Hintergrund und Wirkungsweise der acht außerordentlichen Gefäße aus Sicht der acht Brokatübungen im Qi Gong

Ulla Blum, Eva Ottmer

Mit diesem theoretischen Beitrag über die Acht Brokate, der erstmalig eine Verbindung der Acht Brokatübungen mit den acht außergewöhnlichen Meridiane zieht, starten wir eine Serie, bei der in jeder Ausgabe eine praktische Anleitung zu einer Übung aus den Acht Brokaten mit Abbildungen erscheinen wird. Zusammen ergeben sie ein ausführliches Kompendium dieser wertvollen *Qi Gong-*Form.

Einleitung

Im Qi Gong gibt es verschiedene Übungen, die auf eine Beeinflussung der außerordentlichen Gefäße zielen. Insbesondere sind die Übungen zum kleinen Kreislauf bekannt, über die an anderer Stelle geschrieben wurde¹. Dagegen wird dem Einfluss der acht Brokatübungen auf die acht außerordentlichen Gefäße bisher kaum Beachtung geschenkt. Die acht Brokatübungen, chinesisch Ba Duan Jin (八段锦), umfassen eine Reihe von Übungen, die offenbar schon Jahrhunderte vor unserer Zeitrechnung in China praktiziert wurden, wie Ausgrabungen in Mawangdui² nahelegen. Dort fand man in einem Grab Abbildungen von Übungen, die große Ähnlichkeit mit einigen der Brokatübungen haben, wie sie auch heute noch geübt werden.3 Der Name "Brokat", chinesisch Jin, assoziiert die Übungsreihe mit einem kunstvoll gewebten Seidenstoff. In China verbindet man mit dem Begriff Brokat den Inbegriff des Edlen, die Vorstellung von "Eleganz, Feinheit und Genuss"⁴. So stellt sich "beim Übenden wie auch beim Betrachter [...] die Empfindung von etwas Kostbarem, von großer Schönheit ein."5 Deshalb ist die Übungsreihe der acht Brokate in China sehr beliebt und wurde über den langen Zeitraum seiner Überlieferung in zahlreichen Variationen geübt. Wir beziehen uns in dieser Arbeit weitgehend auf die Ausführungen zu den acht Brokatübungen im Stehen von Prof. Jiao Guorui. In Jiaos Auslegung der Brokate liegt der Schwerpunkt seiner Arbeit auf der energetischen Betrachtungsweise, denn es geht ihm um die Kultivierung von Qi. Doch obwohl er in seinem Werk auf die Wirkung der Übungen auf die zwölf Hauptleitbahnen und die Zang-Fu eingeht,

nimmt er an keiner Stelle Bezug auf die acht außerordentlichen Gefäße. An dieser Stelle setzt unsere Arbeit an. Dabei folgen wir in dieser Betrachtung, über die acht außerordentlichen Gefäße, die wir hiermit einem Fachpublikum zur Diskussion stellen möchten, sowohl den Grundlagen der Chinesischen Medizin als auch den Erfahrungen, die wir mit den acht Brokatübungen über einen langen Zeitraum machen konnten. Im Qi Gong richtet man in den bewegten Formen, zu denen die acht Brokate gehören, wie auch in der stillen Praxis den Blick nach innen, um die Qi-Bewegungen des Körpers besser zu verstehen, um sie zu unterstützen und um sie lenken zu lernen. Dabei haben die Gesetze der Natur (Wu Wei⁶), wie sie sich im menschlichen Körper offenbaren, eine anführende Bedeutung, um der ursprünglichen Einheit, aus der alles Leben kommt (Tai Ji⁷) wieder näher zu kommen. Es ist die Methode, mit der man in China seit alters her der Gesundheit dient und das Leben verlängert.

Bereits das *Nánjīng* 難經, der Klassiker der Schwierigkeiten⁸, geht in der Beschreibung zur Entstehung des Lebens von der großen Einheit aus, welche in der Trennung und dem wieder aufeinander zugehen von Himmel und Erde das alles bewegende *Qi* hervorbringt. Es ist eine numerologische Betrachtung der Welt, die bei *Lao Zi* mit den Worten beschrieben wird: "Der Sinn erzeugt die Eins; Die Eins erzeugt die Zwei; Die Zwei erzeugt die Drei. Die Drei erzeugt alle Dinge. Alle Dinge haben im Rücken das Dunkle und streben nach dem Licht, und die strömende Kraft gibt ihnen Harmonie".9

Erst die Drei erzeugt alle Dinge, also das Leben. Somit handelt es sich bei dieser Beschreibung um die Mutter jeder Form, denn in der Welt gibt es nichts, was nicht wenigstens aus drei Teilen (Yin, Yang und Oi) besteht, hinter denen die zwei Kräfte Yin und Yang wirksam sind. Da im chinesischen Denken diese Schrittfolge, die auch Himmel, Erde, Mensch genannt wird, jeder Entwicklung des Lebens zu Grunde liegt, nennen wir es in dieser Arbeit das "Gesetz der Drei". Es ist wichtig zu verstehen, dass sich dieses Gesetz sowohl auf eine räumliche als auch auf eine zeitliche Dimension bezieht. Dieses Gesetz, das uns vom Dao über die Einheit (Eins) zur Dualität (Zwei) zum Qi (Drei) führt, ist der Ausgangspunkt für eine numerologische Schrittfolge, die sich als Reihe von geraden Zahlen (Vier, Sechs, Acht, Zehn) und eine Reihe mit ungeraden Zahlen (Fünf, Sieben, Neun) ausdrückt. Mit der Zwölf, die für die zwölf Meridiane wie auch für die zwölf Monate im Jahr steht, findet eine Vereinigung der geraden und ungeraden Zahlen statt (drei mal vier/vier mal drei). Es ist eine Art Wiederkehr des Dao in der Welt der Dinge. In der Folge dieser Entwicklungsschritte von der Drei bis zur Zwölf wird der Mensch zur perfekten Einheit in der Dualität. Bezogen auf das Universum und all seine Erscheinungen erzeugt dieses Gesetz den kosmischen Reigen mit seinen zwölf Monaten. Damit unterliegt alles, was wir erkennen können, in uns und außerhalb von uns dem Gesetz der

Wir können hier nicht jeden dieser Entwicklungsschritte und auch nicht die Bedeutung der damit verknüpften Trigramme ausführen, denn es würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Wir beschreiben hier lediglich den Aspekt, der im *Qi Gong* von zentraler Bedeutung ist und uns zu dieser Arbeit veranlasst hat: die Entwicklung der Körperform im Sinne der Chinesischen Medizin. Diese Entwicklung geht von der Zwei (*Yinyang*) über die Vier (*vier Richtungen*) zur Acht und beschreibt in der Reihe der geraden Zahlen die Form, die im Gegensatz steht zur Reihe der ungeraden Zahlen, welche die Funktionen beschreibt. Wir hoffen, dass sich damit der Leserin und dem Leser die dahinter liegende Ordnung entfaltet und sich weitere Zusammenhänge erschließen.

Die drei Schätze Jing, Qi und Shen

Das "Gesetz der Drei" ist essenziell für das Verständnis der Chinesischen Medizin, denn der erste und grundlegende Ausdruck der Drei ist das Qi, ein Begriff, ohne den das chinesische Denken nicht möglich ist. Das Qi ist das, worauf alles beruht. Sein Platz ist die Mitte zwischen Himmel und Erde. Als Nachkomme der ursprünglichen Vermählung von Himmel (Eins) und Erde (Zwei) steht es für das

Leben selbst und erzeugt alle Dinge. Die Mitte ist auch der Platz des Menschen, der beste Platz auf der Welt.

Die Einheit der Drei, von der alles Leben ausgeht, spiegelt sich nach chinesischer Vorstellung im Menschen durch die Verschmelzung der drei Schätze 經 Jing, 氣 Qi und 神 Shen wider. Der Prozess des Werdens, ein Prozess der zunehmenden Materialisation, der auch "Weg der Erde"10 genannt wird, verläuft von Shen (Geist) über Qi (Energie) zu Jing (Essenz) und nimmt Form an in der Tiefe des späteren Unterbauchs (siehe Abb. 1). Doch hat das Jing (Essenz) zunächst noch keine Form, denn es ist "nur" ein erster Ausdruck des Oi der Erde.



Abb. 1 Vereinigung der drei Schätze im unteren Dantian¹¹

Damit beginnt die Lebenskraft im Unsichtbaren. Doch ist diese Ebene des Unsichtbaren äußerst nützlich und potent, denn aus ihr entsteht die Einheit aller lebenden Wesen. Der nicht sichtbare Ausdruck des *Qi* erzeugt den Energiekörper, also die Meridiane und ihr *Qi*. Dieser Energiekörper bildet bereits den Menschen in seiner Ganzheit ab. Das ist es, was den physiologischen Prozess der Entwicklung in Gang setzt. Einmal in Gang gesetzt, wächst die Form heran. Dabei hat der Mensch wenig Einfluss auf das, was zwischen Werden und Vergehen geschieht, denn alles folgt von nun an einem vorgegebenen und perfekten Plan (vorgeburtliches *Qi*).

Dieser Prozess der Vereinigung der Drei wirkt sich nicht nur räumlich, sondern auch zeitlich aus und betrifft auch den Prozess der Vergeistigung oder Bewusstwerdung des Menschen. Im Prozess der Bewusstwerdung begründet sich die Freiheit des Menschen, denn nun kann er verstehen und nutzen, was ihm gegeben ist. Als Aufwärtsbewegung verläuft dieser Prozess in umgekehrter Richtung von Jing über Qi zu Shen¹². In zunehmender Entmaterialisierung, auch "Weg des Himmels¹³" genannt (siehe Abb. 2), vollzieht er sich von unten nach oben und beschreibt nicht nur den Weg des Vergehens, sondern vor allem auch Atem- und Bewegungstechniken, wie sie der Daoismus, der Konfuzianismus und der Buddhismus hervorgebracht haben. Im Qi Gong heißt es dazu: "Konzentrieren des Geistes trainiert das Qi; trainieren des Qi bringt Essenz hervor; Essenz wandelt sich durch Training in Qi; Qi wandelt sich durch Training in Geist (Shen)."14

Ming Men, Atmung und Yuan-Qi

Neben der Atmung sind es der Körper und die Vorstellungkraft, die wir im *Qi Gong* zu einer Kraft vereinen. Dabei ist der Atem Ausdruck des *Qi*, die Vorstellungskraft Ausdruck des *Shen* und der Körper Ausdruck des *Jing*. Wollen wir etwas als lebendig erkennen, suchen wir das Ein und Aus der Atmung, denn Atem ist Leben. Im Menschen ist es *Shen*, der Geist des Himmels, der sich im Punkt *Ming Men* (*Du Mai* 4) ein erstes Mal mit der Form *Jing* verbindet, wodurch die Lebenskraft entsteht. Die physische Repräsentanz dieser Kraft ist der Punkt *Ming Men* zusammen mit den Nieren, deren doppeltes Vorkommen als Feuer- und Wasser-Niere das *Qi* ohne Unterbrechung zwischen den beiden Pfeilern der Niere bewegt. In dieser Wechselbewegung entsteht das pulsierende Leben, das als Einatmungsimpuls ein Leben lang im Punkt *Ming Men*

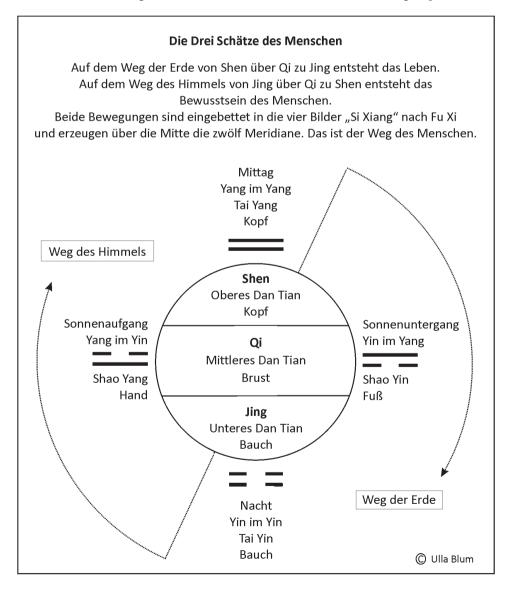


Abb. 2 Die drei Schätze des Menschen

angebunden bleibt. So ist *Ming Men* das "Tor der Atmung", die Quelle des *San Jiao*, die *Qi* erzeugende Quelle (*Yuan-Qi*), die Wurzel der fünf *Yin-*Organe und der zwölf Meridiane.¹⁵

Da *Ming Men* auf dem *Du Mai* liegt, ist diese Region der Atmung und Akupunktur zugänglich. Doch als erste Mitte des Menschen ist dieser äußere, hintere Bereich "nur" das Tor, durch welches das *Yuan-Qi* ein- und ausgeht¹⁶. Im Laufe der Entwicklung wird das "ursprüngliche Tor des Lebens" verborgen und geschützt. Es wird zum Zentrum des unteren *Dan Tian*, zum "geheimen Ursprung" für das *Yuan-Qi*. Im Unterbauch gelegen, steht am Anfang und am Ende jeder Übung im *Qi Gong* daher die Besinnung auf diese Kraft. Der Zugang zu dieser inneren Kraft liegt in der Atmung, die fühlbar wird zwischen dem Nabel und *Ming Men*.

Indem der *Shen* des Himmels zusammen mit dem *Qi* Einzug in den Körper hält, wird *Ming Men* der Ort, wo Geist (*Shen*) und Feinstoffe (*Jing*) zusammen hausen. Gemeinsam bilden sie das Bewusstsein des Menschen. In der Übung macht man sich dies zunutze und reist – wie ein Surfer auf der Welle – auf dem Ein und Aus der Atmung, um die Innenräume wahrzunehmen. Durchdrungen vom *Shen* des Geistes wird es möglich, das *Qi* im Innern absichtsvoll zu nähren und den eigenen Körper auf allen Ebenen immer tiefer zu verstehen.

Vier Meridiane bilden das Achsenkreuz des Lebens

Indem sich der Geist Shen mit den Substanzen der Eltern verbindet, erscheint Ming Men und mit ihm die grundlegende Einheit des Menschen als Anlage von Kopf, Brust und Bauch. In ihrer ersten Bewegung wachsen die vier Meridiane in die vier Richtungen des Raumes von einer Seite zur anderen und verbinden sich dort erneut. Sie bilden dabei einen Raum mit einer horizontalen und vertikalen Mitte. Drei Gefäße verlaufen von unten nach oben, wobei der Chong Mai die innere Mitte, der Ren Mai die vordere und der Du Mai die hintere Mitte bilden. Sie werden umrundet und begrenzt vom Dai Mai, der horizontalen Mitte (siehe Abb. 3). Beide Achsen sind grundlegend für die Identität des Menschen, ihr symmetrischer Aufbau ist prägend. Mit dieser Form entstehen acht Räume, in denen man sich perfekt orientieren kann (siehe Abb. 5). Die räumlichen Ausdehnungen, die später Kopf und Bauch bilden werden, stehen ab diesem Moment ein Leben lang in Verbindung mit Himmel und Erde. Die horizontale Achse hingegen wird für den Menschen von zentraler Bedeutung im Kontakt mit der Welt sein.

Aus energetischer Sicht wird der Fötus bis zur Geburt drei grundsätzliche Schritte durchlaufen, um in all seiner Funktionstüchtigkeit zu erscheinen:

- **1.** Die Entfaltung von Kopf, Brust und Bauch mittels der vier Meridiane der ersten Generation und aller dazugehörigen Funktionen.
- **2.** Die Erweiterung der menschlichen Form um die vier Extremitäten mittels der vier Meridiane der zweiten Generation und aller dazugehörigen Funktionen.
- **3.** Die Entwicklung der zwölf Meridiane und aller dazugehörigen Funktionskreise bis zur Geburt.

Im Folgenden werden wir auf die Bedeutung der je vier Meridiane der ersten und zweiten Generation eingehen. Zusammen sind sie bekannt als die Acht Außerordentlichen Gefäße (*Qi Jing Ba Mai*).

Die acht außerordentlichen Gefäße – Qi Jing Ba Mai

Oi 奇 - außerordentlich

Die acht außerordentlichen Gefäße, chinesisch Qi Jing Ba Mai (奇經八脈), haben in der Meridianlehre der Chinesischen Medizin eine Sonderstellung. "Qi", in diesem Fall mit dem Schriftzeichen 奇 geschrieben, bedeutet "wunderbar, außerordentlich, merkwürdig, außerhalb des Regulären, einmalig oder ungerade." Es handelt sich dabei um Meridiane, die sich in grundlegender Weise von den zwölf Hauptleitbahnen unterscheiden, die man als Zheng (gewöhnlich, korrekt, normal) bezeichnet. Mit den acht Meridianen ist etwas Ungerades verbunden, etwas das nicht ganz aufgeht und das nur schwer zu erfassen ist. Es ist ähnlich wie bei der Einteilung des Jahres in zwölf Monate, mit der sich leicht rechnen lässt, die aber nicht ganz korrekt ist, denn es bleibt immer ein rechnerischer Rest.¹⁷ Bezogen auf die acht Meridiane meint man damit ihre Nähe zum Ursprung und ihre Verbindung zur grundlegenden Einheit von Yinyang. Das ist es, was sie unvergleichlich, einmalig und wunderbar macht.

"Einmalig" und "wunderbar" ist auch die kreatürliche Kraft des Heilens, die nach einer Verletzung "wie von selbst" oder "über Nacht" geschieht. Diese Heilung kommt aus dem Innern des Menschen und geht vom ursprünglichen "Plan" aus, der wieder hergestellt werden soll.

Eine weitere Bedeutung von *Qi* 奇 ist "Überraschung", ein wichtiges Prinzip in der Kriegsführung. Es heißt, "man kann eine Schlacht mit gewöhnlichen Mitteln beginnen, aber man kann nur siegen, wenn man ungewöhnliche Mittel einsetzt."¹⁸ Eine Schlacht zu gewinnen heißt auch so

Anordnung der vier außergewöhnlichen Meridiane der ersten Generation

Räumliche Verteilung im Längsschnitt durch den Körper



Kopf - Bai Hui, Du Mai 20, höchster Punkt des Körpers Verbindung zum Himmel, zu Augen, Ohren und Gehirn Vertikale Achse

yang oben hinten

Ren Mai - vorne

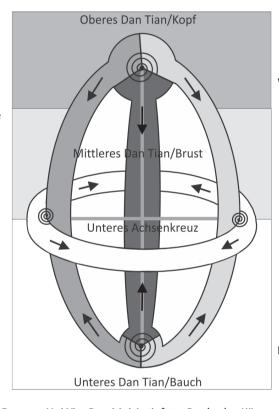
Meer des Yin, Meer des Qi Nimmt Lust und Last des Lebens an und reguliert die Lebenszyklen. Verbindet Vorderseite von Uterus bis Mund, harmonisiert und verteilt die Flüssigkeiten und das nachgeburtliche Qi für die Drei Erwärmer.

Shen Que - Ren Mai 8

Nabel, Wachturm des Shen Ursprüngliche Verbindung zum Yin der Erde. Verbindung der vertikalen und horizontalen Achse auf der Ebene des nachgeburtliches Qi.

Chong Mai - Mitte/innen

Ursprung von Yin und Yang (Tai Ji). Meer des Blutes, Meer der Nahrung. Steht für die drei Schätze Jing, Qi, Shen. Verbindet Uterus und Herz und ergießt sich mit Ren Mai und dem Nierenmeridian in Mund und Gesicht.



Du Mai - hinten Meer des Yang Meer des Mark Regiert Nieren und Knochen Verbunden mit Nase, Gehirn, Yang- und Yin Qiao Mai

Ming Men - Du Mai 4 Tor des Lebens Ursprüngliche Verbindung zum Yang des Himmels.

Verbindung der vertikalen und horizontalen Achse auf der Ebene des vorgeburtlichen Qi.

Dai Mai - Mitte/außen

Verbindet und umhüllt die drei vertikalen Meridiane. Erste horizontale Öffnung zur Welt, und erster Ausdruck des nachgeburtlichen Qi.

yin vorne unten

Damm - Hui Yin, Ren Mai 1, tiefster Punkt des Körpers Verbindung zur Erde und zum Ahnenmuskel (Beckenboden) Vertikale Achse

Die vier Meridiane der ersten Generation erzeugen die drei Dan Tian mit den drei Schätze Jing, Qi und Shen als Einheit des Menschen von Kopf, Brust und Bauch.

Damit entsteht die Mitte des Menschen, aus der heraus der kleine Kreislauf (Ren- und Du Mai) in seiner zentralen Anbindung an Himmel und Erde das ursprüngliche Qi zwischen oben und unten zirkulieren kann.

Der gemeinsame Ursprung der vier Meridiane Ren Mai, Du Mai, Chong Mai und Dai Mai liegt verborgen im Unterbauch. Als Ahnenmuskel treten Ren,- Du- und Chong Mai im späteren Damm hervor und steigen in drei Ästen auf zum Kopf, wo sie sich erneut zur (ersten) Anlage des Gehirn vereinen.

Damit kann das Qi zwischen oben und unten und umgekehrt zirkulieren.

Der Dai Mai (Gürtelgefäß) verbindet und umhüllt als Mitte zwischen Yang und Yin den Ren- Du- und Chong Mai horizontal, und steht im Unterschied zum Chong Mai, der eine innere Mitte zur Außenwelt darstellt weiter außen.

Abb. 3 Die vier Meridiane der ersten Generation

viel wie den Kampf des Lebens zu gewinnen, denn auch dazu bedarf es oft ungewöhnlicher Maßnahmen und kreativer Ideen.

Jing 經 und Mai 脈

"Jing" bedeutet Meridian. Die acht Meridiane sind ein Teil im Netzwerk aller Leitbahnen (Mai 脈), die den Körper durchziehen. "Mai" 脈 umfasst alle Meridiane und jede Art von Zirkulation. So gibt es Mai in der Tiefe und an der Oberfläche des Körpers. Qi Jing Ba Mai ist der Ausdruck für das Netzwerk in der Tiefe des Körpers auf der Ebene der Entstehung und Entwicklung (vorgeburtliches Qi), der inneren Ebene der Acht. Damit verbunden sind die sechs außerordentlichen Fu, das Gehirn, die Knochen, das Mark, die Gefäße (Mai), die Gallenblase und der Uterus (Bao). Bis zum Zeitpunkt der Geburt wird diese Ebene verbunden und umhüllt sein von den zwölf Meridianen, die mit den Zang-Fu und ihren Funktionskreisen verbunden sind. Diese erhalten den Körper nachgeburtlich (Ebene der Zwölf) und sind damit zuständig für den Austausch mit der Welt.

Ein Meridian ist so etwas wie ein Prinzip zur Erzeugung und Organisation des Lebens. Er vertritt die natürliche Ordnung des Himmels auf der Erde¹⁹. Die acht bzw. zwölf Meridiane repräsentieren demnach die grundlegende Organisation des Körpers, in der jedes Teil einen bestimmten Platz und seine Funktion erhält. Unsere Ausrichtung zwischen Himmel und Erde spielt dabei eine wesentliche Rolle, denn sobald ein spezifischer Raum entsteht, ist er der Schwerkraft und dem Spannungsfeld beider Pole unterworfen, die das Qi erzeugen. Vom Gegenpol angezogen bahnt sich das Qi Wege und Straßen, die Meridiane. Man könnte sagen, dass die Meridiane das Qi im neu entstehenden Innenraum zwischen den Polen Gravitation und Levitation²⁰ überall ausbreiten. Dabei sind die Schwerkraft physischer (Jing) und die Antriebskraft geistiger Natur (Shen). Zusammen folgen sie dem Plan der Entwicklung und lassen in der Pulsation von Ausdehnung und Zusammenziehung die Meridiane als Mitte zwischen Geist und Materie entstehen.

Jeder Raum im Spannungsfeld zwischen oben und unten ist von Kraftwegen durchzogen. Auf der Erde sind es die großen Flüsse, die unter dem Einfluss von Sonne (Yang) und Mond (Yin) den Kreislauf des Wassers aufrechterhalten. Das Qi, das in den Meridianen fließt, wird gerne mit der Zirkulation des Wassers auf der Erde verglichen, welches dabei wie das Qi drei Transformationszustände, gasförmig, flüssig und fest durchläuft. In diesem Vergleich sind die zwölf Hauptmeridiane die großen Flüsse, die in den Bergen beginnen und ins Meer strömen. Die Luo-Netzgefäße entsprechen kleineren Bächen, die überall

das Land befeuchten. Die acht außerordentlichen Gefäße hingegen sind die nicht sichtbaren, unterirdischen Ströme (vorgeburtliches Qi) mit ihren Anbindungen an die Hauptmeridiane, den sogenannten Öffnungspunkten. Als Zwischenkanäle bilden diese Öffnungspunkte den Zugang zu den unsichtbareren Reservoiren im Innern und bieten dem Menschen Schutz vor unvorhersehbaren Ereignissen. In der Natur sind das z.B. Fluten oder Trockenheit, bezogen auf den Menschen Unfälle oder Krankheiten. Als Reservoire und Zwischenverbindungen bleiben die acht Meridiane ein Leben lang aktiv, denn sie können nach Bedarf ein Zuviel aus den Hauptströmen aufnehmen, und es zu gegebener Zeit wieder an diese zurückleiten.

Ba 八 - Die Bedeutung der Zahl Acht

"Ba" /\ ist das Zeichen für die Zahl Acht. Die Acht ist die wichtigste Zahl, um die Organisation des Raumes um einen Mittelpunkt zu beschreiben. Ursprünglich stand die Acht für den Wind und seine acht Richtungen, in die er sich ausbreitet. Diese Vorstellung ist auch die Grundlage für die Orientierung mit einem Kompass, mit dessen Hilfe jede Richtung und jeder Punkt im Raum exakt beschrieben werden kann. Im Chinesischen wird diese Einteilung durch die acht Trigramme repräsentiert, die auch das Ineinanderverschlungensein von Yin und Yang in seinem Ursprung definieren.



Abb. 4 Fuxi und Nugua²¹

Damit steht die Acht für die Einteilung der Welt in die vier Haupt- und vier Nebenrichtungen. Um zu überleben, musste der frühe Mensch präzise wissen, wo er sich gerade aufhielt. Neben Landmarken waren seine wichtigsten Orientierungspunkte die Lichter des Himmels. Er beobachtete zwei Zyklen, einen Sonnen- und einen Mondzyklus, die sich gegenseitig ergänzen²². Doch nur mit einem festen Standpunkt (Erdung) kann man die Bewegungen des Himmels im Vergleich zu denen auf der Erde genau beobachten. Nur wenn man sich selbst als Beobachter mit einbezieht, lässt sich das Nahe (das Kleine) im Vergleich zum Fernen (das Große) in Beziehung setzen. Deshalb verläuft

die Achse zwischen Himmel und Erde durch den Menschen selbst. Ausgerüstet mit der Kraft des Geistes wird er zum Spiegel dessen, was er erfährt. So kommt der Mensch zur Vorstellung der Mitte, aus der die acht Richtungen entspringen. So erkennt er, wo und wann Gestirne auf- und untergehen, und Orientierung ist möglich.

Die vier Meridiane der ersten Generation

Wie in der Einteilung der vier Haupt- und vier Nebenrichtungen unterscheidet man auch die acht Gefäße in vier Meridiane der ersten und vier Meridiane der zweiten Generation. Es ist also nicht zufällig, dass es acht außerordentliche Meridiane gibt. Doch handelt es sich in dieser genealogischen Folge um eine zeitliche wie räumliche Differenzierung, die dem Menschen Orientierung gibt. Darüber hinaus zeichnen sich die vier Meridiane der ersten Generation dadurch aus, dass jeder Meridian nur einmal vorkommt, während diejenigen der zweiten Generation, wie auch alle weiteren Meridiane rechts wie links, also doppelt im dreidimensionalen Raum erscheinen (siehe Abb. 5).

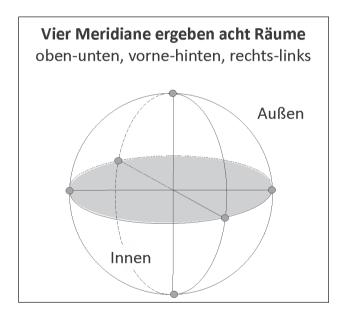


Abb. 5 Vier Meridiane – Acht Räume

Mit dieser Einmaligkeit erfüllen die ersten vier Meridiane ganz besonders das, was wir als $Qi \stackrel{r}{r}$, als außerordentlich bezeichnen, denn sie entspringen der kreatürlichen Kraft des Lebens und erzeugen, obwohl selbst nicht symmetrisch, die Symmetrie des menschlichen Körpers. Dabei ist die Symmetrie im Menschen zwischen oben und unten weniger offensichtlich als die zwischen rechts und links.

Nach der chinesischen Lehre ist der Zeugungsprozess das Herniederkommen des himmlischen Yang in die Erde. Sie bringt hervor, und das Leben entsteht. Indem die vier Meridiane der ersten Generation Ren Mai (Konzeptionsgefäß), Du Mai (Lenkergefäß), Chong Mai (Durchdringungsgefäß) und Dai Mai (Gürtelgefäß) aus einem Ursprung hervorgehen, wird entschieden, wo im Körperraum oben und unten, vorne und hinten, rechts und links ist. Bezogen auf das Qi Gong besteht eine Analogie zwischen dem einen Ursprung dieser Meridiane und dem Standpunkt (der Ausrichtung) in der Übung. In der Übung ist der Standpunkt der fixe Punkt von dem aus wir alle weiteren Bewegungen des Körpers im Raum exakt bestimmen können. Dieses Wissen um den Standpunkt bestimmt, welche Meridiane welche Bewegungen anleiten, und definiert damit die Indikation einer bestimmten Bewegung. Dabei darf man jedoch nicht aus den Augen verliere, dass z.B. eine Armbewegung immer die drei Yin und drei Yang der Hände einschließt.

Angezogen von der Gravitation, und ausgelöst von Ming Men, der zusammen mit den Nieren das Lebenstor bildet, bricht tief im (späteren) Unterbauch die Einheit der drei Meridiane hervor (Ahnenmuskel²³). Drei der vier Meridiane ziehen von dort aus mittig im Körper nach oben zum Licht. Als Ursprung aller Meridiane (Tai Ji) zieht der Chong Mai (Meer der Nahrung und des Blutes) in der inneren Mitte des Körpers hoch bis zur oberen Brust, um von dort zusammen mit dem Ren Mai (Meer des Yin), der oberflächlicher verläuft, vorne aufzusteigen bis zum Grund des Mundes. Der Du Mai (Meer des Yang) verläuft über die Wirbelsäule hoch bis zum höchsten Punkt des Kopfes (Bai Hui) und durchzieht dabei das Gehirn und den inneren Nasenraum, um sich im oberen Gaumen zu ergießen. Über die bewegliche Zunge (Herz) wird die obere Verbindung im Mund (Elsternbrücke) zwischen Ren und Du Mai hergestellt.

Die erste, aufsteigende Bewegung der drei Meridiane führt im Kopf (*Shen*) zu einer Umkehrbewegung des Qi um 180 Grad. Diese primäre Qi-Transformation bleibt als Anlage des Gehirns (Steuerung) für alle zukünftigen Qi-Transformationen im Körper erhalten. Damit ist ein erster Kreislauf der Energie entstanden, der zur unteren Umkehrbewegung (180 Grad) des Qi im Ahnenmuskel (Beckenboden) führt. Jetzt kann sich das ursprüngliche Qi zwischen oben und unten und umgekehrt austauschen (siehe Abb. 3). Da diese beiden Pole der Umkehrbewegung Himmel und Erde im Menschen repräsentieren, wird sich von dort aus jede weitere Entwicklung des Qi-Flusses in alle Richtungen entfalten. Da alle Bewegungen in Raum und Zeit vom ersten Moment bis zum Ende des Lebens verbunden bleiben (Lebensfaden), bleibt auch

jede weitere Entwicklung des *Qi*-Flusses mit diesem Ursprung in Kopf und Unterleib verbunden. Es ist die durchschneidende, vertikale Kraft der Zeugung, die im Menschen die zentrale und feste Achse hervorruft, welche uns Aufrichtung, Sicherheit und Identität verleiht.

Das Qi, das in der Anlage der ersten vier Meridiane fließt und die zentrale Bewegung zwischen oben und unten in Form des kleinen Kreislaufs hervorbringt, wird gespeist von den drei Kräften Jing, Qi und Shen. Zusammen bilden sie als Versammlung aller Kräfte (Vereinigung der Drei) das Zong-Qi, oder Ahnen-Qi, die Grundlage des formgebenden Jing, das als vorgeburtliche Kraft im Unterbauch als Yuan-Qi seinen aktiven Ausdruck erlangt. Seine vorgeburtliche Qualität verleiht ihm durchbrechende, durchdringende und flexible Kraft, die sich jederzeit in blitzschnellen Reaktionen äußern kann. Dies sind Aspekte, die wir gerade in der ersten Hälfte des Lebens in unseren Bewegungen wiederfinden. Im Qi Gong hingegen trainiert man im Gegensatz dazu die sanften und fließenden Bewegungen, welche uns letztlich wieder klare, und wenn nötig blitzschnelle Reaktionen ermöglichen werden. In ihrer Langsamkeit und Sanftheit und beständigen Wiederholung vergleicht man die Qi Gong-Bewegungen mit der Kraft des fließenden Wassers, denn es macht sie eindringlich und tief. Sanftheit, Langsamkeit und Dauerhaftigkeit dienen zudem, mögliche Probleme des Körpers, der Emotion und des Denkens aufzulösen, ohne den Widerstand des Menschen hervorzurufen. Im Dao De Jing heißt es dazu: "Nichts auf der Welt ist weicher als Wasser, aber im Besiegen des harten kommt ihm nichts gleich"24. So kann man übend mittels der Vereinigung der Drei (Atem, Bewegung und Vorstellung) bis zu den innersten Ebenen der Qi-Bewegung vorstoßen, und erhält Zugang zum vorgeburtlichen Qi der vier Meridiane der ersten Generation. Dem Menschen ist es damit möglich, in der Bewegung zwischen dem großen und kleinen Kreislauf zu wechseln, denn beide Kreisläufe stehen in einem Yinyang-Verhältnis zueinander. Dabei ist der kleine Kreislauf Yin und der gro-

Bezogen auf die menschliche Bewegung sehen wir in der Anlage der ersten vier Meridiane das lebenslange Potenzial der Verbindung zur vorgeburtlichen Kraft, das mit dem Entstehen der zwölf Hauptmeridiane seinen nachgeburtlichen Ausdruck gefunden hat. Indem die zwölf Meridiane vom Kopf (Yang im Yang) zu den Füßen (Yin im Yang), von den Füßen zur Brust (Yin im Yin), von der Brust zur Hand (Yang im Yin) verlaufen, erreicht nicht nur das Qi (Yin) im Körper jeden Ort, sondern auch die menschliche Bewegung (Yang) potenziell jeden Ort auf dieser Welt. Diese Yinyang-Beziehung zwischen dem kleinen und großem Kreislauf ist auch der innere Motor für die Fähigkeit

des Menschen Eindrücke aus der Außenwelt aufzunehmen, wie seinen eigen Ausdruck in die Welt hinein zu entwickeln. Dass es die Dynamik von Eindruck und Ausdruck im Leben gibt, kann der Mensch nicht beeinflussen, doch ist er frei, wie er in die Welt hinein wirkt, und welche Einflüsse er aufnehmen will. Er kann lernen. In Analogie dazu gilt für das *Qi* der Meridiane, zwar wird eine Straße von einer zur andern Seite gebaut, doch findet der Verkehr in beide Richtungen satt (*Yin* im *Yang, Yang* im *Yin*). Dies ist ein Ausdruck der Gesundheit, doch entscheidet das Maß, in dem wir diese Wege gebrauchen über mögliche Krankheiten.

Auch mit der Atmung ist die primäre Qi-Transformation (180 Grad) verbunden, die in Ming Men ihren Anfang nahm. Indem man im Qi Gong Körper und Hände zwischen oben und unten in Übereinstimmung mit der Atmung (Sinken-Steigen) bewegt, folgt man auch hier der Ordnung von Himmel und Erde. Dabei entspricht die obere und unter Umkehrbewegung der Hände dem Übergang zwischen der Ein- und Ausatmung oder umgekehrt. Letztlich sind es diese beiden Übergänge, mittels derer der Mensch lernt, auf die innere Qi-Bewegung Einfluss zu nehmen. In der beständigen Wiederholung der Übung verfeinert sich die Qi-Qualität, und man erhält nach und nach Zugang zum feinsten und edelsten Qi, welches im kleinen Kreislauf zirkuliert. Das erklärte Ziel der Qi Gong-Praxis ist es, alle Qi des Körpers derartig zu verfeinern, dass jede Bewegungen aus der Qi-Bewegung des kleinen Kreislaufs gespeist wird, denn dann, so heißt es, könne kein Übel im Universum dem Mensch mehr etwas anhaben.

Der vierte Meridian, der Dai Mai, umrundet, schließt und festigt diese erste Einheit von Ren-, Du- und Chong Mai als äußere Umhüllung, und erzeugt die horizontale Achse, um die herum der Mensch ein Leben lang sein bewegliches Gleichgewicht zwischen rechts und links (Holz und Metall) suchen wird. Wollen wir es poetisch ausdrücken, ist die Entstehung des Gürtelmeridians der Strand auf dem der Mensch, auftauchend aus einem unendlich großen Ozean, plötzlich erscheint. Erst indem mit dem Dai Mai die Bewegung nach rechts und links hinzukommt, öffnet sich der dreidimensionale Raum und der Mensch wird sichtbar, aber auch begrenzt. Erst jetzt ist er eine Mitte zwischen oben und unten, vorne und hinten, rechts und links. Als Mikrokosmos Mensch ist ihm damit die Möglichkeit zur Individualität verliehen. So kann er lernen, die Kräfte von Himmel und Erde in seinem Innern bewusst zu zirkulieren.

Verbunden mit dem *Dai Mai* ist die Umkehrbewegung des *Qi* auf der Ebene der Horizontalen. Da der Meeresspiegel auf der Erde überall gleich ist, kommt auch der *Dai Mai*

nur einmal im Körper vor. Er ist Ausgangspunkt der Oi-Transformation um 90 Grad, wie sie in jedem geschlossenen Kreislauf zwischen oben und unten, rechts und links vorkommt. Vier Winkel sind entstanden, welche die Vertikale von der Horizontalen unterscheiden²⁵. Dabei gilt die Vertikale als die primäre Himmelsachse. Sie bestimmt die Anbindung des Menschen an Himmel und Erde und erzeugt die Bewegung des kleinen Kreislaufs, welche im Beugen und Strecken oben und unten, vorne und hinten verbindet. Sie verleiht dem Menschen seine Gestalt und bestimmt die Zyklen seiner Entwicklung. Dies steht im Unterschied zur nachfolgenden horizontalen Erdachse, auf welcher die rechts-links-Bewegung des Dai Mai stattfindet, der selbst noch ganz vorgeburtlich, auch die Anlage für das Öffnen und Schließen, für Ausdehnung und Zusammenziehung im Körper ist. Im Inneren verbindet er alle Leitbahnen, doch ist der Dai Mai auch die Anlage das Leben nach außen hin zu schützen und zu verteidigen, ausgedrückt in der Bewegungspotenzialität der Wendigkeit. Deshalb ist der Dai Mai ein erster Ausdruck des nachgeburtlichen Qi (siehe Abb. 2).

Doch gehören beide Achsen untrennbar zueinander, denn nur gemeinsam bilden sie den dreidimensionalen Raum, den der Menschen ein Leben lang bewohnen wird, und in dem alle lebenswichtigen Funktionen ausgeübt werden können. Mit dieser ersten Anlage entsteht die *Yinyang*-Dynamik im Menschen, die jeder weiteren Entwicklung zu Grunde liegt. Sie gibt vor, dass in einem ersten Schritt die Form (*Yin*) entsteht, welche mit dem zweiten Schritt als Funktion (*Yang*) nutzbar wird.

Gleichzeitig kommt es zu einem Paradox, welches das östliche Denken prägt: Der Mensch ist Einheit in der Dualität. Auch wenn die vier Meridiane der ersten Generation als unpaarig gelten, spricht man ihnen doch paarbildende Qualitäten zu. So bilden Ren Mai (Yin) und Du Mai (Yang) den kleinen Kreislauf, den man im Qi Gong in beide Richtungen bewegen kann. Der Chong Mai, der für die Verteilung der Körpersäfte von unten Richtung Kopf, sowie für die Verbindung zwischen Uterus und Herz sorgt, trägt dazu bei, die Nahrung aufzunehmen und das Blut im ganzen Körper zu verteilen. Er liegt im Innern und ist Yin, im Unterschied zum Dai Mai, der als Grenze zur Außenwelt mehr Yang ist (siehe Abb. 3) und sein Qi nach rechts wie links und umgekehrt bewegt.

Damit wurzelt jede Bewegung des Menschen in der Anlage der vier Meridiane. Sie erzeugt über die "geheime Mitte im Unterbauch", den Knoten im Achsenkreuz, und damit das Sinken-Steigen, Öffnen-Schließen, welches alles verbindet und das charakteristisch für das *Qi Gong* ist, bis hin zur feinsten aller Bewegungen, der Atmung. Das Sinken-Steigen, Öffnen-Schließen ist auch Merkmal allen Le-

bens und so ursprünglich, dass es vom Menschen bis hinab zum Einzeller gilt. Entstanden ist es bereits im Urmeer, als die ersten Lebewesen sich mittels der schlängelnden Bewegung begonnen haben fortzubewegen (Anlage der Wirbelsäule). Gleichzeitig damit entstand die Unterscheidung zwischen Kopf (vorne/oben) und Schwanz (hinten/ Antrieb)²⁶. So steigen besonders in der stillen Position des Stehens nicht selten Bilder aus dem Unterbewusstsein auf, und es kommt vor, dass man sich fühlt wie eine Qualle im Wasser.

Transformation um 90 Grad

Dort, wo der Same das Ei durchstößt, herrscht von diesem Moment an das Yang des Himmels vor (Ming Men). Es ist, wie wir gesehen haben auch der Ausgangspunkt zur Bestimmung aller weiteren Orte und Richtungen im Körper. In der embryonalen Haltung zeigt Ming Men Richtung Himmel, dorthin, woher der Shen des Himmels kommt, und der Nabel Richtung Erde, die uns ernährt. Doch im geborenen und aufrechten Menschen liegt Ming Men hinten. Dann ist es die Richtung der Vergangenheit, denn vorne liegt die Zukunft, in die der Mensch voranschreiten wird. Darauf verweisen nicht nur seine Füße, sondern die ganze, nach innen gerundete Gestalt, die dem Licht entgegen ihr Yin dem Yang des Himmels öffnet27. Zwischen embryonalem Werden und erwachsenem Sein liegt also eine Drehung um 90 Grad zwischen oben (Yang im Yang) und hinten/unten (Yin im Yang). Diese Drehung ist verbunden mit der Transformation der Kräfte, die auf die Entstehung einer weiteren Dimension (Teilung) verweist. Deshalb wird das, was ursprünglich Himmel und Erde war, auf der Erde Feuer und Wasser, im Menschen Mann und Frau. Damit ist die Entwicklung des Lebens auch ein Prozess in der Zeit, dargestellt als eine wiederkehrende Kreisbewegung in die ewig gleiche Richtung (Yang Sheng). Da nur beide Kräfte, die Vertikale und die Horizontale gemeinsam in zeitlicher Abfolge (erst Eins dann Zwei) den Raum erzeugen, in dem wir leben, entstehen die vier Winkel der Transformation um 90 Grad. Nur so entsteht die Mitte (Achsenkreuz) und nur so können wir das eine vom anderen unterscheiden und dennoch erkennen, woher es stammt. Hervorgerufen wird dieser Zyklus von der Bewegung unseres Sonnensystems, welches auf der Erde den Rhythmus der vier Jahreszeiten erzeugt. Dies wird bereits im ersten Buch der chinesischen Kultur, dem Buch der Wandlungen, dem I Ging beschrieben. Dort spricht man von den vier Bildern Si Xiang²⁸ (Abb. 2), welche die Grundlage zur Entwicklung der Acht Trigramme bilden. Die Trigramme kommen in der Ordnung des "frühen und späten Himmels" (vgl. Acht Trigramme nach Fu Xi und König Wen) vor, also in einer Form (früher Himmel) und in der Anwendung der Form (später Himmel). In der analogen Denkstruktur der Chinesischen Medizin wird die spätere Form der Acht Trigramme gleichgesetzt mit den Acht Gefäßen und ihren Öffnungspunkten wie auch mit den Acht Brokatübungen.

Das bewegliche Gleichgewicht

Noch einmal zurück zur initialen Bewegung von oben nach unten, in der der Mensch entsteht. Wie beschrieben durchläuft das *Qi* die drei Ebenen, Himmel, Erde, Mensch, oder *Shen, Qi* und *Jing,* um im Unterbauch als Einheit der drei Meridiane im späteren Ahnenmuskel (Beckenboden) zu entspringen. Der *Dai Mai,* der angebunden an die Vertikale Mitte, im Raum die horizontale Mitte und damit den Raum zwischen rechts und links öffnet, öffnet dem Menschen den Weg in die Welt der Dualität. So ist ab jetzt alles was erscheint, wenn auch mit kleinen Unterschieden, doppelt vorhanden und hat zwei Seiten.

Es ist dieser Unterschied zwischen Yin und Yang, der das Rad des Lebens zirkulieren lässt (siehe Abb. 2). Im Kräftespiel zwischen Yin und Yang muss immer etwas gleich, und in diesem Gleichen muss eine Verschiedenheit sein, damit sich Yin und Yang voneinander angezogen und voneinander abgestoßen fühlen. Diese Unterschiedlichkeit in der Gleichheit hat seine morphologischen Wurzeln im Zusammenspiel der vertikalen mit der horizontalen Achse. In uns drückt sich dieses Verhältnis als bewegliches Gleichgewicht aus, wie zwischen links und rechts oder Holz und Metall. Das Streben des Lebens um Ausgeglichenheit lässt sich in vielen Bereichen wiederfinden. In der Übung stellen wir beispielsweise immer wieder fest, dass sich die gleiche Bewegung nach rechts anders anfühlt, als die nach links (Beckenkreise). Intensives Üben hingegen führt zu mehr Ausgeglichenheit. In der Pulsdiagnostik heißen die linken Pulse Ehemann, die rechten Ehefrau²⁹. Auch hier gilt das Bestreben des Akupunkteurs der Harmonisierung. Am auffälligsten ist jedoch die Unterscheidung zwischen Mann und Frau, wo das Geschlecht einmal nach innen und einmal nach außen gestülpt erscheint. So legen traditionell im Qi Gong Männer erst die linke Hand auf das untere Dantian, und Frauen die rechte. In dieser Haltung beginnt die Kreisbewegung, folgt man den Händen um das Dantian, bei Frauen von rechts nach links und bei Männern umgekehrt (vgl. auch Abb. 4).

Schlafen und Wachen

Grundlegend ist auch die ursprünglich eingerollte Form des Embryos, aus der heraus sich der Mensch entwickelt und wächst. Sie wird dem Menschen ein Leben lang als Kraftquelle dienen. Am vertrautesten ist uns diese Haltung aus dem Schlaf. Im Schlaf sind Bewegungen und Sinnestätigkeit auf ein Minimum reduziert, dafür arbeiten die Organe und Substanzen im Inneren und sorgen für die Erneuerung der Kräfte, die wir tagsüber brauchen. Dazu sinkt das Qi in der Nacht auf dem "Weg der Erde" in den Unterbauch. Es regeneriert sich dort, um auf dem "Weg des Himmels" wieder aufzusteigen bis zum Kopf, wo es das Gehirn mit dem Erwachen erneut zur Bewegung und Sinnestätigkeit anregt. Wir beziehen uns damit auf das ursprüngliche Yinyang, die erste Qi-Transformation um 180 Grad, den Wandlungsprozess vom Yin im Yin im Unterbauch zum Yang im Yang im Kopf (siehe Abb. 2), also die grundlegende Bewegung im werdenden Menschen. Auch im Leben folgt der menschliche Organismus Himmel und Erde. Im kosmischen Rhythmus, der unausweichlich ist, ist es Tag und Nacht, Licht und Dunkelheit, Wärme und Kälte. Für alles Leben heißt das Werden und Vergehen, Wachheit und Ausdehnung (Yang), Schlaf und Zusammenziehung (Yin). Wir haben bereits gesehen, wie dieser Rhythmus das Qi hervorbringt und die menschliche Mitte erzeugt.

In seiner ursprünglichen Form ist es das bewegte Qi zwischen den Nieren, welches als Lebenskraft den Körper und all seine Bewegung erzeugt und erhält (Yang). Als Yuan-Qi zieht es und wohnt es im Unterbauch (Transformation) und steht dort für das Jing (Essenz), die formgebende Kraft (Yin) im Menschen zur Verfügung. Doch um wirksam sein zu können, bedarf das Yuan-Qi der Ergänzung durch das nachgeburtliche Qi von Milz und Magen (Ying-Qi). Möglich geworden durch weitere Transformationen, ist es das Vermögen des entstehenden Körpers, das eigene Qi später, im Kontakt mit der Außenwelt auf der Ebene von Yinyang zu ergänzen.

Wir sehen drei Möglichkeiten, wie dieser Austausch stattfinden kann:

 Verbindung von großem und kleinem Kreislauf in der Nacht

Die Leber ist das letzte Organ des großen Kreislaufs. Von hier aus geht in der Nacht das *Ying-Qi* in den kleinen Kreislauf über. Von Leber 14 ausgehend steigt es zum Scheitel des Kopfes (*Bai Hui*), um sich dort mit dem *Du Mai* zu verbinden. Dann sinkt es dem *Du Mai* folgend nach unten zum Damm. Indem sich dann die nachgeburtlichen Kräfte des *Ying-Qi* mit den vorgeburtlichen Kräften des kleinen Kreislaufs im Unterbauch verbinden, findet die Erneuerung statt. Das so ausgeglichene und harmonisierte *Qi* gelangt in den Magen und von dort zur Lunge, um sich mit dem Tagesan-

bruch als frisches, klares *Qi* im großen Kreislauf zu verbreiten (*Ling Shu* Kap. 76).

In dieser nächtlichen Erneuerung des Ying-Qi mittels des Jing-Oi der Nieren im unteren Dantian (Yuan-Oi) gibt es wie bei der Zeugung keine oder kaum eine zeitliche Dimension, sondern lediglich den Moment der Hingabe des Menschen an Schlaf und Traum (Leberzeit 1:00-3:00 Uhr, Lungenzeit 3:00-5:00 Uhr). Wir können davon ausgehen, dass die kreatürlichen Kräfte von Himmel und Erde Nacht für Nacht im Menschen so lange aktiv sind (奇 außerordentliches Qi), bis das vorgeburtliche Qi verbraucht ist. Diese Vereinigung von vor- und nachgeburtlichem Qi während der Nacht sorgt auch für die Aktivität der Qi-Welle im großen Kreislauf durch alle zwölf Organe, und lässt in zunehmender Aktivität des Qi (La Ola-Welle) das Yang der Lunge steigen (Wachheit), und mit zunehmender Aktivität auf der oppositionellen Seite das Yang von Blase und Niere steigen, um die Organtätigkeit zurück in das Innere des Körpers zu lenken (Müdigkeit).

 Das Tor zwischen dem Yin der Nacht und dem Yang des Tages³⁰

Angezogen von der Dunkelheit der Nacht sinkt das verbrauchte Qi über den Yin Qiao Mai mit dem Schließen der Augen (Blase 1 ist auch eine obere Verbindung der acht und zwölf Meridiane) in den Unterbauch, und angezogen vom Licht des Tages steigt es über den Yang Qiao Mai wieder hoch zu Kopf und Gehirn und öffnet mit den Augen alle Sinne. In diesem Augenblick beginnen Yin und Yang Qiao Mai ihre Tagesaktivität. Sie zirkulieren Jing und Qi zwischen Kopf und Füßen. Im Winkel zwischen der Vertikalen der Beine und der Horizontalen der Füße (90 Grad) sehen wir eine weitere horizontale Verbindung im Körper, die wie ein Lenker zwischen Niere 6, Yin (innen) und Blase 62, Yang (außen) funktioniert. Das Licht des Tages lässt uns in der Außenwelt Objekte erkennen, auf die wir zugehen möchten. Dann folgen die Füße, gelenkt aus dieser Achse dem Blick in die gewünschte Richtung. Haben sich die Kräfte, die uns im großen Kreislauf zur Verfügung stehen mit Anbruch der Dunkelheit verbraucht, ist es die Müdigkeit der Augen, die uns unser Bedürfnis nach Regeneration signalisiert. Weil wir die Augen schließen, kann das Qi über den Yin Qiao Mai zurück ins Innere fließen.

3. Aus der Mitte der Brust in die Welt Die dritte Bewegung verläuft von *Shen* (Kopf) über *Jing* (Füße) zu *Qi* (Brust) (siehe Abb. 6). Mit ihr entsteht der Impuls für die Entstehung der zwölf Meridiane, denn nur auf diesem Weg ist der Mensch in der Lage, seine Energie mit der Umwelt auszutauschen. Aus den Füßen kommend wird dann das *Qi* über das "Meer des *Qi*" in der Mitte der Brust (*Tan Zhong*) bis in die Arme verteilt (Perikard-Meridian). Diese Bewegung wird im Kapitel über die vier Meridiane der zweiten Generation im Einzelnen besprochen. Es ist der eigentliche Übergang (Mitte) der acht Meridiane in die zwölf Meridiane des großen Kreislaufs.

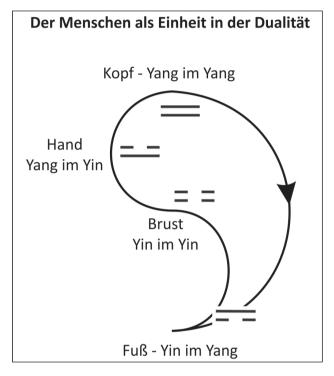


Abb. 6 Der Mensch als Einheit in der Dualität

Alle diese *Qi*-Bewegungen sind innerlich fühlbar. Sie sind aber auch sichtbar in der physischen Bewegung des Menschen, die zwischen der eingerollten Form des Fötus (vorgeburtlich), beziehungsweise zwischen der Haltung des Menschen im Schlaf (nachgeburtlich) und der aufrechten Haltung des Menschen, der die Arme zum Himmel ausbreitet, stattfinden. Es ist uns ein besonderes Anliegen, hier auf die unmittelbare Nähe von *Qi*-Bewegung und physischer Bewegung aufmerksam zu machen. Dabei erhalten letztlich alle Bewegungen ihre grundlegende Dynamik aus der Anlage der vier Meridiane der ersten Generation, die als Vereinigung der drei Kräfte (*Jing*, *Qi* und *Shen*) die Substanzen (*Yin*) zur Verfügung stellt, welche die Bewegungen des Menschen (*Yang*) erzeugt.

In den kommenden Ausgaben wird jeweils eine Übung der Acht Brokate mit Anleitung und Bildern praktisch dargestellt. Damit beginnt der praktische Teil der Serie zu den Acht Brokaten. Wir wünschen schon jetzt viel Spaß beim Üben!

Ulla Blum,

Heilpraktikerin, Praxis für Akupunktur und ganzheitliche Körpertherapie (TCM), Leitung von San Bao – Schule für Qi Gong und Chinesische Medizin in Berlin. Gründungsmitglied und langjährige Dozentin der Berliner AGTCM-Schule Shou Zhong. Ehemalige Fachbereichsleiterin für Qi Gong der AGTCM. Zahlreiche



Publikationen und Vorträge zur Beziehung von Qi Gong und Chinesischer Medizin.

www.qigong-ausbildung-berlin.com tcm.qigong@ulla-blum.de

Eva Ottmer, Dr. phil.

Heilpraktikerin für Akupunktur und *Qi Gong*, Dozentin für Akupunktur in Berlin. Studium der buddhistischen Philosophie in Neu Delhi, Promotion über tibetische Erkenntnislehre 2002. *Qi Gong* und *Tai Ji* bei Don Yon in Freiburg, Iaido in Fukuoka



(5. Dan) 2009. Akupunkturausbildung bei Roland Beißel, *Qi Gong*-Kursleiter-Ausbildung bei Ulla Blum. www.eva-ottmer.de

Anmerkungen

- 1 Richard Wilhelm, C.G. Jung, Geheimnis der Goldenen Blüte, Diederichs Gelbe Reihe, 2. Aufsatz von Erwin Rousselle: "Seelische Führung im Daoismus, Kap. 2: Ne Ging Tu, Die Tafel des Inneren Gewebes, Chinesisch-Deutscher Almanach, China-Institut, Frankfurt 1934, 3. Udo Lorenzen, Mikrokosmische Landschaften, Bd.1, Müller und Steinicke 2006
- 2 Mawangdui ist eine archäologische Grabstätte aus der Zeit der frühen Westlichen Han-Dynastie (207 v. bis 9 n. Chr.), die man 1972 entdeckte.
- 3 Mawangdui-Grab Nr. 3, nach Jiao, S. 11.
- 4 Jiao, S. 9.
- 5 Ebd.
- 6 Der Begriff Wu Wei kommt aus dem Daoismus, und wurde erstmals im Dao De Jing erwähnt. Unter Wu Wei, oft als Nicht-Handeln übersetzt, versteht man eine Lebensführung in Übereinstimmung mit dem Dao. Sie führt zu Shen Ren, dem "Wahren Menschen", der sich zurücknehmend, seine egoistischen Motivationen überwunden hat, nur handelt in Übereinstimmung mit den Prinzipien des Dao.
- 7 Tài Jí 太極, das höchste/äußerste Prinzip im Kosmos, die Einheit (Kraft), die Yin und Yang hervorbringt. Ursprünglich der Gipfel eines Berges, auch der Firstbalken eines Satteldaches, der Angelpunkt des Himmels (Fixstern).
- 8 früheste Belege aus der Frühlings- und Herbst-Periode: 770-480 v. Chr.
- 9 Richard Wilhelm, Tao Te King, Diederichs Gelbe Reihe, Vers 42, Seite 85
- 10 Frank Fiedeler: Yin und Yang. Das kosmische Grundmuster in den Kulturformen Chinas Du Mont 1993, Kapitel 1.

- 11 Daoistischer Adept der die "Drei Kostbarkeiten" Jing, Qi und Shen (Sanbao 三 實) im unteren Dantian nährt. Aus: Zeitschrift für Qigong Yangsheng 1998, ML-Verlagsgesellschaft, Uelzen
- 12 Vgl. Udo Lorenzen, "Mikrokosmische Landschaften": "Dieses Qi umfasst drei Ebenen, die vom Grobstofflichen Jing 經 ausgehend immer feiner werden (Qi 氣) und im immateriellen, sehr flüchtigen Shen 神 enden". Seite 35
- 3 Vgl. Zhuangzi, Kap. 13: Der Weg des Himmels, Peter Firebrace, Daoism and Chinese Medicine, Handout TCM Kongress Rothenburg 1999, Übersetzung Ulla Blum: Der Weise ist nicht still, weil er der Ruhe bedarf, um still zu sein. Er ist still, weil die 10.000 Dinge nicht geeignet sind seinen Geist abzulenken. Das ist der Grund, warum er still ist. Das stille Wasser zeigt ein klares Bild von Bart und Augenbraue. Der Ruhe des stillen Wassers folgend, bietet uns dieses Bild ein Beispiel, die Wirkung des großen Zimmermanns zu bemessen. Wenn uns also das stille Wasser ein Bild von so großer Klarheit gibt, wie viel mehr tut dies der reine Geist. Der stille Geist des weisen Menschen ist der Spiegel von Himmel und Erde, die Klarheit über die 10.00 Dinge. Leerheit, Stille, Klarheit, Ruhe, Nicht-handeln, das ist die Ebene von Himmel und Erde und die Substanz für den Weg der Tugend.
- 14 Jiao Guorui, Qigong Yangsheng, ML-Verlag Uelzen, Seite 96
- 15 vgl. Nanjing, Klassiker der schwierigen Fragen, Kap. 66
- 16 Udo Lorenzen, Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Band 5, S.81
- 17 Claude Larre und Elisabeth Rochat de la Vallée: The Eight Extraordinary Meridians, Monkey Press 1997, S. 6
- 18 edb., S. 13
- 19 edb., S. 4
- 20 die Kraft, die Leichtigkeit hervorruft.
- aus M. Bromley, D. Freeman, A. Hext, S. Hill, Jing Shen, A Transation of Huainanzi, Kap. 7, Monkey Press 2010, S. 47: Fuxi und Nugua regulieren (Jing 經) mit ihrem Kompass und Quadrat den Himmel und organisieren (Ying 營) die Erde. Der Kompass symbolisiert den Kreis des Himmels und das Voranschreiten der Zeit; das Quadrat repräsentiert die Erde, und damit Raum und Lokalisation. [...] Jing und Ying kann man mit zu messen, zu ordnen, zu planen, zu entwerfen interpretieren. In der chinesischen Medizin ist Jing die Organisation des Meridiansystems; Ying die Struktur, die Ernährung möglich macht.
- 22 Frank Fiedeler: Yin und Yang. Das kosmische Grundmuster in den Kulturformen Chinas Du Mont 1993, Kapitel 1
- 23 Sandra Hill, Chinese Medicine from the Classics, A Beginners Guide, Monkey Press 2014, S. 218: Zong 宗Vorfahren, sammeln, versammeln, wie in: Zong Qi 宗氣 das Sammeln des Qi in der Brust; Zong Mai 宗脈 das Sammeln der Meridiane um die Augen; Zong jin 宗 筋 der Sammlungsbereich der Muskulatur im Damm.
- 24 Alan Watts, Der Lauf des Wassers, Suhrkamp 1983, zitiert Seite 81, Lao Ze, Vers 78.
- 25 Der Einfachheit halber handelt es sich hierbei um eine Beschreibung aus zweidimensionaler Sicht. Die Angaben verdoppeln sich, wenn wir uns auf den dreidimensionalen Raum beziehen.
- 26 Arte.tv 12.11.2009 Die wunderbare Artenvielfalt
- 27 Richard Wilhelm, Tao te King, Der Sinn erzeugt die Eins; Die Eins erzeugt die Zwei; Die Zwei erzeugt die Drei. Die Drei erzeugt alle Dinge. Alle Dinge haben im Rücken das Dunkle und streben nach dem Licht, und die strömende Kraft gibt ihnen Harmonie.
- 28 Frank Fiedeler, Die Monde des I Ging, E. Diederichs Verlag, Kap.2.7 (Erscheinung und Körpergestalt)
- 29 Gerhard Bachmann, Die Akupunktur eine Ordnungstherapie, Haug-Verlag 1959, S. 73
- 30 Das Wei-Qi zirkuliert tagsüber 25 Mal in den zwölf Leitbahnen und nachts 25 Mal im Inneren des Körpers, wo es ernährt wird (Ling Shu Kap. 71).