tiere, ML Verlag).

Drache

lóng 龙

Der Drache ist das bekannteste Fabelwesen Chinas. Zusammen mit dem Phönix stehen beide für die Polarität von *Yáng* und *Yīn*.

Der Drache ist eins der vielschichtigsten Symbole Chinas. Im Gegensatz zur europäischen Mythologie gilt er in China als ein gutartiges Tier. Er ist Sinnbild für männliche, zeugende Naturkraft und seit der Hanzeit (206 v.C.–220 n.C.) Sinnbild des Kaisers oder des Himmelssohnes.

Als eines der vier Tiere der Himmelsrichtungen steht er im Osten, der Richtung des Sonnenaufgangs, des Zeugens, des Frühlingsregens und des Regens allgemein. Er wird blau-grüner Drache genannt, sein Widerpart ist der weiße Tiger, Herrscher über den Westen.

5. Vorbereitungsübung: Der Bär zwängt sich durch das Dickicht. *hēi xióng jìn tuì* 黑 熊 进 退

Übungsbeschreibung

Aus der Ausgangshaltung, der daoistischen Grußhaltung, die Arme zur Seite öffnen und die *wūjí*-Haltung, Haltung der Undifferenziertheit, einnehmen. Die Arme mit locker hängenden Händen parallel nach vorne und oben bis Schulterhöhe heben, dabei etwas über Schulterbreit öffnen und wieder bis vor die Leisten senken mit drückender Kraft der Handflächen nach unten. Dann die Hände körpernah mit den Handflächen zum Rumpf zeigend bis Brusthöhe heben, bis die Handrücken und Ellenbogen in Schulterhöhe eine Linie mit den Schultern bilden. Dabei die Finger mit geschlossenen Affenhakenhänden zum Körper wenden (► Abb. 5.1).

Mit den Ellenbogen nacheinander Kreise malen, erst von vorne über oben nach hinten und unten. Nach mehrfachen Wiederholungen die Drehrichtung wechseln. Mit den Schultern als Achse den Körper um 90 Grad spiralförmig zur Seite drehen, die entgegengesetzte Ferse kann sich synchron heben (► Abb. 5.2 bis 5.7).

Abschließen der Übung

Die Arme neben den Körper sinken lassen, dann seitlich als halb Yin-, halb Yang-Hand nach oben und im Brustbereich zur Körpermitte führen. Die Handflächen zeigen jetzt nach unten, die Arme sinken nah am Körper nach unten und kehren vor dem unteren *dāntián* zur daoistischen Grußhaltung zurück.

Anmerkung

Die Schultern schwanken und bewegen sich wie Waagebalken. Die Wirbelsäule dreht und biegt sich spiralförmig wie ein junger Baum im Sturm. Kraft und Drehbewegung verlaufen von den Fußsohlen ausgehend – über den Rücken und die Schultern – bis zu den Ellenbogen. Diese führen die Bewegung an. Der Impuls der Bewegung kommt durch ein Drehen des Beckens. Der Brustbereich weitet und öffnet sich.

Vorstellungskraft

In der Vorstellung ahmt man einen Bären nach, der sich durch das Dickicht mit kräftigen Schultern seinen Weg bahnt und das störende Geäst zur Seite drängt.

Der Bär sieht unbeholfen aus, bewegt sich jedoch schnell und flink.



Abb. 5.1



Abb. 5.2



Abb. 5.3



Abb. 5.4

Wirkpotential

Die Wirbelsäule wird in allen Ebenen durch Vor- und Seitneigung sowie durch spirale Drehung und Verwringung bewegt. Durch Dehnung des Rückens, der seitlichen Brustwand, der Flanken und der stark gebeugten Arme kommt es zur Aktivierung aller Yáng-Leitbahnen. Die spiralförmigen Drehungen der Wirbelsäule fördern die Qi-Bewegung in den Sonderleitbahnen *rènmài* und *dūmài*.

Die Funktionskreise Herz *xīn*, Niere *shèn*, Leber *gān* und Gallenblase werden reguliert.



Abb. 5.5



Abb. 5.6



Abb. 5.7



性定神闲 xìng dìng shén xián

Kalligrafiert von Lǐ Héchún im Jahr der Schlange

Der chinesische Spruch „性定神闲“ kann übersetzt werden als:

Wenn die Natur gefestigt ist, ruht der Geist in Gelassenheit.

Freier formuliert: „**Innere Ruhe bringt einen gelassenen Geist.**“

Es beschreibt einen Zustand innerer Ausgeglichenheit, in dem der Charakter 性, **xìng** stabil ist und der Geist 神, **shén** entspannt und unbeschwert bleibt.



Hiermit bestelle ich

Expl. Qigong Pfahlübungen von Li Hechun **36,00 Euro***

(1. Auflage 2025, Hardcover, 232 Seiten, ISBN 978-3-96474-833-1)

Expl. PDF – Qigong Pfahlübungen von Li Hechun **32,00 Euro***

(1. Auflage 2025, 232 Seiten, ISBN 978-3-96474-834-8)

* Alle Preise inkl. MwSt., Lieferung versandkostenfrei, ausgenommen Poster

Kundennummer

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon / Fax

E-Mail

Datum / Unterschrift

mgo fach
verlage

mgo fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5
95326 Kulmbach

Tel. 09221 949-311
Fax 09221 949-377
kundenservice@mgo-fachverlage.de
www.ml-buchverlag.de



Li Hechun, Daoist und Abt des Klosters *Zhizhen Guan* (Kloster der höchsten Wahrhaftigkeit) in Chengdu, ist Leiter der Akademie *Chong Xuan Shu Yuan* in Chengdu. Er wurde 1978 in Shangluo/ Shaanxi geboren und wuchs in einer Atmosphäre auf, die von traditioneller daoistischer Kultur geprägt war. Seine Ausbildung hat er bei verschiedenen Meistern erhalten. Er ist Autor vieler Veröffentlichungen über daoistische Kultur und daoistische Rituale.

Mario Schöniger und **Dr. med. Christa Zumfelde-Hüneburg** sind Mitglieder der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng und unterrichten seit vielen Jahren Qigong.

Das Buch Qigong Pfahlübungen „Subtile Bewegungen des Qi“ ist als Übungsbuch konzipiert. Es dient als Lehrmaterial zur Einführung in die Übungen, aber auch zur Begleitung und Vertiefung der eigenen Übungspraxis. Die bildliche Darstellung und die Beschreibung der Übungsabläufe bilden dabei die Schwerpunkte.

Die Übungen des Wuxing Yangsheng Gong und der Qigong Pfahlübungen haben einen engen Bezug zu den Konzepten der Chinesischen Medizin, insbesondere zu den Fünf Wandlungsphasen. Die Übungen dienen der Zentrierung und betonen die Symmetrie, die innere Ruhe und die Stabilität. Die im Inneren ruhenden Kräfte werden gebündelt, dann in kraftvolle und dynamische Bewegungen umgesetzt, um am Ende wieder gesammelt und gespeichert zu werden.

Dem Übungsteil vorangestellt sind ein Vorwort von Abt Li Hechun so wie autobiographische Anmerkungen, die seinen daoistischen Lebensweg und für ihn wichtige Meister beschreiben, ergänzt durch zahlreiche daoistische Zitate. Der chinesische Originaltext wurde in das Buch aufgenommen.

Von 2016 bis 2019 wie auch von 2023 bis 2025 war Abt Li Hechun jedes Jahr im Herbst für mehrere Wochen in Deutschland, um die Übungen des Wuxing Yangsheng Gong und der Qigong Pfahlübungen zu unterrichten. Während der Seminare sind die Erklärungen zu den Grundlagen der Übungen, deren Beschreibungen und auch die Fotos entstanden.