

Dao-Lebenspflege

Dao-Lebenspflege

Gesundheitsförderung auf natürliche Weise

von Enrico Kosmus



Große Kulturen sehen ihren Ursprung immer in einer mythischen Zeit. Dies ist einerseits eine Zeit vor der uns bekannten Zeit, aber andererseits auch ein Aspekt der Gegenwart. Im ersten Fall wird dabei auf Ahnengestalten der Menschen hingewiesen. Im indischen Yoga z.B. nimmt man dabei Bezug auf Shiva, der als der Urahn des Yoga gilt. In Meditation versunken soll er in den hohen Bergen des Himalaja 84.000 Haltungen (asanas) des Hatha-Yoga geträumt haben. Von dieser Vielzahl an Asanas sind 84 Positionen und Bewegungen für die Menschen bedeutsam.

Lebenspflege

Im Yangshengdao mit seiner Ausprägung im Daoyin-Qigong wird auf den mythischen Gelben Kaiser - Huangdi - Bezug genommen. Er gilt als der geistige Vater der Methoden zur Lebenspflege. Der Überlieferung nach soll er vor ungefähr 5.000 Jahren in Nordchina über mehrere Clans geherrscht haben. Durch Praxis des Daoyin-Qigong wurde er 111 Jahre alt und erlangte Unsterblichkeit. Er pflegte täglich die Ruhe des Geistes (Meditation), führte Atem- und Bewegungsübungen durch und verstand sich in den „Geheimnissen der inneren Gemächer“ (Sexualmagie).

„... Ich habe von Menschen früherer Zeiten gehört, die Unsterbliche genannt wurden und bekannt dafür waren, dass sie die Geheimnisse des Universums kannten und Yin und Yang, die Welt, in ihrer Hand hielten. Sie entnahmen der Natur die Essenz und übten sich in verschiedenen Techniken wie Daoyin oder Qigong, in Atem- und Visualisationsmethoden, um Körper und Geist zu einen. Sie veränderten sich nicht und vollbrachten außerordentliche Leistungen. ...“

Entstehung der Lebenspflege

Vor ungefähr 3.600 Jahren war in China wie auch anderswo die Agrargesellschaft die dominierende Lebensform. Die Rhythmen der Natur waren für die Menschen besonders wichtig, da sich ihr Lebensunterhalt auf die Früchte der Erde stützte. Die Wushi (Schamanen) waren zu dieser Zeit bemüht, einen Einklang zwischen menschlichen und kosmischen Lebensmustern zu schaffen. Wenn jemand gegen diese natürlichen Kräfte handelte, verstieß der nicht nur gegen die eigene Gesundheit, sondern brachte auch die Gemeinschaft in Schwierigkeiten.

Das „Lü-shi ch'un-ch'iu“ (Frühling und Herbst des Lü Bu We) beschreibt sehr eindringlich zu Beginn jedes Abschnitts neben den astrologischen Komponenten, den Schutzgeistern, den Opferhandlungen und verschiedenen jahreszeitlichen Besonderheiten auch die Konsequenzen für ein Fehlverhalten im Ritualleben.

„... Wenn im ersten Frühlingsmonat die für den Sommer gültigen Ordnungen befolgt würden, so würden Wind und Regen nicht zur rechten Zeit kommen, Kräuter und Bäume vorzeitig dürr werden und die Staaten in Aufregung geraten. Wenn die für den Herbst gültigen Ordnungen befolgt würden, so würden die Menschen von großen Seuchen betroffen werden, Stürme und Platzregen würden sich häufen, und allerlei Unkraut würde wuchern. Wenn die für den Winter gültigen Ordnungen befolgt würden, so würde Unheil durch Überschwemmungen angerichtet, Reif und Schnee würden großen Schaden tun. Die Wintersaat würde nicht heimgebracht werden können.“

Zu dieser Zeit entwickelte Peng Ze eine Grundform der Daoyin-Methoden. Durch sanftes Strecken der Glieder führte er das Qi und praktizierte die Bauchatmung. Weiters vollführte er Daoyin-Massage, indem er die Augen und andere Körperteile mit den Handflächen massierte. Er ließ die Zunge im Mund kreisen, um die Sekretion des Speichels (Jade-Tau) anzuregen und zu schlucken. Außerdem führte er langsame Daoyin-Figuren aus. Aus diesen Praktiken heraus entwickelte sich das Qigong. Ein Prinz der Zhou-Dynastie, Wang Qi-Qiao, übte die Atemtechnik des „Ausstoßens und Einziehens“ (tuna). Dabei praktizierte er stille Meditation zur Vitalitätssteigerung.

Am Ende der Zhou-Dynastie begann in China eine Zeit der politischen und sozialen Unruhen. Diese Epoche wird auch als die „Periode der Kriegführende Staaten“ bezeichnet. Gekennzeichnet von großer Unruhe im Äußeren entstanden weise Persönlichkeiten und Philosophen wie Laozi und Kongfuzi. Auf ihren philosophischen Grundlagen entstanden Formen des Qigong, um mit dem Dao eins zu werden und den Wahren Menschen zu entwickeln. Gegen Ende der Han-Zeit lebte eine der größten Persönlichkeiten der Medizingeschichte - Hua Tuo. Neben großartigen Leistungen im Rahmen der Chirurgie und der Drogenkunde entwickelte Hua Tuo auch eine spezielle Form des Qigong, das „Spiel der 5 Tiere“ (wuqinxi). Dabei bezog er sich auf alte daoistische Beschreibungen aus dem Zhuangzi.

Nach dem Überwinden der Dämonenmagie und dem Übergang zur Entsprechungsmedizin entwickelte sich die Praxis des Daoyin-Qigong weiter im Rahmen des daoistischen Konzepts. Ge Hong, ein daoistischer Philosoph, Arzt und Qigong-Meister, verfasste ein Werk mit dem Namen Paopuzi (Der Meister, der am Einfachen festhält). In diesem wurde erstmals eine Unterscheidung zwischen physischer Langlebigkeit und spiritueller Unsterblichkeit gemacht. Viele Jahrhunderte lang glaubte man, dass tatsächlich physische Unsterblichkeit erlangt werden könnte. Ge Hong wies aber darauf hin, dass das eigentliche Ziel, das Erlangen der spirituellen Unsterblichkeit, damit gemeint ist. Durch das Ausbilden der inneren Energie, das Umwandeln von Essenz (jing) in Vitalkraft (qi) und das Verfeinern des Qi in Geist (shen) konnte man ein langes und gesundes Leben erreichen. Auf dieser Basis war das Sein im Dao - spirituelle Unsterblichkeit - zu erlangen.

Das „Goldene Zeitalter“, als welches die Tang-Zeit beschrieben wird, ermöglichte die Weiterentwicklung des Daoyin-Qigong unter kaiserlicher Schirmherrschaft. In dieser Epoche waren schwere existenzielle Nöte wie in der Zeit der Streitenden Reiche nicht vorzufinden, und so konnte man sich auf die Verfeinerung der Methoden des Daoyin-Qigong konzentrieren. Die Integration in das Konzept der Traditionellen Chinesischen Medizin wurde mehr und mehr vorangetrieben.

Der Pfad der inneren Alchemie wurde in der Song-Zeit weiterverfolgt. Changboduan, der in dieser Epoche bedeutendste Meister, wies wiederholt auf die Bedeutung der inneren Schulung hin. Er sah die Alchemie der Drei Schätze als Hauptweg zu Gesundheit und langem Leben sowie zu spiritueller Erleuchtung an. Auch Wang Che, Wushu-Meister und Gelehrter, trug zur Verbreitung der „Schule der Vollkommenen Wirklichkeit“ bei.

Taiji-Qigong-Yangsheng

Durch das Wissen um die Verbundenheit des Menschen mit seiner Umgebung (Himmel, Erde wie auch klimatische Einflüsse) erkannten die Menschen in ihrer Frühzeit die universelle Kraft, die das Leben in seinen Formen hervorbringt, erhält und auch wieder vergehen lässt. Durch ihre unmittelbare Beziehung zu den Elementen der Natur (Sonne, Mond, Wind, Wasser etc.) beschrieben sie diese Bestandteile als wesentlich für sie; diese hatten Wesen. Je nach Bedeutungsgröße wurden diese Wesen als Götter oder Dämonen beschrieben. Durch die Personifizierung dieser Wesen konnte mit diesen kommuniziert werden, und sie wurden daher auch beeinflussbar. Überleben, Gesundheit und Ernährung waren von diesen Göttern oder Dämonen abhängig, und so musste auch ein Gleichgewicht gewahrt werden. Wurde diese Harmonie gestört, trat Schaden in irgendeiner Form auf. Somit war das Wahren bzw. Wiederherstellen der



Abb.: Bewege die Hände wie Wolken. - Mit dieser Figur wird die Verwurzelung gestärkt, das Dantian stabilisiert, und der obere Erwärmer erfährt Leichtigkeit.

MTK-Archiv-Foto

Ordnung nicht nur ein ritueller Akt, der von Zeit zu Zeit in den Stammesgesellschaften durchgeführt wurde, sondern wurde auch als tägliche Lebensweise praktiziert. Daraus entstanden die Praktiken zur Lebenspflege - Qigong Yangsheng (Energieübungen zur Kultivierung des Lebens).

Diese Praktiken waren nicht auf einzelne Bestandteile begrenzt, wiewohl gemäß den Umständen einzelne Übungen je nach Zustand des Schülers stärker in den Vordergrund rücken konnten. Doch waren die Praktiken zur Lebenspflege immer ganzheitlich, damit auch der Mensch in seiner Ganzheit erfasst wurde. Alle Praktiken waren nie voneinander abgesondert. Atemweisen, wie die "embryonale Atmung", das "Sperrn und das Auswerfen" des qi, die Aufnahme des qi der Sonne, gymnastische Übungen und auch der "Abbruch des Getreidegenusses" sowie weitere diätische Maßnahmen, Gebete, "Zähneklappern", Meditation, Visualisationsübungen, magische Formeln, Wohnraumgestaltung und die Anwendung von Talismanen, wurden zur Pflege des Lebens und zur Langlebigkeit eingesetzt.

Durch die schamanischen Bewegungen der Kraft lässt sich die Transformation der Lebensenergie verstärken, wie auch harmonisieren. Die verstärkte Wandlung der Lebensenergie führt im Organismus zu einer Ausgewogenheit von Yin und Yang, zu einer Balancierung von Energie (qi) und Blut (xue) bzw. Säften, ermöglicht eine bessere Durchgängigkeit der Energieleitbahnen und kultiviert zhenqi, die Wahre Lebensenergie.

Weiters wird durch die Bewegungsübungen das Qi reguliert. Da es unterschiedliche Arten von Energie gibt, wird auf jede davon Bezug genommen.

Das Organ-Qi (zang-fu-zhi-qi), welches für das Funktionieren der Organe verantwortlich ist, wird harmonisiert. Das Qi der Leitbahnen reguliert die Beziehung der Organe untereinander, ist aber auch für den Transport der Lebensenergie zuständig. Auch dieses wird balanciert. Das Qi der Nahrung kann besser verarbeitet werden, wenn die zang-fu-Organe harmonisch arbeiten. Durch Energieübungen wird das Abwehr-Qi (wei-qi) gestärkt, sodass die "Bösartigen Einflüsse" nicht wirksam werden können. Weiters wird auch das Atmungs- oder Ahnen-Qi gestärkt, welches für die Gesamterscheinung und das harmonische Zusammenspiel von Herz, Atmung, Stimme und für die Bewegung des Blutes mitverantwortlich ist. Die Wahre Lebensenergie (zhen-qi), die sich im Dantian befindet, wird durch die Bewegungen und Sammlungen gestärkt.

Wie schon oben erwähnt, sind die Leitbahnen Wege für die Zirkulation und den Transport von Qi und Blut. Wird das Netz der Leitbahnen durchgängig gehalten, dann bewegen sich Qi und Blut, und die Lebensfunktionen laufen ordnungsgemäß ab. Wenn aber der Fluss der Lebensenergie gestört oder gehemmt wird, dann entstehen Krankheiten. Störungen in der Durchgängigkeit der Energieleitbahnen können durch äußere oder innere Einwirkungen in Form von Verletzungen, Operationen oder auch lang anhaltenden seelischen Nöten entstehen. Durch Energieübungen wird die Durchgängigkeit der Leitbahnen gewahrt, und Krankheit kann so nicht entstehen.



Kultivieren des Organ-Qi

Der menschliche Körper beherbergt fünf solide Organe (Leber, Herz, Milz, Lunge und Nieren) und sechs hohle Organe (Gallenblase, Dünndarm, Sanjiao - auch 3-Wärmer oder Körperhöhlen genannt -, weiters Dickdarm und Harnblase). Diese sind mit den Energieleitbahnen verbunden und auch über diese beeinflussbar.

Das Herz wird in schamanischen Heilweisen auch als der Sitz des Geistes bezeichnet. Das Regulieren der Herzfunktion geschieht bei den Energieübungen durch das In-Ruhe-Treten. Der Geist wird von jeglichen ablenkenden Gedanken befreit. Durch diese Entspannung tritt der Ausübende in einen heilvollen Bewusstseinszustand ein. Negative Erregungsbildungen im vegetativen Nervensystem können dadurch ausgeschaltet werden, und die inneren Organe können sich von selbst regulieren.

Die Lunge ist für die Atmung verantwortlich. Einer der Hauptaspekte bei den Energieübungen ist das Regulieren der Atmungsfunktion. Dies kommt durch eine freiere Einatmung von unverbrauchter Luft und zur freien Abatmung von getrübttem Qi zustande.

Die Niere speichert die Lebensessenz (jing); diese produziert Knochenmark und Samenessenz, ernährt Gehirn und Knochen. Durch die Konzentration bei den Energieübungen auf den Dantian wird die Energie der Nieren gestärkt. Dies trägt zur Steigerung der Gedächtnisleistung bei, zur Besserung der Hörfähigkeit wie auch zur Harmonisierung der Sexualfähigkeiten. Die **Leber** ist für das Zerstreuen des Qi, eine gesunde Emotionalität und das Ruhen des Blutes verantwortlich. Nach längerer Übungszeit wird das Gefühlsleben des Betreffenden ausgeglichener, sodass der freie Fluss der Lebensenergie vonstatten gehen kann. Der Funktionskreis **Milz-Pankreas** ist für die Aufnahme der Lebensenergie aus der Nahrung

zuständig. Durch die Übungen werden die drei Körperhöhlen des Sanjiao (3-Wärmer) reguliert, was sich positiv auf Magen und Milz auswirkt. Weiters wird dadurch die Aufnahme-, Verdauungs- und Ausscheidungsfähigkeit des Magen-Darm-Traktes gestärkt.

Die Atembewegung beeinflusst alle physiologischen Funktionen des Menschen. Auch stellt der Atem die feinste Energieform, mit der der Mensch sich versorgt, dar. Durch die Atembewegung nimmt der Mensch Energie und Sauerstoff aus der Luft auf und gibt Kohlendioxyd und verbrauchtes Qi an die Umwelt ab. Aus diesem Grund muss ein ständiger Austausch zwischen dem Menschen und seiner Umwelt über die Atmung erfolgen.

Körperhaltungen und -bewegungen steuern den Fluss der Lebensenergie. Dadurch kann Energie mehr an einem Ort bewahrt, eine Blockade gelöst oder in verschiedene Regionen geleitet werden. Die verschiedenen Körperhaltungen resultieren aus unterschiedlichen Muskelspannungen. Diese haben Einfluss auf die Spannkraft der Muskeln, den Stützapparat bzw. das Skelett, den Ablauf der Atmung, das Nervensystem, den Blutkreislauf, die Organe und die Funktionskreise sowie auf das System der Energieleitbahnen.

Kultivieren von Geist, Energie und Essenz

Wie in jedem Lernfach benötigt man auch für die Übungspraxis der Energieübungen einige grundlegende Hinweise. Diese erstrecken sich auf die Wahl der Körperhaltung, auf die Übungswege, die Betonung von inneren und äußeren Übungsaspekten wie auch auf das Maß an Ruhe und Bewegung. Damit das Gute gestützt und das Schlechte vertrieben werden kann, ist es notwendig einige Schlüsselpunkte der Übungspraxis näher zu durchleuchten. Ebenso sind die Ziele der Übungen und das Kennen von positiven oder sogar negativen Übungseffekten notwendig.

Es gibt zahlreiche Übungsformen zum Leiten und Führen der Lebensenergie. Allein in China existieren heute ungefähr 100 verschiedene Traditionslinien. Rechnet man noch die indischen Yoga-Schulen dazu, erhöht sich die Menge um ein Vielfaches. Alle diese Schulen basieren auf dem Wissen um die Lebensenergie und haben unterschiedliche Techniken entwickelt, um eine Transformation des Qi bzw. der Lebensenergie zu ermöglichen. Die Übungsmethoden lassen sich nach folgenden Gesichtspunkten differenzieren: Körperhaltung, Übungsweg, Innen und Außen, Bewegung und Ruhe. Weiters sollen einige Prinzipien der Übung beachtet werden: Ruhe, Natürlichkeit und Entspannung, Vorstellungskraft und Qi folgen einander, Ruhe und Bewegung gehören zusammen, Unten fest, Oben leicht, sowie Beachten und Anpassen des Übungsniveaus.



Abb.: Den Ball nach links und rechts tragen. - Mit dieser Übung werden trennende Kräfte entfaltet. Dies fördert den Stoffwechsel, sowie die Tätigkeit der Funktionskreise Milz-Pankreas und Leber. MTK-Archiv-Foto