

Fan Huan Gong – eine daoistische Übungsmethode aus dem alten China.

von Walter Gutheinz/Berlin

Inhalt

Vorwort.....	2
Fan Huan – Rückkehr zum Ursprung.....	3
1. Übung: YiQi-SanQing – „Ein Qi-drei Dantien“	3
2. Übung: Hengdan ri yue - Sonne und Mond auf einer Tragstange halten	6
3. Übung: Ba Wang Ju Ding – Der König Ba hebt ein schweres Weihrauchgefäß/den Dreifuß.....	8
4. Übung: Falun Changzhuan – Das große Rad beständig drehen.....	11
5. Übung: Peng Zu Ma Xu – der alte Peng streicht seinen Bart aus.....	15
6. Übung: Jingang Fu Hu – Der Torwächter bändigt den Tiger	20
7. Übung: Yin He Ru Hai – Der Silberfluss ergießt sich in das Meer.....	26
8. Übung: Wo Xue Xi Yi – Im Liegen in die Ruhe eintreten/ XiYis Schlafübung.....	33

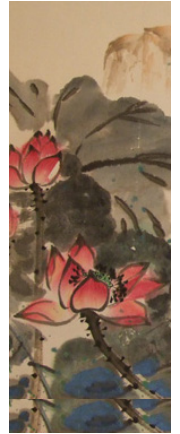
Vorwort

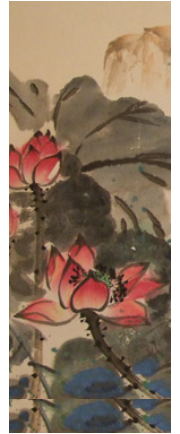
Die nachfolgenden Bemerkungen zum Hintergrund und Gehalt der Fan Huan Übungen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und allgemeine Gültigkeit.

Sie sind eine subjektive Sammlung meiner eigenen, nunmehr fast 20 Jahre andauernden Übungserfahrungen mit der Fan Huan - Methode, aber auch das Resultat von Erkenntnissen und Erfahrungen von WegbegleiterInnen, die sie mir im kollegialen Austausch vermittelt haben.

Mir ist bewusst, dass ich mit diesen schriftlichen Informationen mit einer langen Tradition der Übermittlung des Fan Huan Gong breche, wurden diese Übungen doch stets von Mund zu Mund, oder besser „von Herz zu Herz“, also durch direkte, persönliche Unterweisung von Lehrern auf SchülerInnen übertragen. Die globale Vernetzung unserer heutigen Welt rechtfertigt jedoch in meinen Augen einen weniger exklusiven und offeneren Meinungs- und Erfahrungsaustausch.

Die Lektüre meiner Hinweise und Deutungen soll und darf jedoch das eigene Erleben dieser in meinen Augen sehr gehaltvollen Qigong-Übungen in keiner Weise vorwegnehmen oder gar manipulieren. Es wäre also gut und wünschenswert, wenn sie alle meine unten aufgeführten Interpretationen und Erklärungen beim Üben gleich wieder vergessen könnten.





Fan Huan – Rückkehr zum Ursprung

Fan Huan Gong besteht aus acht bewegten Übungen und vier so genannten Stillen Übungen. Im Folgenden werde ich sie der Reihe nach einer Betrachtung unterziehen.

1. Übung: YiQi-SanQing – „Ein Qi-drei Dantien“

In kreisenden Bewegungen wird das Qi bewusst durch die drei Dantien (Zinnoberfelder) geführt:

Am Beginn steht die Kontaktaufnahme zur Erde; ausgehend von einer guten Verwurzelung im Qigong-Stand wird das Erd-Qi mit den Fingerspitzen aufgenommen und über die Innenseite der Beine ins untere Dantian gehoben. Danach wird mit einer zum Beckenboden führenden Hinwendung der Fingerspitzen HuiYin - das Erdtor – versiegelt. Jetzt die Hände halbkreisförmig drehen und die Handflächen mit den Handherzen (LaoGong-Punkten) bewusst zur Erde ausrichten.

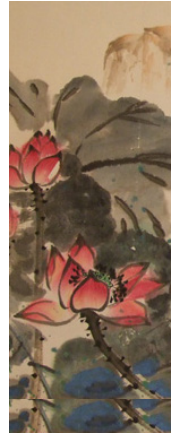
Die Hände werden nach vorne geschoben und in einem großen Kreis vor dem Unterbauch wieder zurückgeführt. Diese kreisende Hinwendung zur Erde ist ein Symbol für die Annahme unserer irdischen Existenz, ein liebevolles Bekenntnis zu unserer Leiblichkeit, ein nachträgliches bewusstes Akzeptieren unserer physischen Geburt.

Auf der Höhe der 30iger Punkte (Magen 30, Gallenblase 30, Blase 30), die allesamt unser Qi mit dem der Erde verbinden, bildet sich ein Energiekreis durch die Bewegung des Öffnens (Yang) und Schließens (Yin); Getrenntes wird wieder zusammengeführt, aus Dualität entwickelt sich Polarität.

Es ist die Ebene des unteren Zinnoberfeldes (Dantian), die Heimat unserer Vitalität, chinesisch ausgedrückt die Ebene der Vitalsubstanz Jing (Essenz), die hier aktiviert wird. Liebevoll umarmt wird in diesem Prozess auch die mit dem irdischen Dasein aufs engste verhaftete Körperseele Po, die mit ihrem „dunklen“, d.h. meist unterbewussten Antriebspotential unsere Triebe, Instinkte, Wünsche und Bedürfnisse regiert.

Vor den Hüften werden die Handflächen nach oben zum Himmel gedreht und die kleinen Finger – sie beherbergen die Feuermeridiane Herz und Dünndarm - entlang der Leisten unter die mit „Nierenwasser“ gefüllte Beckenschale geführt, das bedeutet energetisch, dass Feuer unter das Wasser gebracht wird, damit Qi – Dampf – entstehen kann. Dieser Vorgang ist ein wesentliches Element in der Qigong-Übungspraxis und wird in vielen anderen Übungen auch praktiziert.

Vor dem Heben der Hände wird der Körper leicht nach vorne geneigt, eine archaisch-demütige Geste um sich vor dem Himmel zu verneigen. Mit der Wiederaufrichtung des Rumpfes werden auch die Arme gehoben, bis die Fingerspitzen etwas über Schulterhöhe sind. Dieser Vorgang ist eine Art Bewusstmachung: Das Dunkle, Abgründige des Wassers und der Körperseele Po wird ans Licht, ins Feuer, ins Bewusstsein gehoben. Die Po-Körperseele wird zur Hun-Geistseele gebracht, zum Herzen gehoben. Ein Vorgang der sich noch mehrmals in den folgenden Übungen wiederholen wird.



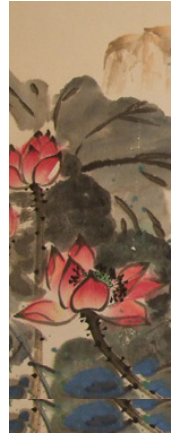
Damit haben wir die Ebene des mittleren Zinnoberfeldes (Dantian) erreicht, die ja im menschlichen Körper wesentlich für die Bildung der Vitalsubstanz Qi, seine Läuterung und Reinigung verantwortlich ist. Nach dem „Setzen“ der Hände werden die Handflächen so gedreht, dass die Fingerspitzen über die Schultern nach hinten zeigen. Die Spitzen der Ellbogen folgen nach und werden nach außen gedreht, die Brust wird geweitet, der „Herzfächer“ öffnet sich. Mit dieser Öffnung aktiviert sich unser Brust-Qi, Stagnationen und emotionale Blocks lösen sich, die Qi-Qualitäten des Herzens - Wärme, Liebe und Mitgefühl – kommen zum Vorschein. Je nach individueller Tagesverfassung lässt sich der Herzfächer mehr oder weniger öffnen.

Nun erfolgt ein kraftvolles Emporheben der Hände, wobei das Tiger Maul zur Ohrwurzel gerichtet ist. Mit diesem Vorgang wird das 3. Passtor (Yu Zhen) des Kleinen Himmelskreislaufes, das „Tor des Schweigens“, überwunden. Mit einer Drehung der Handgelenke umkreist dann das Tiger Maul die Ohren, wobei mit den Fingerspitzen alle Himmelsfensterpunkte angeregt werden. Hierbei handelt es sich um eine Gruppe von zehn Punkten, die bis auf zwei alle am Hals lokalisiert sind. Diese Punkte verbinden den Rumpf – die Erde – des Menschen mit seinem Kopf – dem Himmel. In der klassischen Akupunktur werden diese Punkte bei Erkrankungen der Sinnesorgane und bei psychisch-emotionalen Problemen eingesetzt. Sie dienen allgemein der Stimmungsaufhellung.

Im Fan Huan Gong wird mit dem Überwinden des 3. Passtores und der Aktivierung der Himmelsfensterpunkte eine bewusste Verbindung zum Himmel hergestellt. Im Anschluss daran wird das obere Zinnoberfeld (Dantian) mit seinen neun Kammern oder „Palästen“ im Zentralbereich unseres Gehirns mit den zueinander zeigenden Handherzen bestrahlt. Der innerste Palast, im Chinesischen auch als „Niwan“ bezeichnet, ist die Wirkungsstätte der Vitalsubstanz Shen (übersetzt als belebender Geist oder Bewusstsein). Indem der Geist klar, still und leer wird, wird Shen genährt und veredelt und mit dem universellen Geist des Himmels verbunden. Bewusstes Wissen – symbolisiert im Trigramm Li/Feuer - durchdringt Wahres Wissen –symbolisiert durch das Trigramm Kan/Wasser - , diese Praxis heißt im Qigong die Vereinigung von Kan und Li.

Modernes Leben mit seinem vorherrschenden Materialismus und dem allgemein abnehmenden Interesse an Spiritualität machen es in der heutigen Zeit dem Menschen immer schwerer Kontakt mit dem Himmel zu halten. Es ist fast eine Art therapeutischer Intervention, wenn man beim Üben von Fan Huan Gong sich in dieser Phase dem Shen des Himmels öffnet und geistige Klarheit, bewusstes Wissen in Verbindung zum Himmel schafft; Inspiration und Weitsicht sollen und können in unseren Alltagsgeist eindringen.

Im Folgenden werden beide Arme nach oben gestreckt, gerade so als wollte man sich einen Hut oder besser eine Krone absetzen. Dieses Strecken der Arme ist aber mehr ein passives Hinaufgezogenwerden, oft verbunden mit spiralförmigen Schwankungen des ganzen Körpers. Das Bild der von allen irdischen Schlacken befreiten Geistseele Hun, die aus der obersten Öffnung des Schädels – chinesisch dem Baihui – in der Stunde unseres physischen Todes zum Himmel steigt, ist hier nahe liegend und gegenwärtig. Das Abheben der Fersen von der Erde verstärkt noch diesen Sog in den Himmel. Interessant ist es, diesen Abschnitt auch mal mit geschlossenen Augen zu üben.

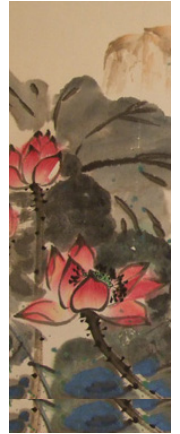


Doch die Reise zum Himmel ist nicht weiter opportun, sonst müsste der ganze Übungszyklus eigentlich schon hier zu Ende sein. Mit dem bewussten Absetzen der Fersen wird die Rückkehr zur und auf die Erde vollzogen. Unsere irdische Heimat wird nicht verlassen, das irdische Leben bleibt gegenwärtig. Die Handgelenke werden gedreht, sodass die Handherzen nach vorne zeigen. Die Arme sinken leicht wie eine Schwanenfeder bis auf Brusthöhe und greifen vor der Brustmitte und dem Herzen einen Qi-Ball. Das zuvor bei der Aufwärtsbewegung praktizierte Öffnen des Herzfächers (s. o.) ist hierbei die Voraussetzung für die Aufnahme von frischem Qi. Nur das Qi-Quantum, das im und mit dem Herzen resonanzfähig ist, kann im unteren Dantian aufgenommen und bewahrt werden. Mit dem Einverleiben des Qi-Balles im unteren Dantian ist die 1. Übung beendet. Das Dantian wird dabei nicht geschlossen, sondern rautenförmig mit den Händen vor dem Unterbauch geschützt, die Eintrittspforte Qihai in der Mitte der Raute bleibt jedoch geöffnet.

Fazit:

Die geometrische Achse der 1. Übung ist die Vertikale. Die Vitalsubstanzen Jing, Qi und Shen als verschiedene Aggregatzustände der Lebenskraft werden entsprechend dem Stufenweg des Qigong gesammelt, veredelt, vereint und bewahrt.

Dies ist die Voraussetzung um zur Quelle, zum Dao, zur Leere zurückzukehren. Absichtsloses Üben und bedingungslose Hingabe sind der Schlüssel für das Gelingen.



2. Übung: Hengdan ri yue - Sonne und Mond auf einer Tragstange halten

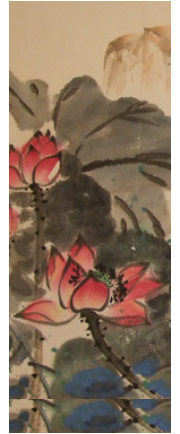
Die Eröffnung dieser Übung erfolgt mit einer Verbreiterung des Standes. Im so genannten Reiterstand (MaBu) wird eine stärkere Verwurzelung und Erdung angestrebt. Nach dem Heben der Hände auf Schulterhöhe öffnen sich die Arme nach außen. Die Handherzen zeigen zum Himmel. Während in der 1. Fan Huan Übung eine Öffnung zur Erde hin erfolgte, wird jetzt - mit den Handflächen nach oben - eine Öffnung zum Himmel praktiziert. Diese Umkehrung entfacht eine neue Balance von Yin und Yang auf einem höheren Niveau, nämlich auf der Ebene des mittleren Dantian. Und in dieser spiegelbildlichen Verkehrung zur 1. Übung zeigt sich die enge Verflechtung der beiden Anfangsübungen, so dass der Ratschlag unseres Lehrers Prof. Cong, sie immer zusammen zu üben, unbedingt befolgt werden sollte.

Sinn und Zweck der 2. Übung ist Yin und Yang in Bewegung zu bringen, so heißt es im Lehrgedicht, die polaren Kräfte sollen nicht mehr dualistisch getrennt, sondern in ihrer Einheit erlebt werden. Das ständig wertende und unterscheidende Alltagsdenken wandelt sich, Verstand und Emotionen, Wach- und Traumbewusstsein, Physisches und Metaphysisches, kausales und synergetisches Denken etc. durchdringen sich, bilden eine Einheit im Prozess des Übens.

Sonne und Mond sind nur die Synonyme für Yin und Yang. Mit den ausgestreckten Armen verbindet sich das Bild der Tragstange, und in der polaren Dynamik von Yin und Yang lässt sich auch die Frage nach dem Standort von Sonne und Mond – links und/oder rechts – nicht statisch, sondern nur in einem sowohl als auch beantworten. Mit dem Drehen der Handflächen zur Erde geht eine erste kreisende Kopf- und Beckenbewegung einher. Sie soll die aufsteigende Energie im Lenkergefäß wecken, die 3 Passtore öffnen und den Energiefluss im Kleinen Himmelskreislauf anregen. Gleichzeitig werden bei dieser Drehung der Handgelenke, die dort sich befindenden Quellpunkte angeregt. Sie aktivieren unser Ursprungs-Qi (YuanQi).

Das Tiger Maul, d.h. die Stellung von Daumen und Zeigefinger, kann bei der Drehung der Handflächen zur Erde sowohl offen als auch geschlossen sein. In der offenen Stellung symbolisiert das Tiger Maul den Mond, in der geschlossenen Stellung die Sonne. Die Sonne steht auch für das Helle, Klare und Bewusste in unserem Dasein, der Mond für das Dunkle, Trübe und Unbewusste. Je nach Bedürfnis kann man also diese Übungspassage in einer solaren oder lunaren Ausrichtung durchführen, sich dem Bewussten oder Unbewussten zuwenden.

Der nun folgende „Flügelschlag“ erinnert an die Bewegung des Kranichs im Kranich-Qigong. Hier wie dort wird das Qi mit den Vogelkrallenhänden vom Horizont herangezogen und zum Großen Wirbel (Dazhui) gebracht. Dann streckt man die Arme wieder aus, so als wollte man etwas wegschieben; das Qi erreicht die aufgestellten Handflächen und bildet über Daumen, Handballen und Kleinfinger einen energetischen Flammenkranz, der anfangs offen - einem U-Buchstaben gleichend - und später - fortgeschritten - über die Fingerspitzen geschlossen die Handherzen umzüngelt. Auch bei diesem Vorgang kommt die kreisende Kopf- und Beckenbewegung (s. o.) zum Einsatz.



Danach werden die Handgelenke wieder gelockert und die Finger ausgestreckt; die Vorstellung geht von den Fingerspitzen bis zum Rand des Horizonts. Halbkreisförmig bewegen sich die Arme wieder zur Mitte, und während die öffnende Bewegung zuvor zum Himmel ausgerichtet war, ist jetzt die schließende Bewegung mit den Handherzen nach unten zur Erde orientiert. Ein weiteres Wechselspiel der polaren Kräfte Yin und Yang.

In einer leicht schwingenden Bewegung ziehen dann die Fingerspitzen „Qi-Fäden“ aus der Erde, gerade so als würde man „Wäsche aus einem Wasserbottich“ ziehen. Über dem Kopf richten sich die Fingerspitzen zum Himmel auf, greifen die „Wurzel des Himmels“, und das als Taiji vereinigte und durchmischte Erd- und Himmels-Qi wird in die Krone des Kopfes, ins Baihui gefüllt. Auch hier ist wieder die Spiegelverkehrung mit dem Bewegungsablauf der 1. Übung interessant. Setzt man sich in der 1. Übung die Krone ab, so wird sie in der 2. Übung wieder aufgesetzt. Der himmlische Geist, das „klare Yang“ wird dabei in den Körper integriert; das formlose leere Yang Shen des Himmels verbindet sich mit dem ursprünglichen (Yuan) Shen im menschlichen Körper. Wahres und Bewusstes Wissen durchdringen sich erneut (s.o.).

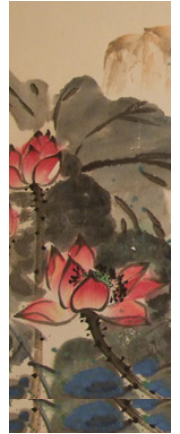
Anschließend umkreist man mit dem offenen Tigermaul – Daumen und Zeigefinger – die Ohren und bestrahlt dabei erneut die Himmelsfensterpunkte am Hals. Nun werden die Hände am Kopf vorbei nach vorne geschoben. Sie bilden dabei eine offene Raute, durch die man mit dem Himmelsauge (Tianmu) hindurchschaut. Das Himmelsauge öffnet sich in der folgenden diagonalen Bewegung der Hände nach oben. Dies ist ein Vorgang, der den folgenden Übungsteil, das Umarmen unseres feinstofflichen Energiekörpers, unseres Qi-Mantels, unter Umständen optisch sichtbar werden lässt.

In einem großen eiförmigen Halbbogen sinken die Arme und Hände nach unten, aufrecht und mit mental geschlossenem Erdentor (Huiyin) geht der Körper in die Knie. Die Handflächen umkreisen den Flammenkreis unseres Energiefeldes bis hinunter zu den Knien. Die Hüften sind locker, und man hat das Gefühl als würde man auf einem Pferd reiten. Dann neigt sich der Oberkörper nach vorne, die Handflächen greifen das Erd-Qi, so als würde man in einem Fluss „goldenen Sand“ schöpfen, um ihn anschließend wie eine Opfergabe nach oben zum Himmel zu tragen. Eine nahezu rituelle Geste, um die „Hochzeit (Vereinigung) von Himmel und Erde“ zu zelebrieren.

Beim Aufrichten des Rumpfes krallen die Zehen sich in der Erde fest, der Anus wird leicht eingezogen, um das Erdentor am Beckenboden geschlossen zu halten. Die Hände tragen das geschöpfte Qi bis auf Höhe der Schultern. Dann gehen sie wieder vor dem Brustkorb auseinander, um die Übung zu wiederholen.

Fazit:

Die geometrische Achse der 2. Übung ist die Horizontale. Die immer wieder geübten Wechselwirkungen der polaren Kräfte Yin und Yang helfen die Dualität in unserem Alltagsleben und –bewusstsein zu erkennen und zu überwinden. Trennendes wird überwunden und geeint. Mit dem Aufsetzen der Krone erlangt man Bewusstheit über diese Prozesse.



3. Übung: Ba Wang Ju Ding – Der König Ba hebt ein schweres Weihrauchgefäß/den Dreifuß

König Ba ist eine Persönlichkeit, die am Ende der Qin-Dynastie (etwa 200 v. Chr.) lebte und anscheinend über sagenhafte körperliche Kräfte verfügte. Der Sage nach konnte er ein 500 kg schweres Bronzegefäß hochheben.

Rein äußerlich betrachtet scheint es sich bei der 3. Übung tatsächlich um eine Übung zur Entwicklung der Muskelkraft zu handeln, fallen die Bewegungen auf den ersten Blick doch sehr athletisch und kraftvoll aus, was umgekehrt auch eine gewisse Kraft voraussetzt, um sie überhaupt durchführen zu können.

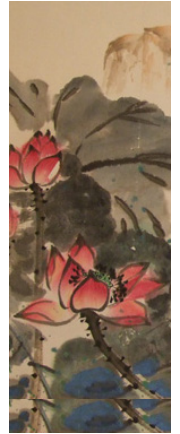
Doch es wäre keine harmonische, das Yin/Yang-Gleichgewicht fördernde Übung, ginge es nur um das Ziel der äußerlichen Kraftentfaltung. Nach dem Motto „Aus der Ruhe kommt die Kraft“ geht es darum, aus „dem Zentrum des Weichen das Feste zu entwickeln“, inmitten der starken nach außen gehenden Bewegung (yang) Ruhe und Stille (yin) im Zentrum zu bewahren.

Auch in Bezug auf die linke und rechte Körperseite kommt dieses Yin/Yang-Spannungsverhältnis mehrfach zum Tragen; werden die Extremitäten der einen Seite stark bewegt, befinden sie sich die auf der anderen Seite in vollkommener Ruhe. Hier wird ganz deutlich die nahe Beziehung der Fan Huan-Methode zum Kampfsport sichtbar, gelten doch im Taiji und Kungfu ähnliche Prinzipien.

Mit den zum Himmel ausgestreckten Armen wird das Gewicht auf den rechten Fuß verlagert und das linke Bein herangezogen, der breite Reiterstand der 2. Übung aufgelöst. Der rechte Arm sinkt diagonal vor dem Körper bis zum Schritt – der 30er Zone (s.o.) – um dann Finger für Finger mit der Hand eine hohle Faust zu bilden, geradeso als würde man den Henkel eines schweren Gefäßes ergreifen. Der linke Arm bleibt währenddessen vollkommen ruhig, die Fingerspitzen halten den Kontakt zur Himmelswurzel.

Nun wird das linke Bein halbkreisförmig nach vorne bewegt und - im Knie abgewinkelt - nach oben gehoben, bis der Oberschenkel eine waagrechte Linie mit der Erde bildet. Gleichzeitig hebt die rechte Faust in einer spiralförmigen Bewegung das Gefäß nach oben bis an die Schläfe (Tai Yang), wobei im selben Moment der linke Arm nach unten sinkt. Dieses gleichzeitige Auf und Ab ist charakteristisch für das nachgeburtliche Qi von Milz und Magen und kann deshalb als typische, die Wandlungsphase Erde unterstützende Bewegung gelten.

Doch es kommt noch etwas Weiteres hinzu: Auf Höhe der Brust – im Bereich des mittleren Dantian -, wo sich beide Arme begegnen, entwickelt sich eine leichte, diagonale Dehnung nach außen, sowohl bei der rechten Faust nach oben, als auch bei linken Hand nach unten. Dies öffnet erneut den Brustraum im Bereich des Tanzong (Renmai 17) und stärkt das nachgeburtliche Zong-Qi. War die Geometrie der ersten Übung vertikal, die der zweiten horizontal ausgerichtet, so haben wir hier in der dritten Übung die Diagonale als weitere Übungsachse.



Während die offene linke Hand im Bereich der Hüften und des unteren Dantian die Erde stemmt, trägt die rechte Faust auf Höhe der Schläfe und des oberen Dantian den Himmel. Diese kraftvolle, ausdrucksstarke Geste bringt die Wirkungsstätten der beiden Vitalsubstanzen Jing(Essenz) und Shen(Geist) in Verbindung, schafft eine erste Beziehung zwischen der das Jing steuernden Körperseele Po und der das Shen beratenden Geistsseele Hun.

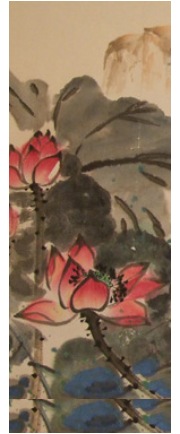
Außerdem vermittelt diese Geste auch einen narzisstischen Kniefall vor dem eigenen Ego. Es ist nicht ohne Witz und Hintersinn, dass man noch einmal König oder Herrscher – und natürlich auch Königin und Herrscherin – sein darf, bevor man die Dominanz des eigenen Egos versucht zu relativieren und zurückzudrängen. Einbeinig stehend bin ich ganz da, fülle meinen Raum und meinen Platz aus, bin meiner Selbst ganz sicher, stark und nicht mehr angreifbar. In dieser Haltung kommen keine Selbstzweifel auf, Depressionen und Minderwertigkeitsgefühle haben keinen Platz.

Doch nichts ist auf dieser Welt von Dauer. Die Anhaftung an Macht, Stellung, Herrschaft, Besitz oder Reichtum wird nur überwunden durch das Erkennen der Vergänglichkeit dieser die Körperseele Po so faszinierenden Phänomene. Indem man die Gelüste der Körperseele in einer Art „Macho-Geste“ noch einmal theatralisch zum Ausdruck bringt, wächst die Bereitschaft diesen Gelüsten nicht mehr zwanghaft nachzujagen. Das ist der humorvolle Bedeutungsgehalt dieser zentralen Passage der 3. Fan Huan-Übung.

In der folgenden Phase bleibt die rechte Körperseite völlig unbewegt (yin), während links Arme und Beine in Aktion sind (yang). Die linke Hand streichelt über die Erde und dreht sich im Handgelenk zum Himmel; währenddessen sinkt das linke Bein, streckt sich und die linke Fußspitze berührt leicht die Erde, geradeso als würde ein Vogel auf das Wasser tippen. Gemeinsam heben sich nun das gestreckte linke Bein und der linke Arm bis auf Hüfthöhe. Ellbogen und Knie knicken ab, der linke Unterschenkel sinkt (yin) und der linke Unterarm steigt (yang), bis die Fingerspitzen sich auf Augenhöhe befinden und der linke Fuß die Knieaugen des rechten Beins bedecken. Ellbogen und Knie sind die Scharniere zwischen innen und außen im Meridiansystem des Menschen, und sie stehen hier in einer direkt wahrnehmbaren energetischen Verbindung.

Nachdem nun auch der linke Arm das Gefäß bis auf Kopfhöhe gehoben hat, klappt die linke Handfläche im Handgelenk nach unten (yin), während gleichzeitig die linke Fußsohle im Sprunggelenk angehoben wird (yang). Hand- und Sprunggelenke beherbergen die Quellpunkte, mit denen sich das Ursprungs-Qi (Yuan-Qi) des Menschen in allen Meridianen aktivieren lässt. Hand und Sprunggelenke zu bewegen dient hier, wie in vielen anderen Qigong-Übungen auch, der Anregung und Stärkung des Ursprungs-Qi's.

Mit einer Drehbewegung des angewinkelten linken Beines um 90 Grad nach außen öffnet sich die linke Leiste, das linke Bein streckt und senkt sich mit einem Schritt nach links, wobei zuerst die Ferse den Boden berührt. Das rechte Standbein ist weich und sinkt dabei etwas. Das Gewicht verlagert sich nun auf das linke, vordere Bein. Die linke Handfläche dreht in einem kleinen Halbkreis nach links außen, geradeso als würde man einen Schwertstreich ausführen. Gleichzeitig hebt die rechte Ferse vom Boden ab, und



auf der Großzehenspitze wird der hintere rechte Fuß in die Bogenschrittstellung gedreht und bewusst nieder gestellt. Das Gewicht verlagert sich nun in die Mitte zwischen beiden Beinen.

Jetzt öffnet sich die rechte Faust und die beiden Hände heben dann – das Tigermaul jeweils aufeinander zeigend – das Tiegelgefäß über den Kopf. Die Hüften schieben sich etwas nach vorne und der Rücken bildet einen nach oben gekrümmten Bogen, eine Haltung, als würde man den ganzen Himmel hochstemmen und den Mond betrachten. Man schaut durch die von den beiden Tigermäulern zu einer Raute geformten Hände nach oben und betrachtet den Boden des Weihrauchgefäßes mit dem Siegel des Herrschers.

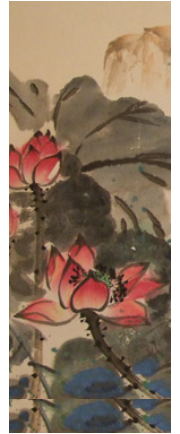
Von Mingmen – dem Lebenstor ausgehend – entspannt und lockert sich die Wirbelsäule, das Gewicht geht zurück auf den rechten hinteren Fuß, wodurch der linke Fuß auf der Ferse wieder in die Ausgangsstellung nach vorne gedreht werden kann. Die Arme öffnen sich leicht und bilden über dem Scheitelpunkt BaiHui einen Trichter für die Aufnahme des Himmels-Qi.

Nach der Drehung wird das Körpergewicht auf den linken Fuß verlagert, der linke Arm sinkt nach unten und das rechte Bein streckt sich halbkreisförmig nach vorne, wobei die Fußspitze wieder zur Erde zeigt. Jetzt wird die Übung seitenverkehrt wiederholt.

Am Ende der 3. Wiederholung wird das linke Beine nicht mehr auf der Ferse nach vorne gedreht, sondern zum rechten Fuß herangezogen. Man steht V-förmig Ferse an Ferse und lässt Hände und Arme auf Dantian sinken.

Fazit:

Die Wirkrichtung der 3. Fan Huan-Übung ist die Diagonale. Das Antriebspotential der Körperseele Po wird noch einmal dramatisch in Szene gesetzt, um es dann liebevoll und ohne Zwang zu relativieren. In anderen Worten, wer seine Ego-Kräfte abbauen will, muss erst mal welche haben.



4. Übung: Falun Changzhuang – Das große Rad beständig drehen

Das große Rad drehen ist eine mystische Übung zur Verfeinerung des Qi; man öffnet sich in eine neue Dimension, in den Wirkungsbereich der Hun- oder Geist-Seele. Mit dieser Übung findet eine Transformation von der Ebene des Körperlich-Grobstofflichen zur Ebene des Geistig-Feinstofflichen statt.

„Das Große Rad“ ist eigentlich bekannt als Begriff aus dem Buddhismus, wo es als „Lebensrad“ verstanden wird, und wo es darum geht die karmatisch geprägte, endlose Zahl der Wiedergeburten zu durchbrechen und ins Nirwana einzugehen. „Das Rad drehen“ verfolgt also buddhistisch interpretiert das Ziel, dem Kreislauf der Wiedergeburten zu entfliehen, sodass die Hun-Seele in keinen gewöhnlichen Körper mehr schlüpfen muss.

Aus daoistischer Sicht kann man das Rad aber auch als „rückläufiges Mühlrad“ verstehen, und dadurch entsteht ein Bezug zum Kreislauf der Energie, speziell dem „Kleinen Himmelskreislauf“; einer Übungsmethode, die das Lenker- und Konzeptionsgefäß energetisch miteinander in Verbindung bringt. Diese uralte daoistische Meditationsübung ist in der Tafel des Inneren Gewebes (chinesisch Nei Jing Tu), die man in Peking im Tempel der weißen Wolke im Original bewundern kann, in Form eines Gemäldes mit schriftlichem Begleittext dargestellt.

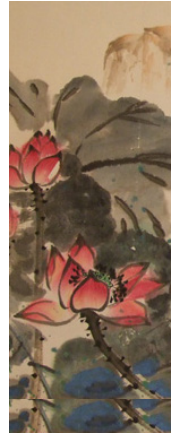
Und tatsächlich findet sich im unteren Teil des Bildes ein Mühlrad, das von einem Jungen und einem Mädchen gedreht wird. Sie pumpen das Wasser – energetisch die Essenz und das daraus destillierte Ursprungs-Qi durch das Steißbein-Tor, den Weilü-Pass - entgegen seiner natürlichen Bewegungsrichtung - nach oben in den Rückenmarkskanal.

Im Begleittext heißt es: „Das Wasser des abgründigen Kan fließt gegenläufig nach oben. ... ganz allmählich vollzieht sich der Umlauf der treibenden Kraft und ändert das Fließen des Wassers nach Osten. Auch wenn der Meeresgrund 10 000 Fuß Tiefe hat, sollte man das Sprudeln der süßen Quelle erkennen, das bis zum Gipfel der Südberge – gemeint ist das Gehirn (Anmerkung d. V.) – aufsteigt.

Dass dieser Bedeutungsrahmen nicht ganz unzutreffend ist, kann auch aus dem Gedicht herausgelesen werden, das der 4. Übung des Fan Huan Gong beigelegt ist. Hier heißt es ganz eindeutig: „Das Große Rad beständig drehen gleicht dem Kreislauf der Energie. Das Mark – gemeint ist das Rückenmark und die Gehirnssubstanz (Anmerkung d. V.) - neun Jahre lang waschen, bis es alle Farbe verloren hat – nach rechts, nach links ohne Pause die Drehung in Gang halten.“

Die Drehbewegungen des Rumpfes und die Bewegungen der Arme nach oben und unten verbinden den Übenden in der 4. Fan Huan-Übung also nicht nur mit dem Qi von Himmel und der Erde, diese Bewegungen symbolisieren und aktivieren zugleich auch den „Kreislauf des Lichts“, die Zirkulation der Energie im Lenker- und Konzeptionsgefäß.

Ausgehend vom engen V-Stand am Ende der 3. Bewegung dreht sich der Rumpf nach links; die Knie bleiben dabei weich und locker. Die linke Hand folgt der Körperdrehung und geht gürtelförmig nach hinten zur Lendenwirbelsäule. Der Handrücken legt sich auf das Lebenstor, den Mingmen-Bereich, wobei Daumen und Zeigefinger einen



geschlossenen Ring bilden, der zum Himmel zeigt. Die rechte Hand liegt schalenförmig unter der vorderen Eintrittspforte des unteren Dantian, dem Qihai-Punkt. Daumen und Zeigefinger der rechten Hand berühren sich nicht, bilden aber einen offenen energetischen Ring.

Wie schon bei der 2. Übung erklärt, wird das geschlossene Tigermaul mit der Sonne, das halboffene mit dem Mond in Verbindung gebracht. Sonne und Mond stehen auch für verschiedene Aspekte des Shen (s. o.). Das Tagesbewusstsein, die Sonne, wandert also bei der oben beschriebenen einleitenden Übungsphase aus dem Blickfeld und geht nach hinten zum Rücken, ins Dunkle, in die Nacht: Bewusstes, Offensichtliches, Sichtbares, Rationales rückt in den Hintergrund. Der Mond, das Traum- und Tiefenbewusstsein, bleibt vorne im Gesichtskreis, d.h. Unbewusstes, Intuitives, Schöpferisches, Mystisches wird ans Licht gebracht.

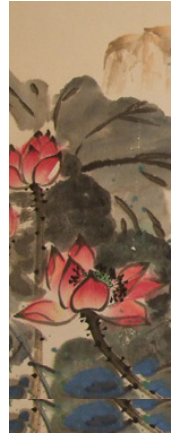
Während die linke Hand – die Sonne - auf Mingmen ruht, beginnt die rechte Hand – der Mond - mit der Einatmung zu steigen und folgt dabei der Drehung des Rumpfes nach links. Auf Höhe des Scheitels angekommen dreht die Handfläche nach vorne und dann nach rechts außen. Der Rumpf und der Kopf folgen dieser Drehung nach rechts, sodass der Blick auf den rechten Handrücken fällt.

Nun beginnt mit der Ausatmung die rechte Hand zu sinken, wobei sich die Fingerspitzen langsam nach unten zur Erde neigen. In der Verdrehung nach rechts beugt sich auch der Oberkörper nach unten, der Rücken bleibt dabei gerade, die Hüften sind locker, die Knie weich und leicht gebeugt.

Die rechte Hand fährt mit der Kreisbewegung fort und streicht vor den Füßen von links nach rechts über die Erde; Kopf und Rumpf drehen sich mit. Am Ende der Bewegung nach links dreht sich die rechte Handfläche langsam nach oben zum Himmel. Mit der erneuten Einatmung beginnt die Hand wieder zu steigen, Lenden-, Brust- und Halswirbel richten sich auf, wobei die Verdrehung des Rumpfes nach links aufrechterhalten wird, bis die Fingerspitzen wieder wie Antennen zum Himmel zeigen.

Anschließend dreht der Rumpf nach vorne und über die Mitte wieder nach rechts. Die Mondhand folgt und beschreibt mit der Ausatmung einen Viertelkreis nach unten, bis sie auf Höhe der Hüften angelangt ist. Jetzt tauschen die Hände ihre Rollen. Der Mond verwandelt sich in eine Sonne, das heißt das Tigermaul der rechten Hand schließt sich und der rechte Handrücken legt sich auf Höhe des 2. und 3. Lendenwirbels im Mingmen-Bereich auf den unteren Rücken. Gleichzeitig öffnet sich das Tigermaul der linken Hand, die Sonne wird zum Mond; die linke Hand kommt kreisförmig nach vorne vor den Unterbauch und mit der Drehbewegung nach rechts beginnt der Mond erneut zu steigen. Wie oben beschrieben, jedoch seitenverkehrt, wird die Kreisbewegung jetzt mit der linken Hand vollzogen.

Nach dem 4. Handwechsel steigt die rechte Hand ein letztes Mal nach oben zum Himmel, die linke Hand löst sich gleich wieder vom Lebenstor, sodass mit den Armen eine Erd-Himmels-Achse entsteht. Dann strecken sich beide Arme auf Schulterhöhe horizontal aus, und mit den Fingerspitzen hat man das Gefühl den fernen Horizont zu berühren. Mit einer sammelnden Bogenbewegung schließen sich die Arme vor der Stirn



und die Hände führen einen Qi-Ball hinunter zum Unterbauch, ins untere Dantian. Dann die Hände rautenförmig vor Dantian halten und in dieser Position die Aufmerksamkeit einen Moment lang im unteren Zinnoberfeld halten.

Die Nabe, das Zentrum des Rades oder der Kreisbewegung ist das Mingmen, unser Lebenstor. Während hier im Wechsel eine Hand ruht, kreist die andere unaufhörlich, was auch eine Regulation von Yin und Yang ergibt. Mit dem Mondlauf, der Kreisbewegung der aktiven Hand, berührt man gleichzeitig die Erd- und die Himmelswurzel.

Der Mensch, als Mittler aufgespannt zwischen Himmel und Erde, greift das Qi der Erde, führt es nach oben, um es in den Himmel zu senden. Umgekehrt empfängt er das Qi des Himmels, um es weit in die Erde sinken zu lassen. So vereinigt der Mensch bewusst Himmel und Erde.

Die körperlichen Durchgangskanäle für diesen Austausch von Erd- und Himmels-Qi sind die Leitbahnen, unsere Meridiane, wobei im beschriebenen Übungsablauf der 4. Fan Huan Übung neben den Leitbahnen von Blase und Gallenblase besonders auch das Lenker- und Konzeptionsgefäß angesprochen sind bzw. aktiviert werden. Die dem Qigong-Üben innewohnende Dialektik setzt hier einerseits geöffnete, freie Leitbahnen voraus, andererseits führt das Ausführen der Bewegungen genau auf dieses Ziel hin. Es ist also angesagt auf jedem Niveau, in jedem Zustand damit anzufangen.

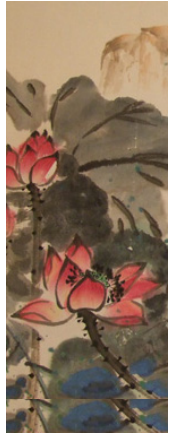
Das Kreisen des Mondes bedeutet, auf den Punkt gebracht, eine Sichtbarmachung bzw. nicht wertende Wahrnehmung unserer oft un- bzw. unterbewussten Ego-Strukturen. Damit verstärkt die 4. Übung zunächst einmal noch das, was meist im tiefsten Keller unserer Körperseele schlummert, z.B. Regungen wie Gier, Überheblichkeit, Machtstreben, Verlustangst und viele andere mehr oder weniger obsessive Leidenschaften. „Müssen, Wollen, Haben“ sind die Leitwörter, die uns umtreiben, wenn die Po-Seele unser Bewusstsein sklavisch beherrscht und unsere Handlungen bestimmt.

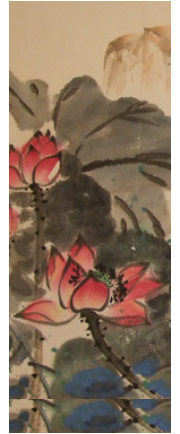
Wenn wir lernen diesen Mechanismen auf die Schliche zu kommen, wenn wir die Wahrnehmung unseres „Inneren Beobachters“ schärfen, öffnet sich der Weg um Schritt für Schritt von so manchen versteckten Anhaftungen und Begierden frei zu werden. So können wir die Dominanz der Körperseele Po behutsam eindämmen, ohne sie dabei ganz in Frage zu stellen. Nicht jeder Trieb muss weiterhin instinkthaft ausgelebt werden, nicht jedes Bedürfnis schreit nach sofortiger Befriedigung mehr. Dies nennen die Daoisten seit altersher „die Po-Seele erleichtern“ oder „den Roten Staub“ beseitigen. Ein wichtiger Vorgang im Prozess der Selbstkultivierung.

Und genau dieser Vorgang ist auch im Text der 4. Fan Huan-Übung gemeint, wenn vom unermüdlichen „Waschen des Marks“ die Rede ist. Das Mark, die materielle Substanz unseres Gehirns, wird gereinigt. Dann ist unser Leben nicht mehr vorrangig oder gar triebhaft von materiellen Bedürfnissen gesteuert. Universelle Erkenntnis, Klarheit des Bewusstseins, Weisheit und Gelassenheit bestimmen unseren Geist und unsere Gefühle, und klares, korrektes Handeln im Sinne des WuWei regiert unser Tun.

Fazit:

Die geometrische Form der 4. Übung ist der Kreis. In den folgenden Übungen ergibt sich keine weitere geometrische Struktur. Die materiell-physische Welt mit ihren Grenzen von Raum und Zeit wird überwunden, sobald wir in die 5. Übung eintreten. Es ist die Welt der Geistseele Hun, in der wir uns nun bewegen. Diese haftet im Immateriellen, im Metaphysischen.





5. Übung: Peng Zu Ma Xu – der alte Peng streicht seinen Bart aus

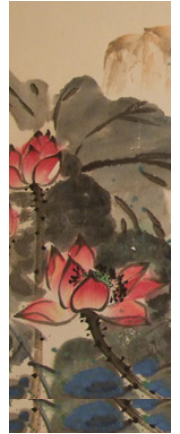
Die fünfte Übung des Fan Huan Gong beginnt wie die erste mit einem Eröffnungsschritt nach links. Dies geschieht nicht von ungefähr, denn wir treten in eine neue Sphäre des Übens ein: Von der Ebene der Körperseele Po und ihrer Anhaftung im Materiellen, was besonders die Befriedigung unserer elementarsten Triebe, Instinkte und Bedürfnisse zum Thema hat, gelangen wir im zweiten Abschnitt des Fan Huan Gong in die Sphäre der Geistseele Hun, die im Immateriellen haftet und unsere geistige Ausrichtung steuert. Hier darf es aber nicht zu einer Verdrängung oder Geringschätzung der Welt der Po kommen, sondern Hun und Po sollen sich in einer neuen Art und Weise aufeinander beziehen. Die von ihrer Zwanghaftigkeit und Begierde erleichterte Körperseele (s. o.) wird zur Begleiterin der Geistseele, deren Kultivierung nun in den Mittelpunkt des Übens rückt: Das Geistige - die Hun - braucht die Materie, das Körperlich-Stoffliche - die Po - zu ihrer Entfaltung; und die Materie braucht das Geistige zur Erlösung.

Namensgeber der 5. Übung ist der chinesische Methusalem Peng Zu, dem man das sagenhafte Lebensalter von über 800 Jahren nachsagt. Er ist ein Volksheiliger aus der Zeit des chinesischen Altertums, gehört im daoistischen Pantheon zu den acht Unsterblichen und laut Prof. Cong wird er auch heute noch besonders in Südchina außerordentlich verehrt. Die Armbewegungen in der Übung deuten auf einen für Chinesen sehr langen „Nikolaus-Bart“ hin, als Merkmal für ein extrem langes Leben.

Langlebigkeit ist ein zentrales Thema der daoistischen Naturphilosophie und in der Person des Peng Zu hat es zu zahlreichen Legendenbildungen und Spekulationen geführt. So werden ihm spezielle Techniken in der „Kunst der wechselseitigen Kultivierung“ - auf Deutsch übersetzt im Bereich der Sexualpraktiken – zugeschrieben, die das Jing, unsere Essenz auf spezielle Art nähren und bewahren helfen. Die „Kunst des Schlafzimmers“ war in der chinesischen Geschichte bis auf den heutigen Tag immer ein sehr umstrittenes Thema, und nach Ansicht von Prof. Cong war die Langlebigkeit des Peng sicher nicht nur auf seine vermeintliche Meisterschaft in diesem Bereich zurückzuführen.

Betrachtet man die Bewegungen der 5. Übung in ihrer Gesamtheit, so haben sie eine sehr leichte, fast tänzerische Note; sie wirken elegant und fast schwerelos. Sie unterscheiden sich deshalb im Gestus und Habitus sehr stark von den kraftvollen Bewegungen des Herrschers Ba in der 3. Übung. Gerhard Wenzel charakterisierte die Übung einmal in Berlin als weiblich, sie soll im Zeichen der Venus geübt werden. Nun ist das mit den Etiketten weiblich/männlich heutzutage so eine Sache, doch Tatsache ist, dass die Übung eher weiche, yinigere Züge trägt, und wer sie übt, wird sie in der Regel eher langsam und bedächtig ausführen und sich dabei vielleicht sogar etwas selbstverliebt den Bart streicheln. Es kann und darf also ein gewisser Narzissmus rund um den Bart gepflegt werden.

Auf den Punkt gebracht kann man die 5. Fan Huan Übung als eine Reinigungsübung begreifen. Die Arme und Hände, die den langen Bart umfassen, machen die Reinigungsarbeit indem sie sichelförmig von den Schläfen und Ohren über die Brustmitte diagonal nach unten zu den Rippenbögen streichen. Das von der Herzenergie



dominierte mittlere Dantian ist dabei die Reinigungsinstanz, quasi die energetische „Waschmaschine“. Doch was gilt es überhaupt zu reinigen?

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die Körperseele Po die Herrscherin über die sinnliche Wahrnehmung. Nach der Geburt vermittelt uns die Po-Seele die Fähigkeit des Empfindens und Fühlens. Ist die Po präsent, so sind Augen, Nase, Mund und Ohren sowie unsere Tastorgane wach und scharf und können alle Sinnesreize aufnehmen und unterscheiden.

Außerdem wird die Sinneswahrnehmung mit dem Tierbild des Drachen (Long), der Wandlungsphase Holz und dem Osten, also dem jungen Yang in Verbindung gebracht. Drachen sind normalerweise in der westlichen Mythologie wilde, feuerspuckende Wesen, die von edlen Rittern meist bekämpft und vernichtet werden. In der östlichen Mythologie sind Drachen eher Symbole für Weisheit und Fürsorge. Ihre Energie muss transformiert werden.

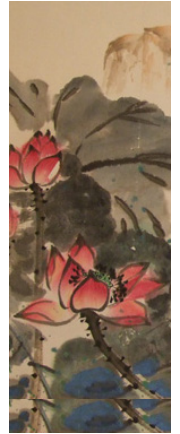
Was aber heißt das in Bezug auf die Sinneswahrnehmung? Normalerweise verarbeitet unser Gehirn nur ein Bruchteil der Sinnesreize bewusst im Großhirn. Die meisten Reize werden entweder gar nicht oder unbewusst und automatisiert in anderen Hirnarealen und Nervenstrukturen verarbeitet. Das ist auch gut so, denn würden alle Sinnesreize uns zu Bewusstsein kommen, würden wir glatt in den Wahnsinn getrieben. Es gibt also gewisse biochemisch-elektrische Strukturen im Gehirn, die wie Filter auf unsere bewusste Sinneswahrnehmung wirken und uns vor dem äußeren „Reiz-Chaos“ schützen.

Gerade in unserem heutigen Medienzeitalter mit seiner noch nie da gewesenen Informationsflut und Reizdichte ist die Bedeutung dieses Schutzes notwendiger denn je. Symbolisch gesagt ist der Drache heutzutage so überfordert, dass er ständig vor dem burn out oder Kollaps steht, was uns oft noch nicht einmal so recht zu Bewusstsein kommt, denn die meisten Informationstechnologien und Werbestrategien zielen heutzutage auf unser Unterbewusstsein.

Den Drachen zu transformieren kann demzufolge nur heißen, unsere Filter gegen all diese offensichtlichen oder unterschwellig-manipulativen Reizattacken verstärkt in Stellung zu bringen. Man denke an das Bild der 5 Affen, die sich Augen, Nase, Mund und Ohren zuhalten, um sich von Außenreizen abzuschirmen. Diese achtsame „Befreiung von den Außendingen“ geht einher mit einer Neuorientierung der Sinne auf unser Inneres. Die sinnliche Gewahrsamkeit findet nicht mehr vorwiegend im Außen statt, sondern mehr und mehr im Inneren; eine ganz neue Art von „Kopf-Kino“.

Zhang Boduan (983-1082 n. Chr.), der Begründer des südlichen Zweiges der Schule der Vollkommenen Wirklichkeit schreibt: „Wenn die Augen nicht schauen, die Ohren nicht hören, die Zunge nicht spricht, die Nase nicht riecht und die Gliedmaßen sich nicht bewegen, dann spricht man davon, dass die fünf Energien zur Quelle zurückkehren.“

Sinneseindrücke erzeugen in unserem Kopf und Herzen stets auch Gedanken und Gefühle, bringen diverse Leidenschaften hervor, so z.B. Freude und Begierden, Kummer und Trauer, Zorn und Hass, Angst und Furcht. Diese Emotionen haben alle einen gravierenden Einfluss auf unseren Qi-Haushalt. Zorn lässt im Allgemeinen das Qi nach



oben steigen, Kummer verknotet das Qi, lässt es stagnieren, übermäßige Freude und Begierde zerstreut das Qi, Angst lässt das Qi erstarren, blockiert seinen Fluss etc.

Deshalb spricht man auch von den 5 Affen als den 5 „Qi-Räubern“.

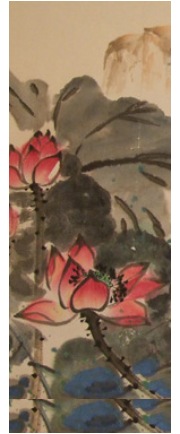
Eine Beruhigung der Leidenschaften, d.h. eine Stabilisierung und Harmonisierung unserer Gemütsbewegungen ist also für einen ausgeglichenen Qi-Haushalt unerlässlich.

Dazu bietet uns im Qigong die mitfühlende und nicht anhaftende Energie des Herzens ein wirksames Handwerkszeug. Denn jede pathologische und krankmachende Emotion lässt sich auf der Herzebene durch eine polare Gefühlsregung bearbeiten, ausgleichen oder gar beseitigen. Die Güte des Herzens lässt Zorn und Ärger vergessen, hilft beim Verzeihen können, Zuversicht und Vertrauen im Herzen erleichtern uns von Kummer und Sorgen, innere Ruhe und Gelassenheit lassen uns besser mit Angst umgehen, Freude und Mitgefühl im Herzen relativieren Zustände von tiefer Trauer und Depression und das nicht-anhaftende, wunschlose Herz macht uns immer wieder frei von Süchten und Begierden. Mit der Bewusstmachung dieser Polaritäten lässt sich unser Gefühlsleben neu ausrichten, entwickelt sich ein Mechanismus, der uns vom zwanghaften Ausagieren unserer Emotionen befreit; denn nicht die Emotion an sich – z. B. die Sorge – ist krankmachend, sondern das krampfartige Festhalten an ihr.

Wenn wir also in der 5. Fan Huan Übung mit dem Tigermaul unserer Hände vom Schläfen/Ohr-Bereich des Kopfes diagonal über die Brustmitte nach unten zu Milz-Pankreas und Leber streichen, dann symbolisiert das diesen Reinigungsprozess. Die Bewegung des Bart-Ausstreichens (Ma Xu) ist ein Ableiten, Umwandeln und Reinigen blockierter Lebensenergie, die ausgehend von unseren Sinnesorganen im Kopf in Form von Gedanken und Gefühlen sich staut. Unsere Sinne gelten als „die sechs Wurzeln der Unreinheit und Befleckung“. Sie bringen Gefühle und Projektionen hervor, die im Brustbereich – auf der Ebene des Herz-Geistes – bewusst gemacht, besänftigt, transformiert und dann abgeleitet werden. Der oftmals obsessive, meist unnütze Gefühls- und Gedankenstau, der uns selbst verletzt und uns auch nicht selten dazu bringt, Andere zu verletzen, wird aufgelöst.

Dieser Prozess der Reinigung und Kultivierung bedarf natürlich ständiger Wiederholung und Einübung. So wie ein Kind nicht an einem Tag aufrecht Gehen lernt, so müssen auch bei der Neuausrichtung unseres Gefühls- und Gedankenlebens altbewährte Hirnstrukturen aufgelöst und neue Aufmerksamkeitsnetzwerke gebildet werden. Die moderne Hirnforschung postuliert, dass die neuronalen Schaltkreise, die beim Erlernen und Umlernen von komplexen Fertigkeiten benötigt werden, nicht von einem Moment zum anderen verändert werden können. Die neuronalen Netzwerke müssen Schritt für Schritt über einen längeren Zeitraum hinweg neu aufgebaut und trainiert werden, um die neuen Fertigkeiten – hier die Affektregulierung und Kontrolle obsessiver, krankmachender Geistes- und Gemütszustände – stabil und dauerhaft zu ermöglichen. Widersprüche und Rückschläge sind dabei nicht auszuschließen.

Mit den mondsichelartigen Bewegungen des Bart-Ausstreichens wird der Drache - die Sinneswahrnehmung und -verarbeitung - transformiert, kombiniert mit tänzerisch-wiegenden Drehbewegungen der Hüften und Beine. Das gereinigte und kultivierte Qi



wird anschließend mit beiden Handflächen von Leber und Milz ausgehend erst etwas abgesenkt und dann vor dem Körper über den Kopf gehoben, wobei das jeweilige Spielbein ebenfalls angewinkelt mit angehoben und dann in einem kleinen Ausfallschritt seitlich wieder niedergestellt wird.

Aufrecht im Bogenschritt stehend wird jetzt mit den beiden Tigermäulern das geläuterte Qi in das Schädeldach (Bai Hui) eingeführt. Die Hände streichen über die Schläfen (Tai Yang), Ohren und Wangen nach unten, und an der Kinnspitze wird der Bart noch einmal symbolisch mit den Tigermäulern beider Hände umfasst und liebevoll über die vordere Mittelachse des Rumpfes bis hinunter zum Unterbauch ausgestrichen. Innerlich wandert das Reingewaschene Qi im Zentralkanal – dem Silberfluss - durch das obere und mittlere Dantian zum unteren Dantian. Zur Bedeutung dieses Kanals wird später, im Rahmen der Erläuterungen zur 6. und 7. Fan Huan Bewegung, noch etwas zu sagen sein.

Nun folgt ein Anheben des Bartes vor dem Rumpf bis auf Schulterhöhe. Im begleitenden Übungsgedicht heißt es hierzu: **„Im Hochheben des Bartes Kun und Qian austauschen.“** Qian (Himmel) und Kun (Erde) sind 2 der 8 Trigramme aus dem YiJing – dem Buch der Wandlungen -, die universelle, nicht dem Wandel der Zeit unterliegende Gegensätze darstellen. Sie symbolisieren auch die polaren Wirkkräfte von Yin und Yang. Der Himmel steht für Stärke, Festigkeit und schöpferische Kraft. Das Trigramm Erde steht für Demut, Empfänglichkeit und Biagsamkeit. Vereinigt man diese beiden Trigramme zu einem Hexagramm, so gibt es 2 Möglichkeiten: Einmal das Hexagramm mit dem Namen „Die Harmonie“ oder „Die Verschmelzung“ versehen mit der Nummer 11 und andererseits das Hexagramm „ Die Stockung“ oder „Trennung“ versehen mit der Nummer 12.

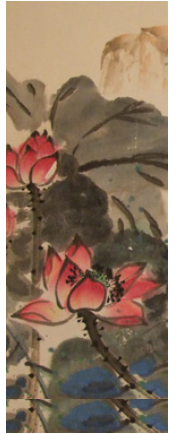
Bei Hexagramm 11 ist der Himmel, das Yang, unten, die Erde, das Yin, oben. Da das Yang des Himmels steigt und das Yin der Erde sinkt, ergibt sich eine Durchdringung bzw. Verschmelzung beider Energien. Im umgekehrten Fall bei Hexagramm 12 ist das Yin der Erde unten, das Yang des Himmels oben, was ein Auseinanderdriften beider Energien bewirkt. Der Austausch von Himmel und Erde bzw. das Vermischen von Yang und Yin ist also entweder ergänzend, ausgleichend und einschließend oder entgegengesetzt, ausschließend und trügerisch.

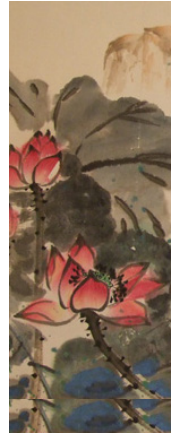
Mit dem Anheben des Bartes soll ganz im Sinne des Hexagramms 11 eine ausgewogene Verschmelzung von wahren Yin und wahren Yang erfolgen: Die menschlichen Angelegenheiten, die Dinge der Welt sind das Material und der Prüfstein um die „Prinzipien des Dao“ zu erfahren und zu leben, um die „himmlischen Eigenschaften“ auszubilden. Das „Yin benutzen, um das Yang herbeizuholen“ ist das grundlegende Verfahren auf dem Übungsweg, um die Anhaftungen an das Irdische - die geschaffene Welt - Schritt für Schritt zu überwinden, den Geist des Himmels zu atmen und vollkommene Autonomie und Freiheit zu erlangen.

Doch bis es soweit kommt, sind weitere Übungsschritte nötig: Die Bewegung des Bartausstreichens wird seitenverkehrt fortgesetzt und dann noch einmal links und rechts wiederholt. Dann endet das Reinigen der Sinne, Gedanken und Gefühle mit einer sammelnden Abschlussbewegung seitlich über den Kopf. Die Hände führen das geläuterte Qi noch einmal über Kopf und Brust zum Unterleib.

Fazit:

Das sichelartige Bartausstreichen (Ma Xu) ist als Prozess der Reinigung eine wichtige Voraussetzung für die jetzt folgende 6. Übung. Der transformierte, gezähmte Drache vereint sich mit dem Tiger. Dieser muss allerdings erst einmal gebändigt werden.





6. Übung: Jingang Fu Hu – Der Torwächter bändigt den Tiger

Die Jingang sind Waffen tragende Wächter der 4 Himmelsrichtungen und verfügen über sagenhafte Kräfte. Sie bändigen den Tiger, der allerdings nicht seine Kraft, sondern nur seine Wildheit verlieren soll. Ist der Drache – long – dem Osten, der Wandlungsphase Holz und damit dem jungen Yang zugeordnet (siehe oben unter Fan Huan 5), so wird der Tiger – Hu - dem Westen, der Wandlungsphase Metall und damit dem jungen Yin zugerechnet. Fu Hu ist – so die Übersetzung – auch ein metaphorischer Ausdruck dafür, dass eine dunkle Macht oder Kraft besiegt wird.

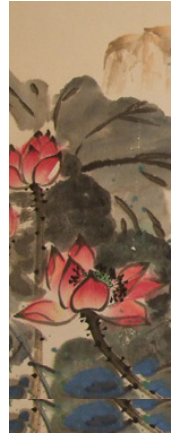
Lange Jahre haben ich und viele meiner Weggefährten die 6. Fan Huan Übung unter einer sehr einseitigen Vorstellungsschablone geübt. Wir färbten den Drachen rot und den Tiger weiß, und in dieser farblichen Ausgestaltung sind Drache und Tiger auch Symbole für die weibliche Menstruation und den männlichen Samenerguss. Diese Ausscheidungen kann man natürlich auch bändigen bzw. verhindern, und es gibt eine Menge Literatur und Meinungen über Sinn und Unsinn der einschlägigen Praktiken.

Doch das ist nicht das eigentliche Thema hier. Denn der Tiger des Westens, der Lunge und des Metalls steht auf der mentalen Ebene für die ausgeprägteste und schärfste Waffe der Körperseele Po: dem analytisch-kausalen Denken, dem permanent und oft zwanghaft urteilenden Verstand, der unsere Wahrnehmungen immerzu sortiert und bewertet. Der unterscheidende und stets wertende Alltagsgeist denkt immer in Kategorien von Ursache und Wirkung, gut und schlecht, nützlich oder schädlich etc.

Um gleich einem Missverständnis vorzubeugen, dieses unterscheidende, bewertende, analytische, auf den Zusammenhang von Ursache und Wirkung ausgerichtete Denken ist für den Alltag und das menschliche Zusammenleben schlechthin unersetzlich. Ein Kind muss lernen, dass die Sinnesempfindung der heißen Herdplatte schädliche Folgen für Finger und Haut hat, und dass die Rote Ampel im Straßenverkehr ein Signal für Stehen bleiben ist, das bei Strafe eines Unfalls nicht ignoriert oder übersehen werden darf. Solche Lern- und Wissensinhalte werden uns in einem jahrelangen Erziehungs- und Sozialisationsprozess beigebracht, die entsprechende Fertigkeiten und Verhaltensweisen nach sich ziehen. Das wertende und unterscheidende Bewusstsein ist ein kostbarer Schatz um unseren Lebensalltag zu bewältigen.

Doch dieses jahrelang geschulte und verfeinerte Bewusstsein kann auch zu einer rigiden Barriere werden, wenn es um die direkte Wahrnehmung ohne den wertenden Filter des Verstandes geht. Diese Art von Wahrnehmung wird traditionell mit dem Begriff Einsicht umschrieben. Direktes Wahrnehmen ermöglicht einen anderen Bewusstseinszustand, der nur entsteht, wenn der Tiger gebändigt d.h. ruhig ist, und der Strom der oft wie konditioniert urteilenden Gedanken für einen Augenblick oder auch für längere Zeit aussetzt. Letzteres ermöglicht einen anderen, unmittelbareren Zugang zur realen Welt.

„Die Dinge sind so wie sie sind.“ „Es ist wie es ist.“ Das sind die Kernsätze dieser Art von Wahrnehmung und Bewusstseinsstufe. Ereignisse werden dann auch nicht mehr ständig und zwingend nach dem Kausalitätsprinzip erlebt und interpretiert, sondern mehr und mehr unter dem Prinzip der Synchronizität erfahren, was heißt dass Vorgänge und



Geschehnisse in hohem Maße als verknüpft und zusammengehörig wahrgenommen werden, ohne dass ein kausaler Ursache-Wirkungszusammenhang besteht.

Um ein Beispiel zu nennen: Stellen wir fest, dass Qigong trotz seiner gesundheitsfördernden Wirkungen nicht verhindert, dass Menschen weiterhin krank werden, so wird der wertende Geist, je nach Einstellung, analysieren, dass vielleicht falsch oder zu wenig geübt wurde, oder dass Qigong eben doch keine effektive Heilmethode ist. Beides sind wertende, analytische Aussagen, die in dieser Weise von unserem Alltagsgeist ständig gemacht werden, besonders im Bereich zwischenmenschlicher Beziehungen. Die nicht wertende Wahrnehmung zeichnet sich dadurch aus, dass Gesundung durch Qigong und Krankwerden gleichzeitig als Teil unserer Realität registriert wird, demzufolge eine Synchronizität besteht, und eben nicht zwingend ein Ursache-Wirkungs-Zusammenhang hineininterpretiert werden muss.

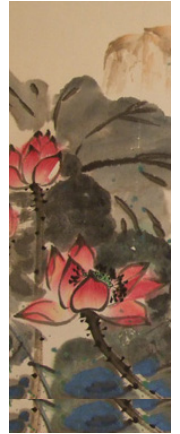
Die nicht bewertende, ungefilterte Wahrnehmung dessen was ist, muss erlernt werden, sie findet nicht von selbst statt. Ein erster Schritt ist getan, wenn einem das ständige Werten auffällt, wenn eine Art Meta-Bewusstsein – ein Innerer Beobachter – in unserer Großhirnrinde entsprechende Signale in unsere Wahrnehmungszentren sendet und diese auch nicht weggefiltert werden. Die Schulung dieses Inneren Beobachters ist eine gewaltige Aufgabe, die uns aber mehr und mehr zu unmittelbarer Erfahrung, direkter Einsicht, zu einer veränderten Wahrnehmung verhilft.

Unser Tagesbewusstsein ist ständig dabei zu überprüfen und zu vergleichen, welche Ereignisse und Verhaltensweisen zu welchen Konsequenzen führen. Dies ist meist begleitet von Erwartungen, Wünschen, Sorgen und Hoffnungen, dass entweder in der Zukunft sich die Fehler und Missgeschicke der Vergangenheit nicht wiederholen oder die positiv besetzten Segnungen der Vergangenheit – verbunden zum Beispiel mit dem Mythos ewiger Jugend – sich endlos in die Zukunft fortsetzen. Dies verstellt den Blick auf das Hier und Jetzt, das Sein im Augenblick.

Das Erkennen und Überwinden dieser ich-zentrierten geistigen Vorgänge, die wie von einem Autopiloten gesteuert permanent um unsere Vergangenheit und Zukunft kreisen, birgt die Chance, dass ein fundamentaler Wechsel in unserer Wahrnehmung stattfindet. Ist der Geist präsent im Augenblick, im Ist-Zustand, dann gibt es keine Bewertung, kein Vergleichen mehr. Dieser Geisteszustand wird erlebt und wahrgenommen als Leere, Stille, Weite und grenzenlose Offenheit, und oft entsteht ein tiefes Bedürfnis diesen Zustand des Friedens von neuem oder länger zu erleben, was aber auch schon wieder eine bewertende Erwartungshaltung, eine Projektion in die Zukunft, ist.

Die Bändigung des Tigers, das allmähliche Zurückdrängen des beurteilenden Alltagsgeistes und der Übergang zu einer „Nichtwertenden, Direkten Wahrnehmung“ ist nicht nur Inhalt der 6. Fan Huan Übung. Viele Meditationstechniken beschäftigen sich haargenau mit diesem Thema und auch die Stillen Übungen des Fan Huan Gong greifen diesen Vorgang auf.

Eine besondere Strategie, um die Begrenzungen des analysierenden Geistes offen zu legen, ist die Beschäftigung mit so genannten paradoxen Rätseln, wie es in der Zen-Praxis mit dem Koan geschieht. Eine sehr oft kolportierte Frage lautet beispielsweise:



„Wie klingt das Klatschen einer Hand?“ Oder „Was existiert zuerst, die Henne oder das Ei?“ Solche Fragen sind paradox. Ihnen ist mit dem rational denkenden Verstand nicht beizukommen, und es gibt auch keine vorgefertigten richtigen Antworten. Die Antworten entstehen intuitiv und in einem Moment plötzlicher Einsicht.

Sehr effektiv für die Schulung der Direkten Wahrnehmung ist auch die Praxis des „leeren Zuhörens“, d.h. man hört ohne Wertung und Kommentar einem Menschen zu. Gerhard Wenzel hat in seinen mündlichen, jedoch dankenswerterweise schriftlich protokollierten Übungsanweisungen zum Fan Huan Gong auf die besondere Bedeutung dieser Übung hingewiesen. Und auch ich habe in einer langjährigen Übungsgruppe, die sich mit dem Thema „Spirituelles Wachstum“ auseinandersetzte, intensiv diese Praxis in Form der so genannten „Monolog-Arbeit“ geübt.

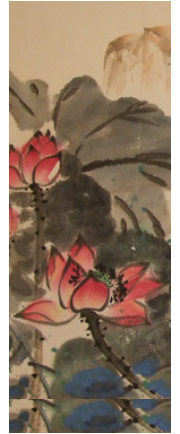
Es ist nämlich gar nicht so einfach einem Menschen wertfrei zuzuhören. Im Alltag lassen wir unsere Gesprächspartner oft nicht ausreden; oder wenn sie langsam und vermeintlich ungeschickt formulieren, führen wir ihre Sätze zu Ende. Ganz zu schweigen, dass unser mit abgespeicherter Erfahrung voll gestopfter Verstand ständig die gehörten Aussagen kommentieren, einordnen und kategorisieren muss. Dies geschieht auch nonverbal durch Mimik und Gesten. Deshalb haben wir unsere Monolog-Arbeit oft und gern mit geschlossenen Augen ausgeführt, um auch diese nonverbale Art von Kommentierung auszuschließen.

Das reine, wertfreie Zuhören öffnet unser Bewusstsein nach allen Seiten, es stärkt auch nebenbei unsere Gedächtnisleistung. Gehen wir nicht in wertende Resonanz mit dem Gesagten treten auch weniger und zuweilen andersartige Emotionen auf, selbst wenn die Äußerungen aggressiv oder gar beleidigend ausfallen. So schafft man es vielleicht von 10 Streitereien eine wegzulassen; eigentlich schon ein großer Gewinn für den Alltag? Statt Widerstand und Gegenwehr oder passiver Ignoranz, was ja auch eine Art von Kommentierung ist, entwickelt sich unter Umständen eine Haltung des Mitgefühls und der Güte, die auch beim Verzeihen helfen kann. Das ist ein wichtiger Meilenstein auf dem Weg des Qigong.

Doch zurück zur 6. Übung. Im Übungsgedicht heißt es: **„Der Jingang bändigt den Tiger ist eine Übung für die Beine. Auf einem Bein das Gleichgewicht halten, anwinkeln, der Rücken gerade. Immer wieder in ständiger Wiederholung wie ein goldener Hahn auf einem Bein stehen. Der entscheidende Punkt der Übung liegt in einem winzigen Augenblick“.**

Lange habe ich in der Vergangenheit über den letzten Satz dieses Gedichtes gerätselt, wo und wann beim Üben der 6. Bewegung der entscheidende Augenblick wohl eintreten mag. Es war wie ein vertracktes Koan. Doch irgendwann reifte in mir der Entschluss den Text der Übersetzung einfach umzuformulieren und statt der Worte „in einem winzigen“ das Wörtchen „im“ einzufügen. Und das war der Durchbruch: Es geht nicht darum einen bestimmten Augenblick zu finden, sondern im Augenblick zu sein.

Die Po-Seele und ihre stärkste Ausdrucksform, unser Alltagsbewusstsein, nähren sich aus der Vergangenheit und Zukunft. Die Hun-Seele dagegen wohnt immer im gegenwärtigen Augenblick. Ruht die Körperseele, wenn auch nur für Sekunden, so erlebt



man den Augenblick, das Jetzt, so wie er/es ist, und ganz wesentlich, es gibt nichts zu kommentieren oder gar zu verändern. Man lässt den Augenblick, so wie er ist. Ein Zustand, den die Körperseele kaum aushalten kann; sie muss immer auf der Zeitschiene etwas optimieren, zurechtrücken oder umgestalten.

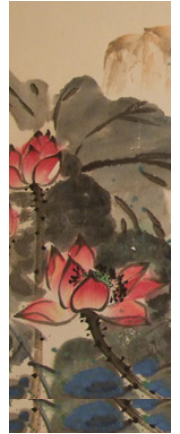
Doch nun zum konkreten Ablauf der Übung selbst. Zu Beginn der 6. Bewegung berühren sich die Fersen; es ist die Fußstellung, die am Ende der 5. Übung eingenommen wird. Die rautenförmig vor dem unteren Dantian gehaltenen Hände schieben sich nach vorn und streicheln die Erde. Das Standbein sinkt und das freie Bein wird mit der Fußspitze zur Erde zeigend nach vorne geschoben; eine exzellente Dehnung unseres Magenmeridians, weshalb diese Bewegung so auch beim Magenmeridian-Qigong zelebriert wird. Sanft neigt sich der Oberkörper nach vorn und die Hände formen über den Knien einen kleinen Qi-Ball, der nun zusammen mit dem gestreckten Bein hochgehoben wird. Der Oberkörper richtet sich wieder auf, die Handherzen schauen zum Himmel. Für mich beinhaltet diese Geste noch einmal eine liebevolle Umarmung der Po-Seele, die nun, unter Öffnung der Leiste und Anwinkelung des Beines im Knie, auf Höhe der 30er Punkte zum Körper hin geführt wird.

Um es noch einmal zum Ausdruck zu bringen, es geht im Fan Huan Gong nicht darum, die Körperseele zu verdrängen oder sie gar auszuschalten; sie soll nur etwas weniger Dominanz ausstrahlen. Das Animalische wird nur gezähmt. Unsere Instinkte, Triebe, Wünsche, Emotionen und Gedanken sollen nicht länger uns beherrschen, sondern wir sie. Und dies in einem unverkrampften Prozess der Bewusstwerdung, der allmählichen Beruhigung des Gedankenflusses und seiner inkludierten Bewertungen. Die Geschäfte der Po-Seele sind nicht mehr ganz so wichtig und bestimmend und bleiben auch nicht mehr so stark im Gedächtnis haften wie bisher.

Vor dem Dantian bilden die Hände nun lockere TaiJi-Fäuste, die so gedreht werden, dass die Faustaugen zum Unterbauch schauen. Wie bei der 3. Fan Huan Bewegung werden dann die Fäuste nach oben zum Schläfenbereich des Kopfes – TaiYang - gehoben und damit das Körperliche (die Ebene der Po) mit dem Geistigen (die Ebene der Hun) in Verbindung gebracht. Der Unterschied zur 3. Bewegung besteht allerdings darin, dass bei der 6. Bewegung die Fäuste nicht links und rechts getrennt, sondern auf beiden Seiten gleichzeitig nach oben kommen.

Die TaiJi-Fäuste transportieren das aus der Nierenessenz hervorgegangene Ursprungs-Qi (Yuan Qi) – Wenzel nennt das „the water of life“ – zum Kopf. Ausgehend von seiner Quelle, dem Mingmen oder auf Deutsch dem Lebenstor, wird es auf dem „Silberfluss“ nach oben transportiert. Der Silberfluss als Straße des Ursprungs-Qi ist ein Kanal, der zentral durch Rumpf und Kopf - alle 3 Dantians verbindend - vom Beckenboden (HuiYin) zur Schädelspitze (BaiHui) verläuft. Er darf nicht mit dem was in Akupunkturbüchern als Chongmai dargestellt wird verwechselt werden.

Um den Prozess des Aufsteigens zu ermöglichen muss der Silberfluss geöffnet, von einem Rinnsal zum Strom ausgeweitet werden. Seine Begrenzungen liegen in den emotional-energetischen Strukturen der umliegenden Brustmeridiane, als da sind – von innen nach außen – der Nierenfunktionskreis mit dem Thema der Angst, der Magen-



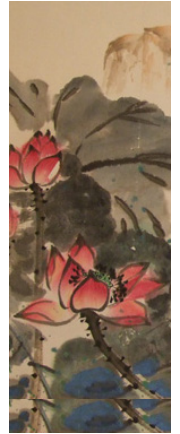
und Milzmeridian mit den Themen Egozentrik, Zweifel und Mangel an Vertrauen und den äußersten Begrenzungslinien Leber/Gallenblase mit dem Thema Wut und Groll. Anders ausgedrückt, um den Silberstrom breit und durchlässig zu machen, muss Angst überwunden, Zweifel beseitigt und Egozentrik und Wut abgelegt werden. Dieser Prozess ist steinig und mühsam, oft von Enttäuschungen und Rückschlägen begleitet, doch der transformierte Drache und der gebändigte Tiger sind starke Helfer auf dem Weg.

Die Bewegung der Fäuste nach oben kann und darf je nach Art der Begrenzung, die gerade bearbeitet werden soll, einen anderen Weg nehmen. Arbeitet man an den Themen Angst und Zweifel, so ist die Bewegung der Fäuste eher eng und mittig vor dem Rumpf; geht es um das Thema Wut, Groll und Egozentrik eher weit und außen an den Flanken des Rumpfes. Lange Zeit war dieses Bewegungsdetail ein großer Streitpunkt in der deutschen Fan Huan-Gemeinde, und der analytisch-wertende Geist der Kontrahenten, konnte sich sogar auf jeweils unterschiedliche Videodokumente mit Prof. Cong berufen. Im Lichte des oben beschriebenen energetischen Hintergrundes gibt es aber hier kein falsch oder richtig mehr, das unterschiedliche Hochheben der Fäuste spiegelt jeweils eine andere Notwendigkeit oder Aufgabe.

Gleichzeitig mit der Aufwärtsbewegung der Fäuste wird das angewinkelte Bein aus der Leiste heraus geöffnet und die Fußsohle nach oben geklappt. Nun steht man aufrecht wie „ein goldener Hahn“ – siehe das Übungsgedicht – auf einem Bein; eine Stellung, die auch in der chinesischen Kampfkunst und Peking-Oper eine wichtige Rolle spielt. Danach beugt sich der Rumpf etwas zur Seite, die Fäuste an den Schläfen werden gedreht, so dass die Faustaugen zur Erde zeigen. Der angewinkelte Fuß des Spielbeins klappt gleichzeitig nach unten, so dass die Fußspitze nun zur Erde gerichtet ist, was den Stand stabilisiert und uns mit dem Boden verankert. Unsere österreichischen Qigong-Freunde gehen in dieser Übungsphase mit dem Standbein zusätzlich in den Zehenstand; eine Variante, die man unbedingt einmal ausprobieren sollte.

Die Aufrichtung und seitliche Dehnung des Rumpfes aktiviert das Mingmen, unser Lebenstor: YuanJing und YuanQi können wie aus einem Springbrunnen hervortretend nach oben sprudeln und sich mit dem YuanShen im Kopf verbinden. Wenn nun die Fäuste den geneigten Rumpf wieder zur Mitte bringen – eine Faust schiebt, die andere zieht – wird das Himmelsauge (Tianmu) aktiviert, was ja auch schon bei der 2. Bewegung der Fall war. Hinter der Oberfläche zwischen den Augenbrauen verbergen sich im Schädelinneren 3 Kammern, zuerst die „Halle des Lichts“, dann die „Verborgene Kammer“ und weiter im Inneren der Niwan-Palast, den Thomas Cleary auch „Nirwana-Palast“ nennt. Tatsächlich kann sich bei der erwähnten Bewegung zunächst die erste Kammer, die „Halle des Lichts“, öffnen, der Bereich zwischen den Augenbrauen pulsiert und Licht-Erscheinungen treten auf. Das Öffnen und Betreten der weiter innen liegenden Kammern geschieht dann im Laufe der weiteren Entwicklung.

Wie bei Fan Huan 2 gehen nun die Fäuste und Arme in einem großen Kreis nach unten, der Lichtkörper – unser Aurafeld – wird (gesehen oder nicht gesehen) umarmt, der Silberfluß wird dabei gedehnt. Die Fäuste sammeln das Qi danach in einer kleinen Aufwärtsbewegung im unteren Rücken, im Mingmen-Bereich. Zusammenfassend kann



man die Auf- und Abwärtsbewegung der Fäuste nun so interpretieren, als würde man dabei den Umriss eines Herzens malen. Dies ist die Bahn des Ursprungs-(Yuan) Qi.

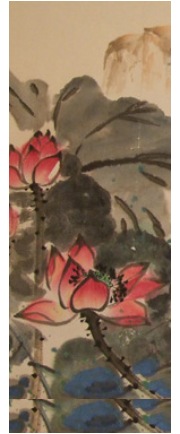
Danach wandern die Fäuste oberhalb der Hüften nach vorne und öffnen sich dabei. Im Unterschied zu einem ähnlichen Bewegungsablauf beim Kranich-Qigong ist dieser Vorgang aber keine Geste des Wegwerfens oder Abgebens von verbrauchtem, altem Qi, sondern eine Gebärde der Erlösung: Der Tiger darf noch einmal seine Krallen zeigen, aber er hat seine Wildheit verloren. Der permanent analysierende und wertende Gedankenstrom ist gezähmt. Gleichzeitig sinkt das Spielbein nach unten und berührt mit dem großen Zeh den Boden. Dann wird der Fuß wieder zurück zur Ferse des Standbeins gezogen; man steht in der V-förmigen Ausgangsposition.

Zum Abschluss streicheln die Hände die Erde, drehen, öffnen und heben sich, werden vor dem Himmelsauge zusammengeführt. Dann sinken die Hände nach unten, in dem Bewusstsein, dass man was Kostbares in Händen hält. Das Licht wird zurück in den Ursprung gebracht, ein Vorgang, der auch in der Übung vom Ursprung des Lichts bekannt ist. Ohne weitere ableitende Zwischenbewegung beginnt man nun das Standbein zu wechseln und wiederholt die Übung seitenverkehrt.

Fazit:

Ist der Drache transformiert, weil er nicht mehr die himmlische Seele ignoriert und der Tiger gebändigt, weil er nicht mehr mit der irdischen Seele kämpft, dann ist die Voraussetzung geschaffen, dass sie sich vereinen. Unterhalb des Herzens, in der purpurnen Kammer, „dem karmesinroten Palast“, geschieht dieser alchemistische Prozess. Er schafft „Bewusstes Wissen“, das sich aus dem „Wahren Wissen“ nährt.

Doch das ist das Thema der nächsten beiden Übungen.



7. Übung: Yin He Ru Hai – Der Silberfluss ergießt sich in das Meer

Der chinesische Begriff „Yin He“ bedeutet im normalen Sprachgebrauch so viel wie „Milchstraße“. In der vom Daoismus stets postulierten Korrespondenz von Makrokosmos und Mikrokosmos steht die Milchstraße als Silberfluss im menschlichen Körper für den „Zentralkanal“, der das Erdentor „Hui Yin“ am Beckenboden mit dem Scheitelpunkt „Bai Hui“ auf dem Schädeldach verbindet und dabei die 3 Zinnoberfelder im Unterbauch, der Brust und im Kopf durchläuft.

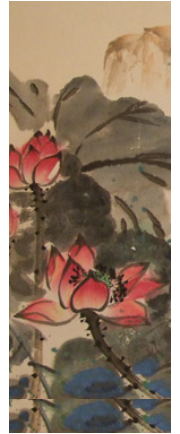
In der Beschreibung der vorhergehenden 6. Übung bin ich schon kurz auf die Bedeutung dieses Gefäßes eingegangen. Wir haben es mit einer sehr tief liegenden, inneren Struktur zu tun, in der die ursprünglichen, oder besser vorgeburtlichen Vitalsubstanzen - das Yuan Jing, das Yuan Qi und das Yuan Shen - zum Austausch kommen, die Verschmelzung von Kan und Li - Wasser und Feuer – vollzogen und daraus das „Elixier des ewigen Lebens“, die „Goldene Perle“, gewonnen wird.

Hierzu heißt es im Übungsgedicht: **„Der Silberfluss ergießt sich in das Meer ist eine Übung des Großen Ursprungs. Sie geleitet den wertvollen Schatz in das Innere zum Dantian zurück. Das Feuer im Ofen verschmilzt Li und Kan. Diese Übung gleicht fürwahr dem geheimnisvollen Dunkel auf dem Grunde eines Blütenkelches“.**

Im Begriff „Übung des Großen Ursprungs“ wird noch einmal der daoistische Kontext des Fan Huan Gong deutlich, besonders die Ausrichtung auf jene alchemistischen Schulen, die nicht mehr auf eine irgendwie geartete physische Unsterblichkeit des Praktizierenden abzielen, sondern auf die Schaffung eines unsterblichen Geistkörpers im Üben, der als Dantianembryo aus den gereinigten und transformierten Vitalsubstanzen und durch eine Rückbesinnung des Menschen auf seine ursprüngliche Wesensnatur entsteht. Mit der Fan Huan Übung wird der Übende befähigt diesen Embryo zu schaffen und auszubrüten, die Goldene Perle, das Unsterblichkeitselixier zu formen.

Schon der Beginn der 6. Übung ist etwas außergewöhnlich. Während die Hände einen horizontalen Kreis vor dem unteren Dantian beschreiben, macht das rechte Bein einen Ausfallschritt nach hinten, was so gut wie nie in anderen Qigong-Übungen vorkommt. Im Bogenschritt stehend werden jetzt die Handrücken auf Höhe des Erdentores am Beckenboden fest aneinander gelegt, das Gewicht sinkt auf das hintere Standbein, während die Ferse des vorderen Spielbeins sich mit der Bewegung der Hände nach oben langsam vom Boden abhebt. Die Hände steigen entsprechend der Linie des Zentralkanals mittig vor dem Rumpf bis zum Scheitelpunkt des Kopfes und darüber hinaus. Dann öffnen sie sich in einem großen Bogen nach außen, so als würde eine Blume in der Morgensonne ihre Blüte öffnen. Danach sinken die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe, und der Oberkörper wird vom Lebenstor Mingmen ausgehend Wirbel für Wirbel zurückgelegt.

Es ist eine gewaltige Öffnung zum Himmel, die hier vollzogen wird, eine archaische Geste, die ihre volle Hingabe erfordert. Die Erdwurzel ergreifend wird das Qi der Erde durch den Silberfluss nach oben bewegt und ergießt sich in den Himmel. Dabei ereignet



sich ein alchemistischer Prozess, der später noch genauer zu betrachten sein wird: Das „wahre Yang des Wassers“ steigt nach oben und bildet mit dem Feuer die Struktur des frühen Himmels (Qian).

Anschließend richtet sich der Oberkörper wieder auf und die Arme und Hände ergreifen in einer sammelnden Bewegung das Qi des Himmels. Einer uralten Praxis folgend lenkt man seine Vorstellung dabei auf das Sternbild des „Großen Bären“, das mit seinen 7 Sternen im Daoismus als die „Quelle des Universums“ gilt. Das Sternbild wird in unserem Sprachraum oft auch als „Großer Wagen“ bezeichnet, und tatsächlich kann man, betrachtet man die Konstellation der 7 Sterne, einen Kastenwagen mit einer großen Deichsel erkennen. Die beiden Sterne, die die hintere Kante des Kastens bilden, zeigen in siebenfacher Verlängerung direkt auf den Polarstern, was uns auch ohne Kompass und GPS die nördliche Himmelsrichtung anzeigt.

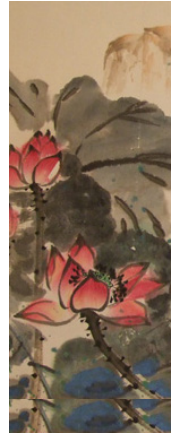
Während eines Sonnenjahres vollführen Deichsel und Wagen eine Drehung um 360 Grad, die Deichsel richtet sich dabei theoretisch auf alle anderen Gestirne. Dieser Vorgang veranlasste die Daoisten nun, die Deichsel als eine Art „kosmische Antenne“ zu begreifen, welche das astrale Qi des Himmels einsammelt. Die „7 Sterne des Nordens“ gelten als die Wurzel des Himmels; sie bündeln und sammeln das kosmische Qi und schicken es den Menschen.



Quelle: Jürgen Oster TJQG-Journal Nr. 49

Mit Hilfe dieser „kosmischen Antenne“ lässt sich die Aufnahme der Himmelsenergie verstärken und optimieren. Die Handherzen vereinen sich über dem Himmelstor, dem „Bai Hui“, und die Fingerspitzen rollen sich nach unten ein, wie eine Blüte die ihren Kelch wieder schließt. In einer geraden Linie wird das himmlische Qi durch den Silberfluß vom Schädeldach über die Brust und den Bauch nach unten geführt. Die Hände sinken bis zum Beckenboden und die Fingerspitzen senden das Qi in die Erde. Das „wahre Yin des Feuers“ sinkt nach unten und bildet mit dem Wasser die ursprüngliche Erde. Nach einer Drehung um 180 Grad wird die Übung wiederholt. Die Hochzeit von Himmel und Erde ist vollzogen und der nachhimmlische Zustand geht über in den vorhimmlischen.

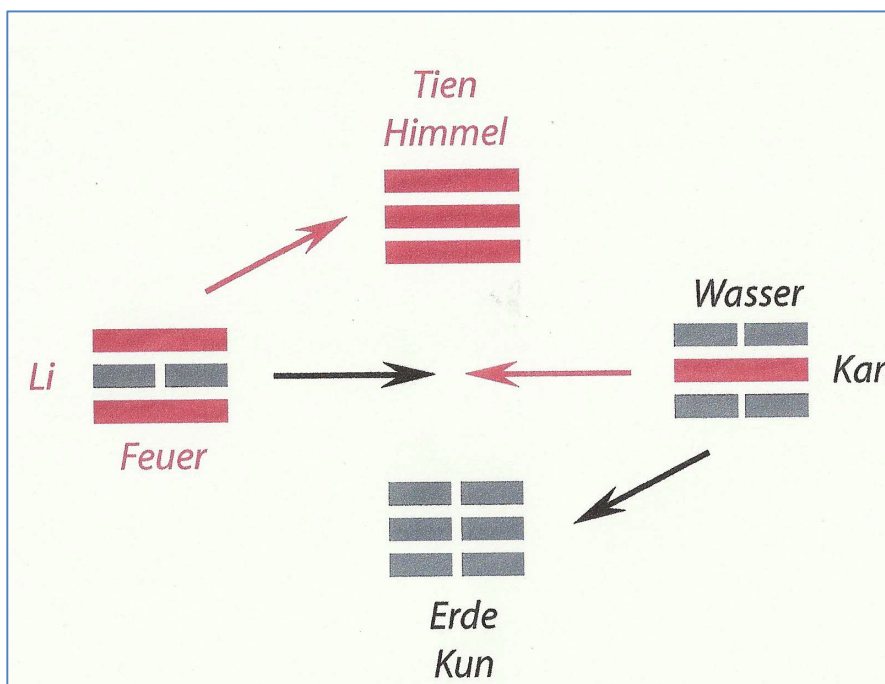
Um den Vorgang noch genauer zu verstehen, ist es notwendig sich mit den Trigrammen des I Ging – dem Buch der Wandlungen – vertraut zu machen. Im Stadium des „Frühen



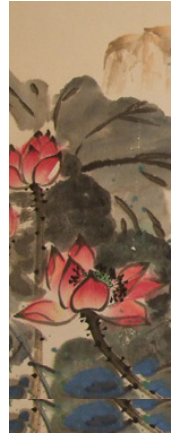
Himmels“, dem Wuji sind die polaren Kräfte Yin und Yang zwar potentiell vorhanden, aber noch nicht praktisch ausgeformt und wirksam. Dieser Zustand reiner Vollkommenheit und Zeitlosigkeit gilt als der Ursprung aller Dinge und Erscheinungen. Im I Ging wird er symbolisiert durch die Trigramme Qian (Himmel) und Kun (Erde).

Aus den Trigrammen Himmel und Erde, die als Zeichen der Zeitlosigkeit und Unendlichkeit gelten, entwickeln sich im nachhimmlichen Stadium die Trigramme Wasser und Feuer (Kan und Li), wo sich in das reine Yang ein Yin als Mittelstrich und in das reine Yin ein Yang als Mittelstrich eingeschlichen hat. Diese Gemischtheit der nachhimmlichen Zeichen wird dem Umstand zugeschrieben, dass die reinen und zeitlosen Qualitäten von Himmel und Erde in Kontakt mit der Zeit kamen und damit dem Wandel aller Phänomene, sprich dem Prozess der Entstehung, des Wachstums und des Verfalls, unterworfen wurden.

Doch die jeweils mittleren Linien in den Trigrammen Kan und Li entstammen weiterhin dem Frühen Himmel und gelten somit als der Zeit und der Erscheinungswelt übergeordnet. Man bezeichnet sie als das „Wahre Yang“ im Yin - oder als Blei im Wasser - und als das „Wahre Yin“ im Yang - oder als Quecksilber im Feuer. Tauscht man diese mittleren Linien in den Trigrammen Wasser und Feuer aus, so entstehen wieder die Zeichen für Himmel und Erde, bildet sich wieder die ursprüngliche vorhimmliche Ordnung des Wuji.



Sinnbildlich vollzogen wird dieser Vorgang in der 7. Fan Huan Übung. Wie oben beschrieben beginnt man den Prozess mit der Arbeit im Yin, also dem Stofflichen und Körperlichen, symbolisiert durch das Trigramm Wasser, das auch für die Essenz, das Jing der Nieren steht. Mit der Aufwärtsbewegung der Arme und Hände und ihrer Öffnung zum Himmel wird das Blei im Wasser - das ursprüngliche Yang - gehoben und geht in die



Mitte von Li, dem Feuer, ein, was den „Frühen Himmel“, sprich das reine und klare Yang wieder entstehen lässt. Umgekehrt sinkt mit der Abwärtsbewegung der Arme und Hände das Quecksilber im Feuer - das ursprüngliche Yin – und füllt die Mitte von Kan, dem Wasser, auf, was die „Reine Erde“ oder das klare Yin zum Vorschein bringt. Diese Praxis heißt auch „Kan nehmen und Li auffüllen“ und impliziert natürlich auch den komplementären Vorgang, nämlich „Li nehmen und Kan auffüllen“.

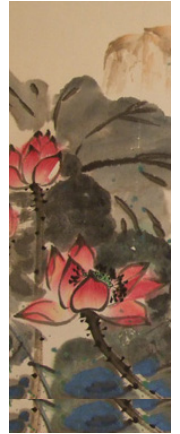
In der inneren Alchemie wird derselbe Prozess oft auch als Hochzeit der dunklen Frau mit dem gelben Mann bezeichnet. Das Yin im Feuer, das Quecksilber im Li, entspricht der dunklen Frau, das Yang im Wasser, das Blei im Kan, dem gelben Mann. So wie sich Blei und Quecksilber anscheinend im falschen Tiegel befinden, genauso scheinen sich dieser Mann und diese Frau jeweils in einem fremden Haus aufzuhalten. Mit dem Austausch ihrer Behausungen findet die Rückkehr von der innerweltlichen in die vorweltliche Ordnung statt.

Auf den Makrokosmos bezogen werden die Trigramme Feuer und Wasser auch gerne mit der Sonne und dem Mond gleichgesetzt. In der Sonne befindet sich ein goldener Rabe, das Yin im Yang, und im Mond ein Jadehase, das Yang im Yin. Auch Rabe und Hase müssen ihre jeweiligen Behausungen austauschen, damit wieder reines Yang und reines Yin entstehen kann und so die ursprüngliche Ordnung wieder hergestellt ist.

Das Sich-gegenseitig-Vervollkommen von Wasser und Feuer wird also in vielen Bildern und Begriffen ausgedrückt, wie weiterhin auch im Bild der Schlange, die sich um die Schildkröte windet. Auch mit diesem Tierbild wird symbolhaft der alchemistische Prozess beschrieben, der das wahre Yang und das wahre Yin, welche als Heilmittel gelten, zu ihren ursprünglichen Bestimmungsorten zurückführt, um Himmel und Erde in ihrer Ursprünglichkeit wieder entstehen zu lassen.



Quelle: Jürgen Oster TJQG-Journal Nr. 49

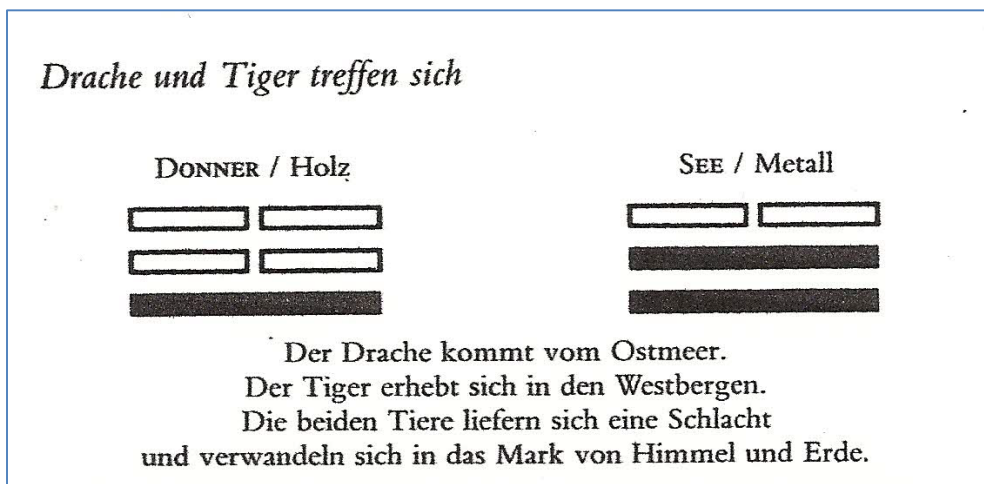


Auf den Menschen und seinen Geist bezogen haben die Trigramme Wasser und Feuer aber noch eine weitere Bedeutung. Schon bei der Beschreibung der 1. Fan Huan Übung habe ich darauf hingewiesen, dass beim Hinaufführen der Hände zum und über den Kopf eine erste Transformation des Geistes (chinesisch Shen) vollzogen wird. Der erworbene menschliche Geist öffnet sich über die Himmelsfensterpunkte zum Geist des Himmels, dem „Weltgeist“ oder „Geist des Dao“.

Und mit der Transformation des Drachen in der fünften und der Zähmung des Tigers in der sechsten Übung des Fan Huan Gong sind bereits weitere Schritte beschrieben, die im Übungsprozess des Fan Huan Gong unseren Alltagsgeist Schritt für Schritt verändern. Wenn unsere Sinne sich nicht mehr anhaftend an den Außendingen orientieren, sondern sich mehr und mehr nach innen richten und unsere Wahrnehmung immer weniger von wertenden und beurteilenden Denkschemata begleitet ist, treffen sich Drache und Tiger, die sich nicht mehr wild bekämpfen, sondern ergänzen, um sich in etwas Höheres, in das Mark von Himmel und Erde zu verwandeln.

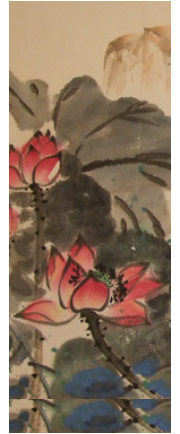
Wie schon ausgeführt wird der Drache mit dem Osten und der Wandlungsphase Holz assoziiert. Sein Trigramm ist der Donner (Dschen). Obwohl der Donner im alltäglichen Sinne ein Yang-Phänomen ist, stellt das Trigramm ein Symbol der Biagsamkeit dar, weil zwei Yin-Linien die eine Yang-Linie überwiegen.

Der Tiger wird mit dem Westen und der Wandlungsphase Metall assoziiert. Sein Trigramm ist der See (Dui). Und obwohl der Stille See in der Natur für die Yin-Kraft steht, ist sein Trigramm ein Symbol für Stärke, weil zwei Yang-Linien über eine Yin-Linie dominieren.



Quelle: Chang Po-Tuan: Das Geheimnis des Goldenen Elixiers

Paaren sich Tiger und Drache, so werden in ihren Trigrammen die jeweils einzeln vorkommende Yin- und Yang-Linie ausgetauscht, was wieder die Trigramme Himmel und Erde, also die vorweltliche Harmonie entstehen lässt. Auf den menschlichen Geist bezogen heißt das: Die veränderte Sinnesorientierung in Form einer neuen inneren Gewahrsamkeit und die direkte Wahrnehmung schaffen die Voraussetzung für Bewusstes Wissen, das sich aus dem Wahren Wissen nährt. Was aber bedeutet das



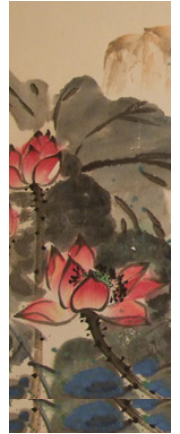
konkret? Auch hier hilft uns die Betrachtung der Trigramme Wasser und Feuer, Kan und Li weiter:

Bewusstes Wissen steht in Verbindung mit dem Feuer, dem Roten Phoenix und dem Quecksilber. Das Trigramm Li ist - wie schon dargelegt - außen yang und innen yin, außen licht und innen dunkel. Das Lichte, hier das Bewusste Wissen, wirkt also von außen auf das Dunkle, auf das Innere und ist wie das Metall Quecksilber flüchtig oder wie der Phoenix-Vogel flatterhaft. Bewusstes Wissen wird verhindert, wenn der Geist auflodert und sich zerstreut, die Gedanken umherschweifen. Sich der umherschweifenden Gedanken bewusst zu werden, schafft die Möglichkeit, der Zerstreuung Einhalt zu gebieten, was zweifelsohne ein schwieriges und langwieriges Unterfangen darstellt.

Wahres Wissen manifestiert sich im Trigramm Kan. Kan ist außen yin und innen yang, außen dunkel und innen hell. Das Helle, hier das Wahre Wissen, ist im Dunklen verborgen und wirkt von innen nach außen. Sein Symbol ist das Blei, das im dunklen Wasser glänzt. Und wie eine Schildkröte sich unter einem dicken Panzer zu schützen vermag, verschleiert sich das wahre Wissen unter dem dicken Schild des unterscheidenden Alltagsgeistes. Wahres Wissen kann sich nur zeigen, wenn das Bewusste Wissen rein und klar und der Alltagsgeist ruhig und leer geworden ist. Trägheit und fehlende Intention, in der inneren Alchemie als Mangel an „Wahrer Erde“ beschrieben, verhindern das Erscheinen des Wahren Wissens.

Wenn das Bewusste Wissen, das Wahre Quecksilber, das aus dem Feuer stammt, den „Roten Sand“, die unreine Energie des unterscheidenden Bewusstseins abstreift, wenn das wahre Feuer alle erworbenen Einflüsse und Prägungen hinweg brennt, erscheint das Wahre Wissen, das Wahre Blei, das aus dem Wasser stammt. Dann kontrolliert das Blei das Quecksilber, haftet das Bewusste Wissen am Wahren Wissen und umgekehrt. Wenn das Wahre Wissen aus dem Wasser das Bewusste Wissen aus dem Feuer durchdringt und erfüllt, kommt das Yang des Wassers – Kan - zum Yin des Feuers – Li -, und der Geist wird nicht mehr von äußeren Dingen bewegt.

Die Natur des Feuers ist lodernd und aufwärts strebend, also yang. Wasser fließt nach unten und versickert, seine Natur ist also yin. Bewusstes Wissen verflüchtigt sich, wahres Wissen versteckt sich. Kann man die Wirkrichtung dieser beiden Elemente umkehren, steigt das Wasser in Form des Wahren Wissens auf und das Feuer in Form des Bewussten Wissens steigt hinab. Mit dieser Umkehrung ist man spontan und frei von weltlichen Gedanken, der Geist befindet sich in einem Zustand offener Weite jenseits aller Sinneswahrnehmungen und Bewertungen. Dieser Geisteszustand wird oft auch als „Geist des Tales“ bezeichnet: Er ist ruhig und unbewegt, subtil und offen, bild- und formlos. Verdichtet sich dieser Geist in der Übungspraxis mehr und mehr, reift der Boden für die spontane Entstehung des spirituellen Embryos, dem Goldelixier.



Fazit:

Mit der Symbolik der 4 Tierbilder lassen sich der alchemistische Prozess der in der fünften, sechsten und siebten Fan Huan Übung angelegt ist, noch einmal zusammenfassend verdeutlichen:

Der **blaugrüne Drache** aus dem Osten und das Holz erzeugen das Feuer. Wenn sich die Sinne nicht mehr regen, kommen Geist und Herz zur Ruhe und keine Gefühle steigen auf. Der transformierte Drache summt und Wind kommt auf. Der **rote Phoenix** breitet seine Flügel aus und erhebt sich in die Lüfte. Bewusstes Wissen stellt sich ein und zerstreut sich nicht länger.

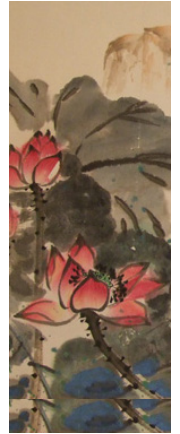
Der **weiße Tiger** aus dem Westen und das Metall erzeugen das Wasser. Ist die wertende und beurteilende Wahrnehmung überwunden, entsteht der Raum für Einsicht und unmittelbare und direkte Wahrnehmung. Der gebändigte Tiger faucht nicht mehr und Wolken am Himmel vernebeln nicht länger den menschlichen Geist. Die **schwarze Schildkröte** legt ihren Panzer frei. Wahres Wissen und der ursprüngliche Geist offenbaren sich.

Das Aufeinandertreffen der 4 Tiere ist so gesehen auch gleichbedeutend mit dem Zusammenkommen der 5 Wandlungsphasen. Sie alle werden durch und mit der Wandlungsphase Erde vereint, denn die Erde ist die Quelle der wahren Absicht. Aus der wahren Erde kommt die schöpferische Kraft, dass Drache und Tiger sich paaren und der Phoenix und die Schildkröte sich begegnen können. Dann erstrahlt der himmlische Geist und leuchtet in das geheimnisvolle Dunkel auf dem Grunde des Blütenkelchs, dem Urgrund der Goldenen Blüte.

Die Vereinigung der 4 Tiere



Quelle: Martina Darga, Das alchemistische Buch



8. Übung: Wo Xue Xi Yi – Im Liegen in die Ruhe eintreten/ XiYis Schlafübung

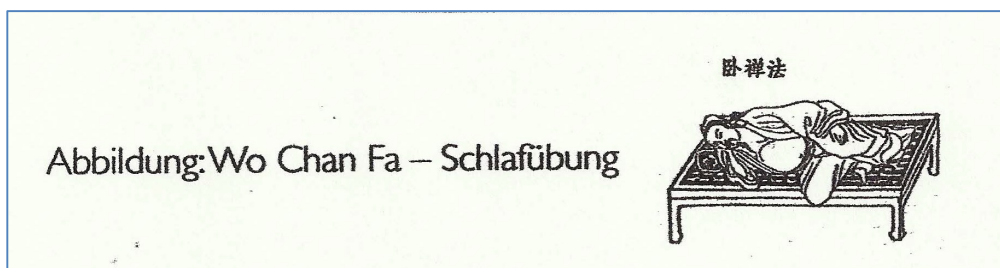
Mit der 8. Übung geht der bewegte Teil des Fan Huan Gong zu Ende. Nachdem die Körperseele PO sich erleichtert und die Geistseele HUN ihr Schattendasein beendet hat, Drache und Tiger sich gepaart haben, Kan und Li vereinigt sind, der Silberfaden zum Silberfluss sich ausgeweitet hat, ist der aktive Teil des Fan Huan Prozesses beendet.

Was jetzt zum Übungsinhalt wird, kann nicht mehr aktiv oder Ziel führend angestrebt werden. XiYis Schlafübung dient nicht mehr dazu irgendetwas zu erreichen, irgendwo hin zu kommen. Aus dem absichtsvollen Üben und Tun entwickelt sich jetzt ein Geschehenlassen, ein Nicht-Tun, verstanden als absichtslose Ruhe und verballhornt mit dem Zustand des Schlafens. Das Yang schlägt um in das Yin.

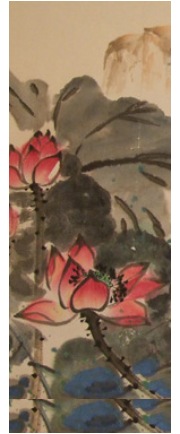
Das ist eigentlich ein Witz angesichts der äußerst anspruchsvollen Bewegung, die den Übenden mit der 8. Übung erwartet. Wie ein/e Bodenturner/in in der einbeinigen Standwaage stehend soll innere und äußere Ruhe bewahrt und ähnlich einem Flamingo geschlafen werden. Das hat schon manchen Übenden fast zur schieren Verzweiflung gebracht, weshalb es dankenswerterweise auch eine 2. Version des Übungsablaufes gibt.

In der Geschichte des Qigong hat es in der Vergangenheit immer wieder Bestrebungen gegeben, den menschlichen Schlaf zu beeinflussen. In der „Quanzhen-Schule der Vollkommen Wirklichkeit“ (12. Jhdt. n. Chr.) war mit der Losung „Den Schlafdämon bekämpfen“ die Absicht verbunden, den Schlaf durch die Meditation zu ersetzen. Und tatsächlich hat die moderne Hirnforschung beim Vergleich von tiefen Meditationszuständen und der traumlosen Tiefschlafphase gewisse Übereinstimmungen bei den gemessenen Hirnströmen festgestellt.

Es gab aber auch Bestrebungen den Schlaf nicht abzuschaffen, sondern Übungen des Nei Gong, des Stillen Qigong, in den Schlaf hinein fortzusetzen. Einer der berühmtesten Vertreter dieser Übungstradition war XIYI, ein Daoist zur Zeit der 5 Dynastien (907-960 v. Chr.), der angeblich etliche Schlafübungen erfunden und praktiziert haben soll. Sehr zum Leidwesen der „Freunde des horizontalen Übens“ sind diese Übungen in Deutschland nicht besonders häufig in Umlauf gebracht worden, obwohl sie gerade für Kranke und Bettlägerige eine gute Alternative zu stehenden oder sitzenden Übungen bieten.



Betrachtet man die obige Abbildung, so weist sie eine gewisse Ähnlichkeit mit der Position auf, die der Körper, allerdings einbeinig stehend, in der 8. Übung des Fan Huan Gong einnimmt. Zu Beginn der Übung wird der Körperschwerpunkt auf das rechte Bein verlagert, das linke Bein wird angewinkelt angehoben und die Hände gehen seitlich des

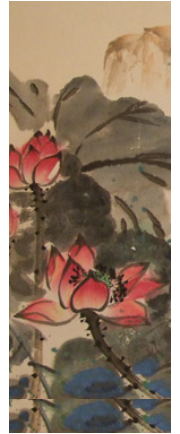


Rumpfes hoch, bis sie sich über der Kopfspitze, dem Bai Hui, annähern, ohne sich zu berühren. Jetzt neigt sich der Rumpf nach vorne, die Hände sinken zum Boden und das angewinkelte linke Bein wird nach hinten gestoßen und gleichzeitig aus der Leiste heraus seitlich angehoben. In einer schöpfenden Bewegung werden die Hände anschließend nach oben zur Brustmitte geführt, wo sie lockere Fäuste bilden. Die rechte Faust geht dann zur rechten Schläfe (TaiYang), die linke zum Akupunkturpunkt Gallenblase 30 (HuanTiao), am Trochanter des Gesäßes links. Indem man nun das angehobene linke Bein streckt und die Vorstellung in die Zehenspitzen schickt, ergibt sich eine Position, die man beim Bodenturnen als „Standwaage“ bezeichnet. Sie ist die eigentliche „Schlafposition“ (siehe Foto mit Prof. Cong unten), die noch eine besondere Herausforderung bekommt, falls man versucht den liegenden Rumpf aus den Hüften heraus nach oben zu drehen, so dass die Brust Richtung Himmel zeigt. Abschließend richtet man sich wieder auf und zieht das linke Bein in einer kreisenden Bewegung nach vorne. Wenn der linke Fuß wieder auf den Boden sinkt, geht auch die rechte Schläfenfaust zur Hüfte nach unten.



Vor der seitenverkehrten Wiederholung der Übung auf dem linken Standbein erfolgt eine regulierende Kreisbewegung der Arme (Heben - Öffnen; Senken – Schließen), so als würde man eine große Kugel umfassen, die dann, sich verdichtend, ins untere Dantian versinkt. Gemäß dem Leitspruch „Den Ursprung umfassen, um das Eine zu bewahren“ bilden die Tigermäuler beider Hände vor dem Unterbauch eine Raute; man verweilt für einen Moment, das Qi sammelt sich im unteren Dantian.

Im Lehrgedicht heißt es dazu: **XiYis Schlafübung ist etwas ganz natürliches. Sonne und Mond (Yang und Yin), die ganze Welt, haben Platz in meinen Händen, in meiner Wesensnatur spiegelt sich der Himmel. Auf dem Fluss fährt das Fahrzeug hinauf bis zum Gipfel des Kunlun-Gebirges. An nichts in dieser Welt sein Herz hängen, das ist Unsterblichkeit.**



In der zweiten Version der 8. Fan Huan Übung kann der Lauf von Sonne und Mond noch deutlich wahrnehmbarer erlebt werden. Zunächst streckt sich der linke Arm zum Himmel, der rechte zur Erde. Zusammen mit einer Rumpfdrehung und -beugung nach links sinkt der linke Arm – symbolisch der Mond – kreisend nach unten, und der rechte Arm – symbolisch die Sonne – steigt bogenförmig nach oben: Der Tag bricht an. Doch wenn die Sonne mit der rechten Hand ihren Höchststand erreicht hat, sinkt sie wieder und der Mond, in der linken Hand liegend, beginnt zu steigen: Die Nacht beginnt. Es kommt die Zeit zum „Schlafen“. Das Kreisen von Sonne und Mond, der Wechsel von Tag und Nacht, vermitteln uns hier sinnbildlich die Wechselwirkungen von Yin und Yang in der nachhimmlischen Ordnung.

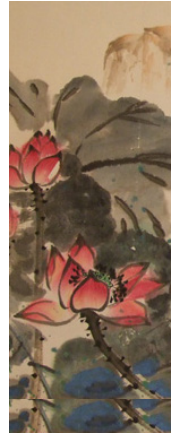
Vor der Brustmitte und dem Herzen begegnen sich Sonne und Mond, ein Vorgang, der uns auch aus der „Übung vom Ursprung des Lichts“ sehr vertraut vorkommt. „Sonne und Mond vereinen“ bedeutet symbolisch Yin und Yang zu einer Einheit zu verschmelzen, Yin und Yang in die geeinte vorhimmlische Vollkommenheit, in das Stadium des Wuji, zurückzuführen.

Die Hände bilden vor der Brust lockere Fäuste und werden dann wie bei der ersten Version auseinandergezogen: Die linke Faust wandert zur Schläfe, zu TaiYang, die rechte zum Trochanter, zu HuanTiao. Der seitlich geneigte Rumpf dreht sich wieder nach vorne und oben, man sinkt in das linke Standbein und leicht rückwärts lehnend betrachtet man den Himmel. Die Schlafposition ist eingenommen. Danach richtet sich der Oberkörper auf, die linke Schläfenfaust sinkt mit einer Gewichtsverlagerung auf das rechte Spielbein nach unten. Nach der Regulierungssequenz, dem „Beschreiben des Kreises“, wird die Übung seitenverkehrt wiederholt.

In beiden Versionen ist es also die Brustmitte, das Herz, wo sich Sonne und Mond –Yang und Yin – vereinen. Der Weg der Elixierbereitung vollendet sich im Herzen, wo das Harte und das Weiche, die Stärke und die Biegsamkeit, das Helle und das Dunkle in Harmonie miteinander gebracht werden und sich die dem Menschen angeborene „wahre Wesensnatur“ entfalten kann. Das Herz ist der Mittler zwischen dem Menschen und dem Dao. Nur durch sein Herz kann ein Mensch das Dao erkennen und erfahren. Während der Körper - zur Erde gehörig - sterben muss, birgt das Herz - zum Himmel gehörig - die Möglichkeit der Unvergänglichkeit in sich.

Gewöhnlich wird das Herz des Menschen von Gedanken, Gefühlen, von Verlangen und Streben beherrscht, was besonders über unsere Sinne geweckt und vermittelt wird (Ich verweise auf meine Einlassungen zur 5. und 6. Fan Huan Übung). Unablässige Gedanken und aufrührerische Gefühle, ständiges Wollen und Wünschen lassen unser alltägliches Herz nicht zur Ruhe kommen, verblenden unser Bewusstsein.

Wenn diese persönlichen Regungen und Konditionierungen zurückgedrängt und die „Herzaffen“ Schritt für Schritt gezähmt werden, sich keine Gedanken und Gefühle mehr regen, das Herz sich von all seinen Anhaftungen lösen kann, dann entwickelt sich das „Dao-Herz“, das in seiner ursprünglichen Reinheit die wahre innere Natur des Menschen, seine Wesensmitte darstellt. Es ist so rein und klar, still und leer wie das Dao selbst. Seine Kennzeichen sind Einheit, Vollkommenheit und Ausgewogenheit; seine



Tugenden sind die Weisheit (Wasser), die Güte und die Menschlichkeit (Holz), die Liebe und das Mitgefühl (Feuer), das Vertrauen und die Überwindung des Zweifels (Erde) und die Aufrichtigkeit und Rechtschaffenheit (Metall).

Das Zähmen des gewöhnlichen Herzens, seine Befreiung von weltlichen Verunreinigungen - dem „Roten Sand“ -, wird oft auch als „Fasten des Herzens“ beschrieben. Wem es gelingt, sein „Herz ruhig zu halten“, seine wahre Wesensnatur zu kultivieren, dem eröffnet sich der Himmel (siehe das Übungsgedicht oben), und der vermag ganz nebenbei auch seine Lebenskraft zu stärken und zu bewahren, um dadurch ein langes Leben zu erlangen. Fan Huan verstanden als Rückkehr oder Umkehr bedeutet also auch eine Umkehr oder besser Umorientierung des Herzens, das seine Anhaftungen an die Welt nach und nach aufgibt.

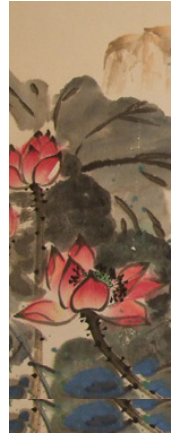
Die Verschmelzung der komplementären Kräfte Yin und Yang, symbolisiert durch Sonne und Mond, offenbart sich in diesem Kontext auch in den beiden Lebensprinzipien **Xing** und **Ming**, beides zentrale Begriffe der chinesischen Geisteswelt.

Xing setzt sich aus dem Zeichen Xin für Herz und dem Zeichen Sheng für Entstehen oder Gebären zusammen. Im Alltag bezeichnet Xing den Charakter und die Persönlichkeit eines Menschen. In der daoistischen Alchemie steht Xing für die ursprüngliche Wesensnatur, für das unbewegte, reine Herz des Menschen. Xing steht in engem Verhältnis mit dem Konzept der Hun-Seele. Das Dao im Menschen ist seine ursprüngliche Wesensnatur: Xing ist ruhig, leuchtend und klar und dem Himmel verbunden, also Yang.

Ming bedeutet ursprünglich „Königlicher Befehl“ oder „Mandat des Himmels“. Darüber hinaus steht dieser Begriff für „Leben“, „Bestimmung“, „Geschick“ oder „Schicksal“. Im energetischen Kontext verwendet man Ming gleichzeitig aber auch synonym für Lebenskraft oder Qi. Ming ist mit dem Weltlichen und der Erscheinungswelt verbunden, also Yin, und steht der Po-Seele sehr nahe.

Das Schicksal des Menschen ist überindividuell, es entspringt nicht dem Willen des Einzelnen. Es ist das „Gesetz von Himmel und Erde“ im Konfuzianismus, die „Karmawirkung“ im Buddhismus oder das „Bunte Spiel der Natur“ im Daoismus, was das Leben des Menschen bestimmt. Sein Schicksal anzunehmen heißt in diesem Kontext, die Aufgaben, die man im Leben gestellt bekommt, zu erkennen und zu erfüllen. Das erfordert die Bereitschaft, das was im Leben als Auftrag erkannt (Metall) und vom Herzen angenommen (Feuer) wird auch tatsächlich zu wollen (Wasser) und zu tun (Holz). Nur so findet der Mensch seinen inneren Frieden.

Sein Schicksal anzunehmen bedeutet aber auch mit der vom Himmel festgelegten und zugeteilten Lebensenergie und dem von unseren Vorfahren ererbten genetischen Kapital sorgsam und verantwortlich umzugehen. Die Rückkehr zu unserer wahren Wesensnatur ist keine esoterisch verbrämte Abkehr von der Welt und den Bedürfnissen unserer Körperlichkeit. Unser Körper muss mit Nahrung und Kleidung versorgt werden, die in ihm innewohnende Lebensenergie muss gepflegt und bewahrt werden. Und es gibt Angelegenheiten und Bedürfnisse im Leben, die man nicht vernachlässigen darf, was man offenen Geistes akzeptieren muss.



Betrachtet man diese unabänderlichen Dinge auf dem Weg der Rückkehr zum Dao als hinderlich, so wird der Geist unruhig, unsicher und ängstlich. „Wer sich von Unwesentlichem befreien will, kann sich nicht auf einmal von Allem befreien. Doch suche nicht nach zu vielen Beschäftigungen, nur weil es dich nicht stört, wenn du in Dinge involviert bist; stürze dich nicht absichtlich in Tumulte, nur weil dich ein Tumult nicht aus der Fassung bringen kann“, heißt es mahrend bei Chang Po-Tuan im „Geheimnis des Goldenen Elixiers“.

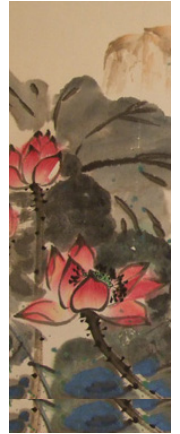
Die Polarität von Xing und Ming muss, richtig verstanden, im Alltag ausgewogen gelebt werden. Die Suche nach der wahren Wesensnatur kann und darf uns nicht daran hindern, unsere Aufgaben im Leben anzugehen, unser Schicksal zu meistern. Sammelt sich der wahre Geist im Herzen und entäußert sich die Lebensenergie nicht durch unsere Lebensgestaltung, finden die beiden Lebensprinzipien Xing und Ming wieder zur Einheit zurück.

Der in der daoistischen Weltanschauung zentrale Begriff WuWei verdeutlicht diese Lebenseinstellung noch prägnanter. Häufig wird WuWei mit „Nicht-Tun“ oder „Nicht-Handeln“ übersetzt, was fälschlicherweise oft als „Faulenzerei“ oder weltabgewandte Passivität missverstanden wird. WuWei bedeutet aber vielmehr, die Welt unvoreingenommen und unmittelbar zu erfahren, was die Bändigung des Tigers voraussetzt (siehe Fan Huan 6), und unbeeindruckt von gesellschaftlichen Werten und Normen entsprechend seiner wahren Wesensnatur dem natürlichen Lauf der Dinge zu folgen und zu handeln.

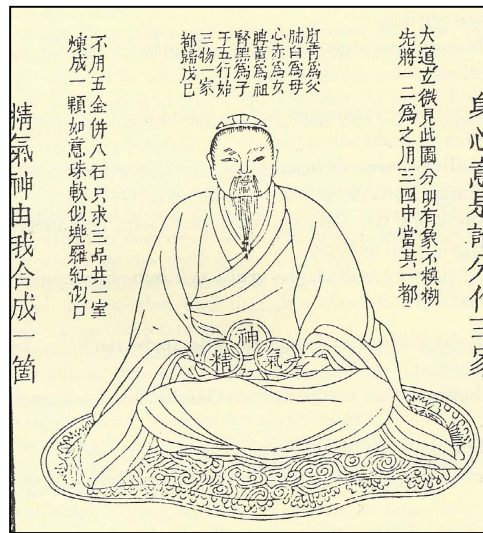
WuWei als Haltung wird auch gerne mit den Eigenschaften des Wassers erklärt. Wasser ist selbst weich und formlos und passt sich allen Gegebenheiten perfekt an, es findet immer seinen Weg zum Ozean und kann dabei im Laufe von Jahrmillionen ganze Gebirge abtragen. So wie das Wasser seinen Weg zum Ozean sucht, ist der suchende Mensch angehalten seinen Weg zum Dao zu finden, ohne dabei seiner weltlichen Bestimmung zu entfliehen.

Um sein Ziel zu erreichen, muss der Adept zuallererst die in seinem Körper inwohnenden Energien stärken und bewahren und durch die Reinigung des Herzens seine wahre Wesensnatur entfalten. Über die Unbewegtheit des Körpers – hier im Übungskontext verstanden als Schlaf, in der Übungspraxis allerdings erreicht durch die Meditation – gelangt man zur Unbewegtheit und Ruhe des Herzens und schließlich zur Stille des Geistes.

Hier offenbart sich erneut der Stufenweg des Qigong, der ja schon in der 1. bewegten Übung des Fan Huan Gong seinen Ausdruck findet. Die Umwandlung und Läuterung der Essenz (Jing) in Qi liegt in der Unbewegtheit des Körpers begründet, die Umwandlung des Qi in den Geist (Shen) in der Ruhe des Herzens und die Transformation des Geistes in die Leere in der Unbewegtheit des Denkens. Kommt der Körper zur Ruhe, dann blühen die Essenz und das Qi. Wird das Herz ruhig, werden die Gefühle still und der Geist verbindet sich mit der ursprünglichen Wesensnatur. Ist der Geist gesammelt und ruhig, ist das Denken unterbrochen und das wahre Wissen erscheint. Sind Körper, Herz und Denken eins, dann sind die 3 Familien verbunden und der Goldsaft sprießt.



Die 3 Familien sind verbunden

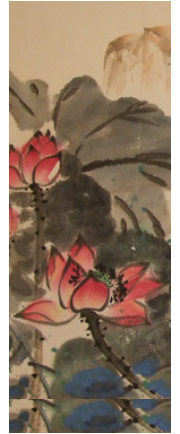


Quelle: M. Darga, „Das alchemistische Buch

Wesentlich für diesen dreistufigen Umwandlungsprozess ist seine Verknüpfung mit den 3 Zinnoberfeldern (Dantian) und ihren zugehörigen Eintrittspforten und Passtoren: Die erste Stufe der alchemistischen Umwandlung nennt man das „Blei pflücken“. Sie dient der Anreicherung und Konsolidierung der körperlichen Energien im unteren Dantian. Die Essenz, das Jing, wird bewahrt und geläutert und in das Ursprungs-Qi verfeinert. Die zweite Stufe der Umwandlung nennt man das „Öffnen und Schließen von Qian und Kun“ (Himmel und Erde). Diese Metapher deutet auf das Wechselspiel von körperlicher Erd- und geistiger Himmelsenergie im mittleren Palast hin, in dem durch Anreicherung und Verfeinerung des Qi geistige Energie gewonnen wird. Die 3. Stufe der Umwandlung ist die Wandlung des Geistes in die Leere, die Läuterung des Shen, was mit der Metapher „Das Eine bewahren und das Ursprüngliche empfangen“ umschrieben wird. Sie geschieht im oberen Zinnoberfeld, wo bewusstes Wissen wahres Wissen erfährt, Klares Yang erscheint, d.h. der ursprüngliche Geist des Himmels sich manifestiert.

Die Kultivierung der 3 Schätze geschieht also im Menschen von unten nach oben, von der Erde zum Himmel, vom Körperlichen zum Geistigen und wird oft auch als „rückläufige Methode“ dargestellt. Der im Übungsgedicht genannte „Flusswagen“ bewirkt, dass die Vitalsubstanzen Jing, Qi und Shen zum Gipfel des Kunlun-Gebirges – gemeint ist das Schädeldach -, d.h. zum oberen Dantian geleitet werden. Mit dem Satz „Die 3 Blüten sammeln sich in der Kopfspitze“ wird dann zum Ausdruck gebracht, dass die ursprüngliche Einheit der 3 Vitalsubstanzen im oberen Zinnoberfeld wiederhergestellt wird und sich daraus das Unsterblichkeitselixier, die goldene Perle herauskristallisiert.

Ausdrücklich wird in diesem Zusammenhang immer wieder auf die korrekte Anwendung der Methoden des „Nährens“ und „Erwärmens“ hingewiesen. Nähren bedeutet die Lebenskräfte im Körper zu stärken und anzureichern. Dazu gehört innere Disziplin, d.h. ein unerschütterlicher Wille oder eine gefestigte Absicht. Erwärmen bedeutet die Entfaltung eines Feuerungsprozesses durch den Atem und den gesammelten Geist, was



im Qigong-Zustand ja auch auf körperlicher Ebene direkt als Wärmeempfindung spürbar ist. Das Feuer muss allerdings ausgewogen brennen, es soll nicht erkalten aber auch nicht überhitzen. Wenn Gedanken aufsteigen und die Aufmerksamkeit sich zerstreut, dann erkalte das Feuer und die Umwandlungsprozesse der Vitalsubstanzen kommen nicht so recht voran. Ist der Geist zu stürmisch, ungeduldig und fordernd und der Wille verkrampft, siedet das Feuer und muss gedrosselt werden, um das Geschehen nicht zu überhitzen bzw. das Voranschreiten nicht zu überstürzen.

Fazit:

XiYis Schlafübung am Ende des bewegten Fan Huan Zyklus ist quasi eine Art Ritualbewegung, um Ruhe und Stille im Körper, im Herzen und im Geist zu initiieren. Letzteres ist essentiell für den daoistischen Übungsweg zur Wiedergewinnung der uranfänglichen Einheit. Dieser Weg ist ein mehrstufiger und vielschichtiger Entwicklungsprozess, der niemals geradlinig sein kann. Was einmal erreicht wird, geht auch leicht wieder verloren und muss immer wieder neu errungen werden. Und es ist nur logisch und sinnstiftend, dass sich zu den acht bewegten Übungen des Fan Huan Gong vier stille Übungen hinzugesellen, die zu einer kontinuierlichen Meditationspraxis hinführen.

Die vier stillen Meditationsübungen des Fan Huan Gong heißen der Reihe nach „Harmonisierung der Atmung“, „Embryonales Atmen“, „Ursprung des Himmels“ und „Klares, helles Yang“. Sie sind als eine ständige Begleitung der bewegten Übungspraxis zu verstehen und führen fortschreitend von der Oberfläche zu immer größerer Tiefe und Verwirklichung im Prozess der Rückkehr zum eigenen Ursprung.

Es gibt in der daoistischen Meditationspraxis eine Vielzahl von Methoden, die entweder konzentrativer oder rezeptiver Art sind. Die stillen Übungen des Fan Huan verkörpern beides und stellen eine Kombination von Konzentration und einsichtsvoller Betrachtung dar. Die Aufmerksamkeit auf das Atmen zu richten – siehe die ersten beiden Übungen – ist der Schlüssel, um Herz und Geist zu sammeln und in die Stille zu führen. Den Ursprung des Himmels und das Klare Yang zu erfahren ist eher das Ergebnis wahrer Betrachtung und der Loslösung von weltlichen Angelegenheiten.

Ein weiterer Artikel wäre es wert, diese Meditationsmethoden näher zu beschreiben und zu erläutern und sie auch in einen entsprechenden historischen Kontext zu stellen. Festzustellen bleibt, dass das „Sitzen in Vergessenheit“, die Meditation, auch im Fan Huan Gong nicht nur als bloße Technik und Methode begriffen werden kann, sondern als spiritueller Weg auf der Basis einer entsprechenden Lebensweise. In diesem Sinne wünsche ich allen Weggefährten und Weggefährtinnen eine von Offenheit, Vertrauen und Demut geprägte Einstellung auf der Reise. Und wie lautete doch immer Prof. Cong's Wahlspruch: „Die Übung möge gelingen“