

Den Büffel büffeln – »Xiangxing Donggong«

Bewegendes Qigong mit den Erscheinungsformen von Hirsch, Schlange, Büffel und Kranich
Von Karin Zhang

Übungen, die die Eigenschaften von Tieren nachahmen, haben im Qigong eine sehr lange Tradition. Im Drachentor Qigong der inneren Perle sind es der Hirsch, die Schlange, der Wasserbüffel und der Kranich, durch die die Übenden lernen, ihre Energieleitbahnen zu öffnen und sich sowohl mit ihren inneren als auch den äußeren Ebenen zu verbinden. Karin Zhang gibt einen Einblick in das Xiangxing Donggong, wobei ihr Hauptaugenmerk darauf liegt, warum diese Tiere für die energetische Arbeit gewählt wurden und warum sie in der vorgestellten Reihenfolge trainiert werden.

Tuschezeichnung: Karin Zhang

ABSTRACT

**Dancing the Deer, Squiggling the Snake – »Xiang Xing Dong Gong«
Moving Qigong with the manifestations of deer, snake, buffalo and crane
By Karin Zhang**

Exercises that imitate the qualities of animals have a very long tradition in Qigong. In Dragon Gate Qigong of the Inner Pearl these animals are the deer, the snake, the water buffalo and the crane; it is through these animals that practitioners learn to open their energy channels and to connect with both their internal and external levels. Karin Zhang gives an insight into Xiang Xing Dong Gong, putting her main emphasis on why these animals were selected for the energy-related work and why they are trained in the order described here.

象形动功

Xiàngxíng dònggōng

Der Begriff »Xiangxing« setzt sich aus den Bedeutungen »Erscheinung, Gestalt, einem Vorbild ähnlich sein« und »sich formen, herausbilden, sich entwickeln« zusammen. »Donggong« beschreibt den Bereich im Qigong, in dem wir mit unserem Körper Bewegungen ausführen, Bewegungen im Gehen und Stehen, mit den Armen und Beinen, meint also nicht die Meditation im Sitzen oder Liegen. Das Xiangxing Donggong lehrt uns unsere Bewegung nach den Erscheinungsformen bestimmter Tiere auszurichten; jedes Tier ist ein Bildsymbol für den ihm eigenen energetischen Charakter.

In diesem Qigong haben wir es mit dem Hirsch, der Schlange, dem Büffel und dem Kranich zu tun. In dieser Reihenfolge. Die Übungen dienen dem Energieaustausch mit der Natur und

regulieren den Qi-Fluss innerhalb der Meridiane, ein Grundkriterium für unsere Gesundheit. Jedes Tier hilft, bestimmte energetische Leitbahnen im menschlichen Körper zu fördern. Allerdings werden wir uns in diesem Artikel nicht mit der Verbindung von Methode und Meridian befassen, sondern die Art und Reihenfolge der Übungen beleuchten.

Dass eine Orientierung gerade an diesen Tieren in das Qigong aufgenommen wurde, ist naheliegend. Jede Spezies lebt in einer Art und Weise, die ihrem Platz in der Natur angepasst ist und das Überleben dort wahrscheinlicher macht. Wir Menschen besitzen heute noch den gleichen Körperbau mit zwei Beinen, zwei Armen und dem Kopf obendrauf, mit dem wir uns früher über Steppen, Felsen und durch Dickichte bewegten, rannten, kletterten, schlän-

gelten und schoben. Einige Eigenarten von Hirsch, Schlange, Büffel und Kranich eignen sich sehr, um den menschlichen Körper und Geist energetisch an seine Wurzeln in einem natürlichen Umfeld zu erinnern. Einem Umfeld, dass seinem Körper die Chance auf ein ganzheitliches Erleben bietet. Auch heute.

Warum besteht aber nun eine bestimmte Reihenfolge, in welcher die vier Tiersymbole ausgeführt werden? Warum kommt der Hirsch zuerst? Das ist eine berechnete Frage, denn diese Übung erfordert neben einem beträchtlichen körperlichen Einsatz auch die Fähigkeit, lang, weich und tief einatmen zu können. Als Anfänger ist das nicht einfach und so ist das bei vielen Neulingen mit Qigong assoziierte »Wohlfühlen« in diesem Unterricht nicht unbedingt Teil der ersten Stunden. Es heißt erstmal »Chi Ku«, also bitter essen!

Das Xiangxing Qigong oder Xiangxing Donggong hat nicht zum Ziel, das Training mit Wohlfühlen im Sinne von gemütlich und bequem zu verbringen; es trainiert vielmehr das »Wohl« zu fühlen. Es aufzuspüren und zu mehren. Was bedeutet für uns das Wohl? Was bedeutet Qigong? Qigong bedeutet methodisch mit der Wirkung und dem Nutzen von Qi zu arbeiten. Qi fließt innerhalb und außerhalb des Körpers. Qi ist Lebensenergie und Lebensfunktion. Das »Wohl« misst sich daran, ob die eigenen Energien und Funktionen optimal ausgerichtet sind.

Optimal, um gesund zu sein oder zu genesen, körperlich und geistig. Dazu wird das Zusammenspiel von Atem, Muskeln, Sehnen und Gelenken eingesetzt. Die Atmung ist die treibende Übungskraft. Läuft alles »wie geschmiert«, erreicht das Empfinden eine besondere Qualität: zutiefst berührend und höchst intensiv. So ein »Alles« unseres Körperinneren ist jedoch ein weiträumiges, großes Ding. Noch dazu reicht es bis in den Kosmos. Das »Wohl« zu fühlen liegt in der Entdeckung von Zusammenhängen sowie darin, Funktion und Energie im eigenen Körper zu erleben.

Der Hirsch

lù 鹿

Einen »langen Atem« zu haben ist wichtig, für den Hirsch und auch für uns. Es bedeutet mehr Qi aufzunehmen als abzugeben, um das Qi zur weiteren Verarbeitung zu mehren. Ein Hirsch braucht viel Luft, viel Sauerstoff, viel Energie, denn er ist ein Läufer, ein Fluchttier. Mit starken schnellen Beinen. Auch der

Mensch ist ein Läufer, war (und ist) Beute und auch Beutegreifer. Seine Beine bestimmen fast die Hälfte seiner Körperlänge. Die grundsätzliche Richtungstendenz des Läufers ist nach vorn. Nach vorne gehen, laufen, rennen; fort-oder hinterher, um zu überleben. Für den hochgewachsenen Zweibeiner, der der

吃苦

chikū



Der Hirsch steht an erster Stelle des Xiangxing Donggong. Gestartet wird die Bewegungsfolge vom Qi-Meer hinter dem Nabel und das Qi wird auch dorthin wieder zurückgeführt. Die Gruppe zeigt die verschiedenen Phasen des Bewegungsablaufs.

Obwohl im Hirsch vorrangig die Laufrichtung von Mensch und Tier trainiert wird, wird intensiv geerdet. Die tiefe Stellung muss gut trainiert werden, damit die Last des eigenen Körpers auf den Beinen und nicht im Rücken getragen wird.

Mensch ist, ist der aufrechte Wuchs Fluch und Segen zugleich. Segen, weil er weit voraus sein Ziel ausmachen kann, Fluch, weil zwei Füße insgesamt nur einen geringen Halt am Boden bieten, anders als bei einem Vierbeiner. Der menschliche Rücken wächst in Richtung Himmel, zwischen vorn und hinten ist wenig Platz. Ein rechtzeitiges Sich-Zurückhalten kann dabei leicht verloren gehen, so dass die Beine stolpern im Nachvornestreben; der Mensch gerät ins Straucheln. Das Gehirn befindet sich weit weg vom Grund. So weit

entfernt von der Erde. Zwei Füße bilden die einzigen Kontaktpunkte zu ihr. Hinzu kommt: Heutzutage sitzen wir nicht mehr, noch ruhen wir unmittelbar auf der Erde; unsere Gedanken kreisen meist »über All«, selten im Hier und Jetzt. Auch das Aufnehmen der Nahrung erfolgt nur noch auf der oberen Ebene, das heißt zum Beispiel, aus dem Geschäft auf den Tisch, in die Hand, in den Mund. Dass das Essen aus der Erde stammt, wird leicht übersehen und gerät in Vergessenheit.

Ein Hirsch nimmt seine Nahrung auf, indem er sich hinab zur Erde beugt, Wasser trinkt, das Gras abzupft, den Kopf hebt und senkt



Bei der Schlange wird am Faltenwurf des Anzugs das kreisende Pendeln des Körpers sichtbar. Die Beine sind eng gestellt. Einer der Gründe hierfür ist die dadurch entstehende Acht in der Bewegung der oberen und der unteren Körperebene.

Fotos: Archiv K. Zhang

und wachsam ist. Aufmerksam im Hier und Jetzt. Bei Bedarf fluchtbereit, nach vorn, mit starken, flinken Beinen. Auch der Mensch lebte einst so, erdnah und achtsam, um zu überleben. Gehend, laufend, rennend, springend in den weiten Ebenen der Graslandschaften. Die Übung stärkt die Beine und die Füße, und die gesamte vordere Seite unseres Körpers wird durch das Auf und Ab aktiviert. Erinnern wir uns: Nach vorne ist die ursprünglichste, weil notwendigste Richtung des Säugetiers, wie auch der Mensch es ist. Es ist legitim und wichtig, diese Richtung zu unterstützen. Gleichzeitig jedoch beginnt für uns schon eine Rückbesinnung auf die Erde, die Erdverbundenheit, in der die Basis unseres Lebens liegt. Eine weitere Eigenart des Hirsches, die die

Hirschübung aufgreift, ist die Fähigkeit, sein ausladendes und schweres Geweih gekonnt zu tragen und auch einzusetzen. Wir heben und senken dafür beim Üben unsere Arme in einem weiten Bogen, von oben nach unten, nach oben und zurück zum Meer des Qi, dem Zentrum unserer alchemistischen Arbeit, auf Nabelhöhe, im Körperinneren (gemeint ist nicht der Akupunkturpunkt Qihai). Von dort leiten unsere Hände das Qi durch die Beine und Füße nach außen und wiederum aus dem Kosmos in den Körper, zurück ins Qi-Meer. Das macht durchlässig und Durchlässigkeit verteilt die Kräfte.

Die Hände sind im Alltag die ausführenden Organe unseres Willens oder auch Nichtwillens. Hände handeln, machen und bewegen Dinge, die Konsequenzen nach sich ziehen. Gute und weniger gute. Handlungen helfen (oder auch nicht) durchs Leben zu gehen. Das Leben ist nicht immer leicht. Entwickeln wir die Fähigkeit, Schweres mit Durchlässigkeit, mit Leichtigkeit zu händeln, ganz so, wie der Hirsch sein Geweih trägt.

Die Schlange

shé 蛇

Das zweite Tier, die Schlange, bedeckt die Erde mit ihrer gesamten Körperlänge. Lernen wir von ihr, so stärken wir das Hauptknochengebilde des Körpers, unsere Wirbelsäule. Die Wirbel und Rippenbögen werden in ihrer Funktion gefördert, die Muskeln und anderen Gewebe drum herum und dazwischen massiert.

Bei der Schlange bestimmt die Wirbelsäule das Erscheinungsbild so stark wie bei kaum einem anderen Tier. Ein wenig scheint aber auch der Mensch von der Form her wie eine Schlange, eine schmale Linie, die nicht horizontal, sondern Richtung Himmel wächst. Allerdings ist die menschliche Wirbelsäule durch diese Form bei aller Raffinesse recht angreifbar geworden. Wir laufen Gefahr, im wahrsten Sinne des Wortes einen Bruch zwischen unserer oberen und unserer unteren Körperebene zu erleiden.

Die Wirbel einer Schlange dagegen sind besonders beweglich und stark, ihre Rippenbögen können sich außergewöhnlich weiten. Voranzukommen erfordert bei ihr den steten Wechsel zwischen Strecken und Zusammenziehen der Körperstruktur, beim Schlängeln ist es ein Pendeln zwischen rechts und links, und zwar mit dem gesamten Körper. Die Be-

wegung hält von vorne bis hinten die Elastizität. Elastizität und Flexibilität erleichtern die Durchlässigkeit der Körperstruktur und dadurch die Verteilung der Kräfte.

Beim Menschen bedeutet dies mit einer ähnlichen Bewegung eine bessere Verbindung vom Gehirn bis zum Darm und den anderen Organen wie Nieren, Milz und Leber zu schaffen. Ganz speziell wird auch der Gürtelmeridian aktiviert, der bei uns zwischen den Funktionen der oberen und der unteren Körperebene vermittelt.

Indem wir mit den Armen kreisen, machen wir die Rippenzwischenräume elastisch und die Atmung kann tiefer werden. Allmählich entsteht ein spiralförmiges Pendeln durch den gesamten Körper, welches von der Taille und den Hüften aufgegriffen wird. Diese können wiederum auch zur Quelle der Bewegung werden. Die Muskeln arbeiten sanft, in einem Fluss des Weitens und Verengens von oben nach unten, von unten nach oben, um- und durchspielen die Wirbelsäule, reichen bis in die Beine. Die Fingerspitzen züngeln sanft nach vorn, erhalten die Orientierung, während der Körper die Last, die sonst auf einzelnen Wirbeln ruht, durch die Vielfalt der inneren Richtungswechsel besser verteilt.

Der Büffel

Wasserbüffel, shuǐniú 水牛

Nun ist es an der Zeit, die Kraft einer fast vergessenen Dimension zu reaktivieren. Das ist unsere Körperrückseite. Von den Füßen bis zum Kopf wird sie von einer Hauptverkehrsader des Qi durchlaufen, die ihre Inhalte über zahlreiche Verästelungen in den Körper führt. Wie ein großer, mächtiger Fluss. Ich nenne die Rückenseite hier eine Dimension, weil sich durch das Befassen mit diesem Bereich Empfindungen, Erkenntnisse und Energien auftun, die sonst gern im Nebel einer körperlichen Unbewusstheit verborgen bleiben.

Wer folgt uns treu ein ganzes Leben lang, immer auf dem Fuße? Ob beachtet oder nicht. Es ist der eigene Rücken, ein Hinten, das uns zum Vergangenen begrenzt und bei gutem Training auch die Verbindung dorthin halten lässt, Rückendeckung und Rückhalt bietet. Das geduldig, beharrlich und wie mit großen, dunklen Augen unter langen Wimpern wohl oft stauend schaut, wohin uns Hirn und Hand nach vorne eilen lassen.

Der Wasserbüffel ist ein guter Lehrmeister, um zu erkennen, wie wertvoll unser Rücken

Drachentor Qigong der inneren Perle

Das daoistische »Drachentor Qigong der inneren Perle« bezeichnet eine Lehrrichtung der »Drachentor-Lehre der umfassenden Wirklichkeit« (zurückgehend auf Qiu Chuji = Qiu Changchun, 1148 – 1227), die sich neben dem Daodejing und dem Dadan Zhizhi besonders mit dem Werk Lingbao Bifa (Zong Li Quan) befasst. Der chinesische Name des Drachentor Qigong der inneren Perle ist »Longmen Lingbao Neidan Shu«, was bedeutet, dass mit dieser Drachentor-Methode der Schatz, die innere Perle aus Essenz, Qi und Geist, gewonnen wird. Die Methode umfasst ein System von drei Haupt- und zehn Unterstufen. Das Buch »Lingbao Bifa« existierte bereits vor Qiu Chujis Gründung der Drachentor-Stilrichtung. Das Drachentor Qigong insgesamt ist bis heute eine der zwei berühmtesten daoistischen Lehrrichtungen Chinas.

ist. Geduldig, stark und auch gutmütig. Der guten Mut in petto hat. Das soll heißen, dass wir, indem wir ganz bewusst dem hinteren Teil unseres Körpers begegnen, von dem eigenen Potenzial an Standvermögen, Mut, Geduld und Schutz profitieren können.

Der Wasserbüffel hat einen starken Rücken. Der Nacken ist kompakt und muskulös, der Hals nicht lang. Solch ein gedrungener Körperbau setzt weniger auf hohe Geschwindigkeit, denn auf Entschlossenheit, die in der Hinterhand verankert ist. Er schiebt und stößt den Konkurrenten, kann als domesti-

龙门灵宝内丹术

Lóngmén língbǎo nèidān shù

灵宝毕法

Língbǎo bīfǎ



ziertes Tier enorme Lasten ziehen. Er macht vieles mit und scheint dabei in sich zu ruhen. Manchmal sich anscheinend wundernd, was denn die Welt so hektisch macht. Und doch ist er geballte Kraft.

Wenn wir den Büffel üben, verstellt der eigene Fuß den Weg nach vorn, gebietet so das »Halt!« und macht, obwohl der Mensch zwei Beine hat, die Sicherheit von vieren. Wir setzen uns nach hinten. Erst dann erfolgt ein Schub, ein Zug nach vorn, der aus der Ferse

Der Büffel hat einen starken, kurzen Hals und einen kompakten Körper. Seine Bewegungen wurzeln in der Hinterhand, laufen über Rücken und Nacken und über den Hinterkopf. Die Übenden spüren dem Verlauf dieser Kraftlinie nach und aktivieren den rückwärtigen Energiefluss.

歇步

xiēbù

drängt, Hüfte, Rücken, Schulter treibt, über den Hinterkopf nach vorn. Das Wenden des Kopfes am Ende der Bewegung erfolgt in einer Linie mit der Wirbelsäule, wie es der Büffel tut. So wird der Blasenmeridian am Schädelansatz nicht »abgeknickt«, sondern wringend stimuliert, wie auch der ebenfalls gedrehte Rücken und die Arme, die sich wie Hörner heben. Ein kurzes Schnauben am Schluss beruhigt das Temperament.

Mit den Vorbildern von Hirsch, Schlange und Büffel haben wir bisher die vordere mit der hinteren und die obere mit der unteren Körperebene vereint. Wir können nun als Ganzes auf der Erde gehen, unsere Körper sind in sich durchlässiger geworden. Mit der letzten Übung wollen wir den Himmel mit der Erde verbinden.

Der Kranich

hè 鹤

In der Kranichübung bauen wir auf unsere gestärkten Beine, die verbindenden Hände, den besonnenen Rücken und die Energie, die durch die Wirbelsäule spielt, auf. Wir steigern Balance, Elastizität und Atemvolumen. Die Schulterblätter plustern sich, greifen zu den Ellenbogen und den Händen, deren Ober- und Unterseiten stets zu Himmel und Erde gewandt sind, steigen und sinken wie bei einem Flügelschlag. Die Schulterblätter werden in ihrem Bett aus Sehnen und Muskeln immer stärker. Alle in den Armen verlaufenden Meridiane werden angeregt. Das eine Knie steigt nach oben, wir berühren die Erde nur noch mit einem Fuß. Das ist die höchstmögliche Stellung des Menschen ohne Sprung oder Hilfsmittel. Stellung heißt eine Haltung zu bewahren oder sich zu positionieren. Indem wir dem Kranich folgen, beziehen wir Position an höchster und auch an für uns tiefster Stelle. An dieser tiefen Stelle setzen oder legen wir uns nicht etwa hin, sondern sinken hinab in die gekreuzten

Der Kranich ist wie der Mensch ein Zweibeiner; sein Tanz ist Vorbild für die Verbindung von Himmel und Erde in diesem Qigong. Als letzte der vier Übungen vermittelt sie die Idee zu einer sinnvollen Stellung des Menschen in unserer Welt und bietet somit trotz oder gerade wegen ihres bewegungsintensiven Charakters einen guten Übergang in das Training der Sitzmeditation.



Das vierte Tier, von dem wir lernen wollen, ist wie der Mensch ein Zweibeiner. Hochgewachsen, überaus grazil und mit einer Ausdauer ausgestattet, die ihn Tausende von Kilometern über den Erdball treiben kann: der Kranich. Dieser zeigt, wenn die Zeit der Partnersuche anbricht, ein Verhalten, das wie ein wunderschöner Tanz anmutet. Dann werden Yin und Yang einander finden und verschmelzen, die Geschlechter, aber auch die Erde und der Himmel. Die Beine und Flügel des Kranichs weben eine Melodie, ein Band zwischen den Gegensätzen und bei aller Grazie und Leichtigkeit sind ihre Bewegungen von einer besonderen Kraft durchdrungen.

Beine des Xiebu. Xiebu bedeutet so viel wie »Pausenschritt«. Eine Pause ist etwas, was zwischen Zweien liegt und Ruhe verschafft, ohne Abbruch oder Ende zu sein. Deswegen enthält diese Position das Potenzial, erneut von der Erde aufzusteigen und sich mit dem Himmel zu verbinden.

Ursprünglich war diese Bewegung sogar recht alltagsnah. Die Ellenbogen- und Kniegelenke waren in ihrer Funktion als richtungsweisende Gelenke ständig gefragt: Im Dickicht der Natur haben wir Menschen so Ast, Stamm und Wurzeln übersteigen müssen, sind auf Holz und Stein balanciert, haben vermieden in Kühlen zu versinken, mussten im Gestrüpp auf einem

Bein stehen, das andere hochnehmen, vielleicht springen. Die Hände sind das Höchste des Menschen, wenn er die Arme reckt, um zu finden und zu fassen. Und rutscht er ab und fällt vielleicht in die Vertiefung, so federn sie die Landung ab.

Wir formen im Xiangxing Donggong mit dem Kranich ein Tier, welches zwischen den Ebenen der Luft und des Bodens weitaus leichter wechseln kann als wir. Wir trainieren und erforschen damit das Bewusstsein für unseren Körper und die Energie, die Bewegung möglich macht. Allmählich können wir damit über unsere körperlichen Grenzen hinausspüren. Spüren und vielleicht auch wirken. Wir können Halt finden zwischen Himmel und Erde und wir könnten aus dieser Position heraus bewusst eine Stellung in der Welt beziehen, in der wir den Himmel mit der Erde zusammenführen und alles, was dazwischen und darin lebt und ist. Ein hoher Anspruch. Im Tanz der Kraniche finden wir dafür eine Übungsmöglichkeit.

Jede Spezies hat einen eigenen energetischen Charakter, der von Herkunft und Umfeld geformt ist. Der Mensch hat so lange überlebt, weil er nicht spezialisiert ist; er kann beson-

ders viel, ist besonders anpassungsfähig. Von den Tieren zu lernen hilft, dass das so bleibt. Dazu muss es Tiere geben; von ihnen zu lernen, ihr Wesen zu erkennen geht nur mit Hochachtung vor ihrer Art.

Das Xiangxing Donggong benutzen wir innerhalb des Drachentor Qigong der inneren Perle, um zu Anfang und parallel zu unserer alchemistischen Arbeit die Hauptenergieleitbahnen zu öffnen. Jedes Tier vertritt dabei bestimmte Meridiane, und das Wissen um die Auswirkungen dieser Zusammenhänge ist ein weiterer, großer Teil des Xiangxing Qigong. Jede Übung tritt mit jeder anderen in Wechselwirkung.

Die vorgestellte Reihenfolge ist logisch und hat sich bewährt. Der Weg des Hirsches, der Schlange, des Büffels und des Kranichs führt uns nach vorne, hinab zur Erde, zu unserer inneren oberen und unteren Ebene, zurück nach hinten und schließlich hoch zum Himmel. Vier Wesen, davon zwei Säugetiere, so wie wir es ebenfalls sind, dazu ein Reptil und ein Vogel bieten uns ihre Hilfe an, ganz zu werden, körperlich, energetisch, geistig. Weil es sie gibt.



Karin Zhang

unterrichtet hauptberuflich Qigong, Taijiquan, Gongfu, Kalligrafie und Malerei. Sie lernt das Drachentor Qigong der inneren Perle bei Zhang Long Jun, ihrem heutigen Ehemann. In der gemeinsam geführten Long Bao Schule für chinesische Kampfkunst und Kultur unterrichtet sie das Xiangxing Donggong innerhalb der Qigong-Lehrerbildung.

www.longbao.de

Qigong Yangsheng

Intensivwochen und 14-Tage-Retreats

Seminare in Deutschland

- 24.-30.09.2023 in Loccum **Fuqi Yangsheng Fa (1. Sequenz)**
- 01.-07.10.2023 in Loccum **Dantian und Chakra**

Leitung: Ernst-Michael Beck / ShenJing-Qigong Hannover

www.shenjing-qigong.de

sekretariat@shenjing-qigong.de



Seminare in der Schweiz

- 23.-29.07.2023 in St. Antoni **Das Spiel der 5 Tiere**
- 30.07.-05.08.2023 in St. Antoni **Spannungsbögen und spirale Kräfte**
- 18.-24.02.2024 in St. Antoni **Philosophie und Didaktik**

Leitung: Urs Zimmerli / Dao Qigong Bern

www.dao-qigong.ch

sekretariat@dao-qigong.ch

