

Fan Huan Gong

Rückkehr zum Ursprung

Von Walter Gutheinz/Berlin

1. Herkunft der Übung

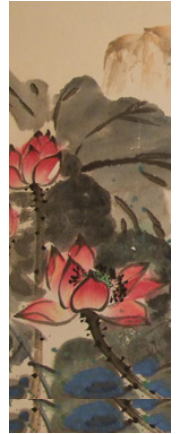
Die Übungsmethode Fan Huan Gong geht der Überlieferung nach zurück bis in die Zeit der östlichen Han-Dynastie (25-220 n. Chr.) und ist seit dieser Zeit ohne Unterbrechung von „Herz zu Herz“ weitergegeben worden. Sehr traditionell wurde sie immer von einem Meister auf einen oder mehrere ausgesuchte Schüler übertragen und ist daher auch heute noch in China nur sehr wenigen Menschen bekannt.

Besonders im 11. - 13. Jahrhundert unserer Zeitrechnung erlebte die Übungsreihe eine besondere Blütezeit, da sie in wesentlichen Aspekten mit den Zielen der südlichen „Schule der Vollkommenen Wirklichkeit“ in Verbindung steht. Diese Schule vertrat nach Jahren des Niedergangs eine sehr reine und philosophische Form des Daoismus, der auch starken Ankläng an den Chan (jap. Zen-) -Buddhismus hat. Sie war und ist bis heute berühmt durch ihre philosophischen und humanitären Leistungen, und es gibt eine große Anzahl historisch verbürgter, aus dieser Schule stammender Meister, und nicht ganz unwichtig zu erwähnen auch Meisterinnen, die tiefe Verwirklichung erreichten, ganz nach dem Motto ihres später im Schulnamen erscheinenden Wahlspruches „Qingxiu“, d.h. „sich rein dem Dao widmen“.

Die Meister dieser Zeit benutzten stets 2 Formen der Unterweisung und Überlieferung:

- a) Sammlung von Sprüchen, Gedichten und Volksweisheiten
- b) Darstellungen und Unterweisungen in der Sprache der Alchemie, die sich neben der chemischen Fachausdrücke vor allem auch der Symbolik der Begriffe des Yijing - dem „Buch der Wandlungen“ - bediente. Das wirkliche Verstehen und Begreifen der Fan Huan-Methode bedeutet deshalb auch eine Auseinandersetzung mit dieser Literatur, die nicht immer ganz einfach zu entschlüsseln ist!

In jüngerer Zeit zu Beginn des 20. Jahrhunderts war es Li Yufeng, der als Einsiedler im Kloster Xuandu in den Bergen der Provinz Fujian lebend in der Tradition des Fan Huan Gong ausgebildet wurde. Dieser inzwischen verstorbene Mönch hat in mehr als zehnjähriger Unterweisung seinen heute noch lebenden Schüler Shen Yuewu in die Methode eingeweiht. Prof. Cong Yongchun, der das Fan Huan Gong in den Westen nach Österreich und Deutschland gebracht hat, ist der direkte Schüler von Shen Yuewu nach dessen Rückkehr aus den Bergen.



2. Aufbau der Übung

Fan Huan Gong besteht aus 8 bewegten Übungen und 4 Übungen des Stillen Qigong.

a) Bewegte Übungen

1. Übung: Ein Qi – 3 Dantian (Yiqi sanqing)

Der Qi wird ganz behutsam in drei kreisenden Bewegungen mit der Vorstellung durch die drei Dantian zum Scheiteltor hinausgeführt. Wenn das Qi dabei frei und ungehindert im ganzen Körper kreist, dann findet der Atem ganz allein den Zugang zu seiner ursprünglichen Natur. Wie von selbst kehrt vollkommene Harmonie in die 100 Gefäße ein. Die Übung erinnert in ihrem Bewegungsablauf an den Stufenweg des Qigong: „Das Jing bewahren, um das Qi zu festigen, das Qi läutern, um das Shen zu wandeln, das Shen wandeln, um zur Leere, zum Dao, zurückzukehren.“

2. Übung: Sonne und Mond auf einer Tragstange tragen (Hengdan ri yue)

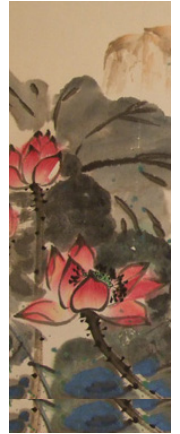
„Sonne und Mond auf einer Tragstange tragen“ ist eine Übung, die das Yin und das Yang in Bewegung bringt und reguliert. Ist im Körper Yin und Yang in Harmonie, kann keine Krankheit entstehen! In einem zur Übung verfassten Gedicht heißt es: „Das Aufnehmen und das Abgeben des Atems ganz sanft strömen lassen und mit der Aufmerksamkeit nicht abschweifen. Warte nicht ab, bis erst deine Seufzer aus zahnlosem Munde kommen, sondern raff dich schnell auf zu konsequentem Üben.“

3. Übung: Der Herrscher hebt den Dreifuss (Bawang ju ding)

König Ba, ein legendärer Herrscher der Qin-Dynastie (200 v. Chr.) hebt ein schweres Gefäß. Es ist ein dreifüßiges Opfergefäß aus Bronze, ein Tiegel der Alchemie, dessen am Boden angebrachtes Siegel beim Heben betrachtet wird. Diese Übung scheint eine Übung zur Entwicklung der Körperkraft zu sein. Im Inneren aber geht es um das unaufhörliche Sammeln des Qi. Im Zentrum des Weichen das Feste entwickeln, führt zur „Entstehung des Lichts im leeren Raum“. Inmitten aller äußerer Bewegung bleibt das Zentrum dabei völlig still.

4. Übung: Das große Rad beständig drehen (Falun changzhuan)

Das große Rad beständig drehen gleicht dem Kreislauf der Energie. Dabei hat das Rad als „Lebensrad“ eine buddhistische und als „rückläufiges Mühlrad“ eine daoistische Bedeutung. Folge dem Gesetz und gib dich der Übung fleißig hin. Der gewöhnliche Mensch verbraucht sein Jing entsprechend seiner Triebe, entleert sein Qi und zerrüttet seinen Geist. Der wahre Mensch festigt die Essenz, vermehrt das Qi und beginnt den Feuerungsprozess. Das Mark neun Jahre lang waschen, bis es alle Farbe verloren hat - nach rechts, nach links ohne Pause die Drehung in Gang halten!



5. Übung: Der alte Pengzu streicht seinen Bart aus (Pengzu maxu)

Der daoistische Meister Pengzu ist eine Gestalt der chinesischen Überlieferung, der das sagenhafte Alter von 800 Jahren erreicht haben soll. Er gilt auch als einer der 8 Unsterblichen. Streicht man seinen Bart aus, so vollführt man eine Drehbewegung nach innen. Sich abstützen, der Schritt des Ausfallbeines nach vorne, den wechselnden Bewegungen des Körpers folgen: Diese Übung bewirkt eine Reinigung und Läuterung des Qi und erfordert die ganze Konzentration.

6. Übung: Der Torwächter bändigt den Tiger (Jingang fuhu)

Die Jingang sind die Waffen tragenden Wächter der 4 Himmelsrichtungen. Der Tiger „Hu“ ist ein Yin-Symbol, der im Gegensatz zum Drachen „Long“ steht, der dem Yang zugeordnet wird. Fuhu ist ein metaphorischer Ausdruck, der den Sieg über eine dunkle Macht ausdrückt, was hier unter anderem auch für die Überwindung bzw. Relativierung des kausal-analytischen Denkens steht. Der Tiger muss gebändigt werden, der Drache transformiert. Beide verlieren damit nicht ihre Kraft, sondern nur ihre Wildheit! Auf einem Bein das Gleichgewicht halten, anwinkeln, den Rücken gerade. Immer wieder in ständiger Wiederholung wie ein goldener Hahn auf einem Bein stehen.

7. Übung: Der Silberfluss ergießt sich in das Meer (Yinhe ru hai)

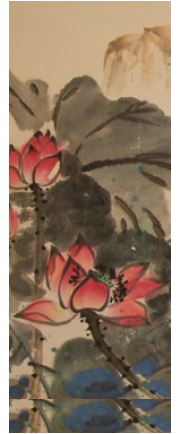
Der Silberfluss ergießt sich in das Meer ist eine Übung des Großen Ursprungs, d.h. sie unterstützt den Kreislauf des Lichts und befähigt aus dem gesammelten und geläuterten Qi die „Goldene Perle“, das „Elixier des ewigen Lebens“ oder auch den „Dantianembryo“ zu formen. Der Silberfluss als zentraler, den Rumpf des Menschen durchdringender Kanal leitet den wertvollen Schatz in das Innere zum Dantian zurück. Das Feuer im Ofen verschmilzt Li und Kan, Feuer und Wasser, was sich hier insbesondere auf die Organe Herz und Niere bezieht, deren Energien - das Yang des Herzens und das Yin der Nieren - durch diese Übung verschmolzen werden. Diese Übung gleicht fürwahr dem geheimnisvollen Dunkel auf dem Grund eines Blütenkelches. Wenn du dein Herz auf diesen Urgrund der Goldenen Blüte richtest, dann ist dir nichts unmöglich.

8. Übung: Im Liegen Hören und Sehen ohne Wahrzunehmen, Xiyi's Schlafübung (Wo xue xiyi)

Xiyi war ein Daoist zur Zeit der fünf Dynastien (907-960 v. Chr.). Auf ihn gehen eine Reihe von Übungen zurück, die im Liegen ausgeführt werden. Seine Schlafübung ist etwas ganz Natürliches. Sonne, Mond und die ganze Welt haben Platz in deiner Hand, in deinem Sinn spiegelt sich der Himmel. Auf dem Silberfluss fährt das „Fahrzeug“ hinauf bis zum Gipfel des Kunlun-Gebirges. Dieses mystische Gebirge an der Nordgrenze Tibets ist ein Symbol für das obere Dantian. An Nichts in dieser Welt sein Herz hängen, das ist Unsterblichkeit. Wenn wir den Ursprung umfassen, können wir das Eine bewahren.

b) Stille Übungen

Grundsätzlich gilt beim Fan Huan Gong: Je mehr bewegte Übung praktiziert wird, um so mehr ist die Stille Übung vonnöten und umgekehrt!



Die Stillen Übungen des Fan Huan Gong beinhalten vier Methoden, die stufenweise aufeinander aufbauen:

- Harmonisierung der Atmung
- Embryonales Atmen
- Ursprung des Himmels
- Helles, Reines Yang

Fortschreitend von der Oberfläche gelangt man zu immer größerer Tiefe und Verwirklichung. Hauptsächlich wurden von Prof. Cong in Deutschland die ersten beiden Methoden unterrichtet.

1. Harmonisierung der Atmung (Tiao xi gong)

Setze dich nieder, lasse alle ablenkenden Gedanken und Wünsche versiegen. Die Augen richten sich auf die Nasenspitze; die Lider sind halb oder ganz geschlossen. Die Aufmerksamkeit wandert den Nasenrücken hinauf zu Mingtang, der „Halle des Lichts“, dem Quadratzoll zwischen den Augen an der Nasenwurzel. Das Herz wird ganz still, der Atem ruhig und gleichmäßig, lang, dünn und weich. Der Blick geht nach innen, zuerst zum Herz, dann hinunter zur „Öffnung der Vorfahren“, die man auch die „Wurzel des Himmels und der Erde“ oder auch den „Urgrund der Goldenen Blüte“ nennt. Das ist des Fan Huan geheimnisvolle Methode. Ganz natürlich geht der Atem und damit auch das Qi in den Bauch und steigt unmerklich auf. Die normale Respiration, d.h. die Aufnahme von klarem kosmischem Qi und die Abgabe von verbrauchtem, trübem Qi, wird immer mehr ersetzt durch die Aufnahme des kosmischen Qi bei der Einatmung und dessen Bewahrung im Dantian während der Ausatmung. Hilfreich unterstützt wird dieser Prozess durch eine virtuelle „Körperatmung“.

2. Embryonales Atmen (Taixi Gong)

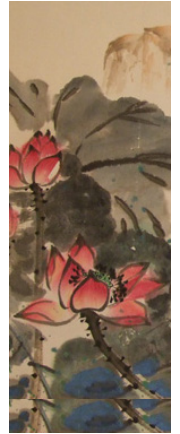
Die normale nachgeburtliche Ein- und Ausatmung (s. o.) - die Atmung des späten Himmels - wandelt sich im Laufe des Übungsprozesses zur vorgeburtlichen Atmung, der Atmung des frühen Himmels. Diese ist eine „Innere Atmung“, entsprechend der Atmung eines Embryos im Mutterleib. In den natürlich immer länger werdenden Atempausen tritt der Stoffwechsellaspekt des Atmens mehr und mehr in den Hintergrund, das Qi beginnt zu kreisen und das Gewahrsein von Kommen und Gehen, von Werden und Sterben, das „kosmische Atmen“ rückt in den Vordergrund. Man übt bis sich „die Kehle mit dem süßen Tau benetzt und sich unter dem Herzen als kühler Tropfen sammelt“. Wenn du sie nur immerzu übst, wirst du auch im hohen Alter noch das Aussehen eines jungen Menschen haben.

3 Ursprung des Himmels (Yuan Qian)

4. Helles Yang, Reines Yang (Yang Ming)

Hat man alle Stufen erreicht, so verwirklicht sich das daoistische Menschenideal:

Innen ein Heiliger, außen ein Souverän.(Nei sheng wai wang)



3. Bedeutung der Übung

Fan Huan bedeutet : Zum Ursprung zurückkehren, zur Quelle zurückkommen, im Sinne von „das Alter umkehren, zur Jugend zurückkehren“. Es ist eine Dan-Übung, wobei mit Dan hier der Zinnober oder die Zinnoberperle gemeint ist; also etwas sehr Wertvolles, denn aus dem Zinnober pfligten die Alchemisten Gold zu machen.

Fan Huan Gong betrachtet, wie viele andere Qigong-Übungen auch, Jing, Qi und Shen als die 3 großen Schätze des Menschen, die als lebensspendend und lebenserhaltend gelten. Jing wird dem Yin zugeordnet, Qi und Shen dem Yang. Alle 3 Komponenten stehen in wechselseitiger Verbindung, wobei aber Jing der Ausgang, die Grundlage und damit der wichtigste Faktor ist. „Ist die Essenz Jing ausreichend, so bedeutet das Leben, wenn sie weicht den Tod. Sie ist die große wirkkräftige Substanz des Menschen“.

Die Essenz Jing pflegen bewahrt die Wurzel, das Qi pflegen bewahrt das Shen und somit Gesundheit und langes Leben! Alles andere ist ein Irrweg! Jing hat die Fähigkeit das Qi zu erzeugen, Qi kann Shen hervorbringen, Ying und Wei (= Bau- und Abwehrenergie) zusammen bilden den Körper, so gibt es nichts größeres als Jing. Ein Meister des Yangsheng (heute Qigong) hüte zuerst seine Essenz wie einen Schatz, denn ist sein Jing in Fülle vorhanden, so wird sein Qi robust sein, ist sein Qi stark, so blüht sein Shen. Ein blühendes Shen aber bedeutet Gesundheit für den Körper und nur wenige Krankheiten werden entstehen.

Jing ist in den Nieren gespeichert. Fan Huan Gong betont daher die herausragende Bedeutung der Niere. Durch Kombination von Bewegungs- und Stillen Übungen wird das wahre, ursprüngliche Yin und Yang genährt und unterstützt. Dabei ergibt sich ein Stufenweg:

Die 1. Stufe heißt: Bilden der Grundlage (Zhuji). Hier steht die Methode zur Herstellung des Kreislaufs des Lichts (Xiao Zhoutian) im Mittelpunkt.

Die 2. Stufe heißt: Läuterung und Umwandlung. Kennzeichnend ist die Methode der gesammelten Arbeit durch rückläufiges Drehen des Mühlrades. Aus der Verschmelzung und Vereinigung der drei Schätze, der drei Perlen des Dantian entsteht ein Embryo, das Embryo des Dao oder der Dantianembryo. Aus ihm entwickelt sich der „Diamantene Leib“.

Die 3. Stufe heißt: Erwärmen und Ernähren. Vorherrschend ist die Methode der Ausbrütung und Beendigung!

Die 4. Stufe heißt: Geburt des Embryos. Auf ihr vollzieht sich die Methode des „Loslassens der Hand“.

Ist diese letzte Stufe erreicht, dann ist der menschliche Körper über das Gewöhnliche in jeder Beziehung hinausgehoben.