

Schriftenreihe der  
Medizinischen Gesellschaft  
für Qigong Yangsheng

LESEPROBE

Li Hechun · Mario Schöniger · Christa Zumfelde-Hüneburg

# Wuxing Yangsheng Gong

Übungen zur Lebenspflege nach den  
Fünf Wandlungsphasen · von Li Hechun

神心起居法  
五行養生功  
辛丑六月  
久



Li Hechun  
Mario Schöniger · Christa Zumfelde-Hüneburg

## **Wuxing Yangsheng Gong**

**Übungen zur Lebenspflege nach den  
Fünf Wandlungsphasen · von Li Hechun**

Übersetzungen: Marlies Bartl, Wang Min

Fotos: Mario Schöniger

Bearbeitung der Fotos: Alfred Weglehner



## Die Autoren

**Lǐ Héchūn** 李合春, Daoist und Abt des Zhìzhēn Guān 至真观 (Kloster der höchsten Wahrhaftigkeit) in Chéngdū, ist Leiter der Akademie Chóng Xuán Shū Yuàn 重玄书院 (Akademie des Doppelten Mysteriums) in Chéngdū. Er wurde 1978 in Shāngluò/Shānxī geboren und wuchs in einer Atmosphäre auf, die von traditioneller daoistischer Kultur geprägt war. Seine Ausbildung hat er bei verschiedenen Meistern erhalten. Ordiniert wurde er im Qīngyáng Gōng 青羊宫 (Tempel zur Blaugrünen Ziege) in Chéngdū. Er ist Autor vieler Veröffentlichungen über daoistische Kultur und daoistische Rituale.

**Mario Schöniger** ist Facharzt für Allgemeinmedizin mit den Schwerpunkten Diabetologie, Phlebologie, Chirotherapie und Akupunktur. Er ist seit 1980 in eigener Praxis niedergelassen. Seine Taijiquan- und Qigong- Ausbildung hat er bei verschiedenen Lehrern erhalten. Er unterrichtet beides seit vielen Jahren. Seit 1999 ist er Mitglied in der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

**Christa Zumfelde-Hüneburg**, Dr. med., ist Fachärztin für Anästhesiologie. Von 1986 bis 2019 waren Spezielle Schmerztherapie, Naturheilverfahren und Chinesische Medizin ihre Arbeitsschwerpunkte in eigener Praxis. Seit 1987 beschäftigt sie sich intensiv mit Qigong Yangsheng und ist seit 1991 Dozentin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. Sie ist Autorin und Mitherausgeberin einiger Bücher über Qigong und hat Arbeiten in verschiedenen Zeitschriften für Chinesische Medizin veröffentlicht.

1. Auflage 2022

© 2022 ML Verlag in der  
Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach

Druck: Generál Nyomda Kft., H-6727 Szeged

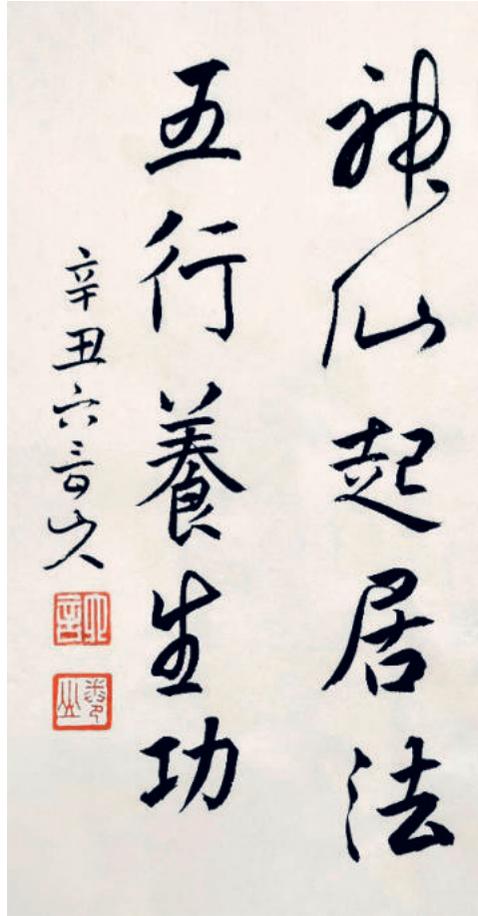
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme ist unzulässig und strafbar.

Titelbild: kalligrafiert von Qiū Liù Yán 邱六言 im Jahr des Rindes

[www.ml-buchverlag.de](http://www.ml-buchverlag.de)

ISBN (Buch): 978-3-96474-498-2

ISBN (E-Book/PDF): 978-3-96474-499-9



kalligriert von Qiū Liù Yán 邱六言 im Jahr des Rindes

links: wǔ xíng yǎng shēng gōng 五行养生功 (Übungen zur Lebenspflege entsprechend den Fünf Wandlungsphasen)

rechts: shén xiān qǐ jū fǎ 神仙起居法 (Methode des alltäglichen Lebens von Unsterblichen)

# Inhalt

Vorwort Lǐ Héchūn . . . . .	7
Vorwort Mario Schöninger und Christa Zumfelde-Hüneburg . . . . .	15
<b>Kapitel 1</b>	
Autobiographische Anmerkungen Lǐ Héchūn . . . . .	19
<b>Kapitel 2</b>	
Historische Einflüsse auf die Übungen Wǔxíng Yǎngshēng Gōng . . . . .	49
Wǔxíng, Fünf Wandlungsphasen, und wūzàng, Fünf Funktionskreise. . . . .	53
Begriffserklärung Yǎngshēng und Gōng. . . . .	58
Wirkungen des Wǔxíng Yǎngshēng Gōng . . . . .	59
Grundvoraussetzungen . . . . .	60
<b>Kapitel 3</b>	
Tiere und ihre Symbolkraft. . . . .	64
Erklärung der Begriffe Tàijí, Yīn und Yáng . . . . .	66
Systematik der Leitbahnen . . . . .	73
Dāntián, Elixierfelder . . . . .	75
<b>Kapitel 4</b>	
Wǔxíng Yǎngshēng Gōng, Einführung in die Übungen. . . . .	78
1. Vorbereitungsübung . . . . .	81
2. Vorbereitungsübung . . . . .	110
<b>Kapitel 5</b>	
1. Sequenz, Einführung. . . . .	119
1. Übung: Das tàijí umarmen . . . . .	124
2. Übung: Der Kosmos besteht aus dem uranfänglichen Qì. . . . .	127
3. Übung: Yīn und Yáng sind harmonisch verschmolzen. . . . .	130
4. Übung: Der Knabe stellt Fragen an den Himmel . . . . .	134
5. Übung: Den Körper mit Qì des Kosmos füllen . . . . .	138
6. Übung: Den Himmel stützen und die Erde stemmen . . . . .	145
7. Übung: Wolkenhände . . . . .	152
8. Übung: Die Wolken schieben und den Mond heranziehen. . . . .	160
9. Übung: 1000 Pfund Last an sich ziehen . . . . .	165
10. Übung: Sehnen und Knochen dehnen. . . . .	169

## **Kapitel 6**

2. Sequenz, Einführung. . . . .	176
1. Übung: Den Bogen nach links und nach rechts öffnen. . . . .	185
2. Übung: Die Wolkenhände ausstrecken. . . . .	191
3. Übung: Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus. . . . .	201
4. Übung: Der fliegende Drache schwenkt seinen Schwanz . . . . .	210
5. Übung: Der Drache fliegt und der Phönix tanzt. . . . .	222
6. Übung: Das Universum öffnet sich. . . . .	237

## **Kapitel 7**

Abschlussübungen . . . . .	250
1. Übung: Das Alte ausstoßen, das Neue aufnehmen . . . . .	251
2. Übung: Alle Methoden beruhen auf einem Grundprinzip . . . . .	254
3. Übung: Yīn und Yáng werden ausgeglichen. . . . .	255
4. Übung: Alle Fünf Wandlungsphasen entsprechen dem dǎo . . . . .	256

## **Kapitel 8**

Leitbahnen und Akupunkturpunkte. . . . .	259
--	-----

## **Kapitel 9**

Vorwort Lǐ Héchūn, chinesischer Text . . . . .	280
Autobiographische Anmerkungen Lǐ Héchūn, chinesischer Text. . . . .	288

## **Anhang**

Glossar . . . . .	316
-------------------	-----

## Vorwort Lǐ Héchūn

### Vorwort zur deutschen Ausgabe der „Übungen zur Lebenspflege entsprechend den Fünf Wandlungsphasen“ (Wǔxíng yǎngshēng gōng 五行养生功)

Der Weg der Unsterblichen schätzt das Leben hoch, seine Hilfe für die Menschen ist unermesslich. Von den vielen kostbaren daoistischen Schriften zur Kultivierung empfehle ich vor allem „Des Gelben Kaisers Klassiker des verborgenen Talismans“ (*Huángdì yīnfújīng* 黄帝阴符经)<sup>1</sup>. Seine Sprache ist einfach und er behandelt die Kultivierung von Körper und Geist, ausgehend von den drei Aspekten des Dào 道, der Methoden (*fǎ* 法) und der Künste, um so langes Leben zu erreichen. Der „Klassiker des verborgenen Talismans“ war eine Leitlinie für frühere Heilige, er erforscht das Mysteriöse (*xuán* 玄) und sucht den Weg der Unsterblichkeit, er besitzt die wunderbare Eigenschaft, durch klassische Schriften Weisheit erlangen zu können. Zu Beginn bringt die Schrift die These vom „Dào des Himmels“ (*tiāndào* 天道) vor, die lebenslange Sehnsucht unzähliger Daoisten und früherer Weiser. Sie verwendeten ihr ganzes Leben darauf, diesen „Weg des Himmels“, der durch Worte nicht zu beschreiben ist, zu erfassen. Sie waren der Ansicht, wenn man nur den „Weg des Himmels“ begreifen könnte, folgte alles seinem natürlichen Lauf. Wie kann man nun den „Weg des Himmels“ erfassen? Der „Klassiker des verborgenen Talismans“ gibt dafür eine konkrete Methode vor, nämlich das „Betrachten“ (*guàn* 观). Das sogenannte „Betrachten des himmlischen Dào“ ist das Beobachten und Verstehen der Prinzipien, die den Abläufen in der Welt zugrunde liegen. So wie es im *Xìcí* 系辞-Kommentar zum „Klassiker der Wandlungen“ (*Yìjīng* 易经) heißt: „Schaut man nach oben, so sieht man die Himmelsbilder (*xiàng* 象) am Himmel, blickt man nach unten, sieht man die Gesetzmäßigkeiten auf der Erde.“<sup>2</sup> Durch das „Betrachten“ entfaltet sich also leise das Verständnis für das himmlische Dào. Nur durch die Methode des „Betrachtens“ können wir das große Dào verstehen und diese wirkungsvolle Methode wird im „Klassiker des verborgenen Talimans“ vorgestellt. So wie Xū Yuányī 胥元一 im „Methoden des Herzens zum Klas-

1 „Der Klassiker des verborgenen Talimans des Gelben Kaisers“, auch bekannt als „Klassiker des verborgenen Talimans“ (*Yīnfújīng* 阴符经), ist ein schon lange überlieferter wichtiger Klassiker, vergleichbar mit Lǎozis 老子 „Klassiker vom Dào und seiner Wirkkraft“ und Zhuāngzis 庄子 „Klassiker des Südlichen Blütenlands“. Im Laufe der Zeit gab es unter den Gelehrten viele verschiedene Ansichten, was Autor, Ausgaben und Datierung betrifft, und bis heute gibt es keine einheitliche Meinung. Laut unvollständigen Zählungen gab es von der Táng 唐-Dynastie bis zum Ende der Qīng 清-Dynastie über 170 Kommentare zum „Klassiker des verborgenen Talimans“ und eine große Zahl von ihnen wurde in den Daoistischen Kanon (*Zhèngtǒng dàoàng* 正统道藏) aufgenommen. Heutzutage gibt es zwei verbreitete Ausgaben des „Klassiker des verborgenen Talimans“, eines ist die Ausgabe von Chǔ Suǐliáng 褚遂良 aus der Táng-Zeit mit über 400 Zeichen, zu finden im *Dàoàng* 道藏, Wénwù chūbǎnshè 文物出版社, Shànghǎi shūdiàn 上海书店, Tiānjīn gǔjí chūbǎnshè 天津古籍出版社 1988, Band 1, S. 821. Die andere ist die tangzeitliche Ausgabe von Lǐ Quán 李筌 kommentiert, die Anzahl der Zeichen ist relativ gering, es sind nur über 300, siehe *Huángdì yīnfújīng shū* 黄帝阴符经疏, *Dàoàng* 道藏, Band 2, S. 737–746.

2 Liú Dàjūn 刘大钧: *Yìchuán quánwèi* 易传全译, Chéngdū 成都: Bāshǔ shūshè 巴蜀书社 2005, S. 163.

siker des verborgenen Talismans“ (*Huángdì yīnfújīng xīnfǎ* 黄帝阴符经心法) ausführte: „Will man den Weg des ‚Verborgenen Talismans‘ gehen, muss man seine Übung mit dem ‚Betrachten‘ beginnen, nichts anderes wird Verständnis bringen.“ Xū Yuányī betont die Wichtigkeit des ‚Betrachtens‘ und ist der Ansicht, man solle den Blick in Stille nach Innen auf sich selbst richten. Nur wenn man sich selbst klar und deutlich sieht, kann man es ‚Selbst-Betrachtung‘ (*zìguān* 自观) nennen. In diesem Zustand des ‚Sich-selbst-Betrachtens‘ ist man in der Lage bewusst zu begreifen und man kann es ‚Selbst-Betrachtung, bei der man sich selbst erkennt‘ nennen.

Im ‚Klassiker des verborgenen Talismans‘ heißt es: ‚Betrachte den Weg des Himmels und setze die Abläufe des Himmels um, das ist schon alles.‘<sup>3</sup> ‚Betrachten‘ bedeutet also nicht nur den Weg des Himmels zu beobachten, sondern auch zu betrachten, ob das eigene Verhalten mit den Abläufen des Himmels im Einklang steht, ob man es schafft, ‚die Abläufe des Himmels umzusetzen‘. Erst wenn unser Verhalten im Einklang mit dem Dào des Himmels steht, können wir uns selbst stärken und zusammen mit den vier Jahreszeiten und allen Dingen leben und gedeihen. Der *Xici*-Kommentar zum ‚Klassiker der Wandlungen‘ sagt: ‚Sie betrachteten die Formationen der Vögel und wilden Tiere und die unterschiedlichen Brauchbarkeiten der Erde, in der Nähe untersuchten sie sich selbst, in der Ferne die Dinge im Allgemeinen. So erschufen sie die Acht Trigramme (*bāguà* 八卦), um die Eigenschaften der geistesklaren Wirkkraft *dé* 德 aufzuzeigen und die Zustände aller Dinge zu kategorisieren.‘<sup>4</sup> Durch die Praxis und Erforschung des Lebens, indem sie die Gesetzmäßigkeiten des himmlischen Dào beobachteten und die Gesetze der Natur analysierten, suchten unsere Vorfahren den besten Weg, um auf der Welt harmonisch zusammenzuleben. Im Laufe dieses Prozesses entwickelten sie allmählich ein umfassendes und vollständiges System von Theorien, das Yīn 阴 und Yáng 阳, die Fünf Wandlungsphasen und die Acht Trigramme zum Ausgangspunkt hat, es fand eine Entwicklung statt von der Betrachtung der Himmelsbilder hin zu den Ideen zur Erklärung des himmlischen Dào.

So spricht der ‚Klassiker des verborgenen Talismans‘ davon: ‚Der Himmel hat fünf Diebe, sieht man sie, so gedeiht alles. Die fünf Diebe sind im Herzen, sie vollziehen ihre Bahn in der Natur, die Welt liegt in der eigenen Hand, alle Dinge existieren im eigenen Körper.‘<sup>5</sup> Was hier ‚fünf Diebe‘ genannt wird, sind die Fünf Wandlungsphasen. Chén Yàfū 沈亚夫 erläutert in seinen Anmerkungen zum ‚Klassiker des verborgenen Talismans‘: ‚Der Himmel hat fünf Diebe, das sind die Fünf Wandlungsphasen. Die Sonne ist das Feuer; das Feuer entsteht aus dem Holz, das Holz überwindet die Erde. Der Mond ist das Wasser; das Wasser entsteht aus dem Metall, das Metall überwindet das Holz. Sieht man die Fünf Wandlungsphasen sich gegenseitig berauben und hervorbringen, so [sieht man], dass dies die winterliche Kälte und die sommerliche Hitze entstehen lässt.‘<sup>6</sup> Solche Erklärungen unterstützen das Verständnis der

3 *Huángdì yīnfújīng* 黄帝阴符经, *Dàoàng* 道藏, Band 1, S. 821.

4 Liú Dàjūn 刘大钧: *Yìchuán quán yì* 易传全译, S. 163.

5 *Huángdì yīnfújīng* 黄帝阴符经, *Dàoàng* 道藏, Band 1, S. 821.

6 Chén Yàfū 沈亚夫: *Huángdì yīnfújīng zhù* 黄帝阴符经注, *Dàoàng* 道藏, Band 2, S. 777.

individuellen Kultivierung, der Kreislauf der Fünf Wandlungsphasen in der Natur ist darüber hinaus jedoch auch wichtig, um die Beziehung zwischen Mensch und Natur im Gesamten zu verstehen.

Einer der berühmtesten Vertreter der Unsterblichkeitslehre und Lebenspflege, der „Arzneikönig“ Sūn Sīmǎo 孙思邈, führt in einem Gespräch mit dem bekannten tangzeitlichen Literaten Lú Zhàolín 卢照邻 aus: „Ich habe gehört, wer gut darin ist über den Himmel zu sprechen, muss seine Aussagen im menschlichen Bereich belegen und wer gut darin ist über den Menschen zu sprechen, muss sie im himmlischen Bereich begründen. Der Himmel hat die vier Jahreszeiten und Fünf Wandlungsphasen, Kälte im Winter und Hitze im Sommer wechseln sich ab. Wenn dieser Zyklus in Harmonie ist, regnet es, wenn er ärgerlich ist, dann gibt es Wind, wenn er kondensiert, gibt es Frost und Schnee und wenn er sich ausdehnt, entsteht ein Regenbogen. Dies sind die Konstanten von Himmel und Erde. Der Mensch hat die vier Extremitäten und Fünf Funktionskreise, er wechselt zwischen Wachsein und Schlaf, durch die Atmung wird Qì 气 aufgenommen und abgegeben. Gelangt das Qì überall gleichmäßig hin, besteht Kommen und Gehen, ist es fließend, bilden sich nährendes und abwehrendes Qì. Es zeigt sich in der Gesichtsfarbe und tritt als Stimme hervor. Das sind die Konstanten des Menschen. Yáng benutzt die Essenz *jīng* 精, Yīn benutzt die Form. Das haben Himmel und Mensch gemeinsam. Kommt es dazu, dass [das Qì] verloren geht, dann entsteht bei Verdampfen Hitze, bei Behinderung Kälte, bei Zusammenballung entstehen Geschwüre, beim Sinken Abszesse, wenn es schnell rast, entstehen Keuchen und Atemnot, ist es erschöpft, entstehen Versengen und Austrocknung. Die Symptome zeigen sich im Gesicht und die Veränderungen wandern im Körper. Überträgt man dies auf Himmel und Erde, so ist es dort ebenso.“<sup>7</sup> Durch das Betrachten des himmlischen Dào können wir den Willen des Himmels bemerken und entsprechend dem Dào, so wie es der Himmel gezeigt hat, leben. Bemerken wir die Abläufe des Himmels, dann sind unser Yīn und Yáng harmonisch und Mensch und Himmel sind in Übereinstimmung verbunden. Erst wenn wir das große Dào klar verstanden haben, können wir uns mit Leichtigkeit im großen, formlosen Dào bewegen.

Die Fünf Wandlungsphasen können sich gegenseitig hervorbringen und fördern, können sich aber auch gegenseitig überwinden und bezähmen. Sie durchdringen Mensch und Natur als eine innere Struktur und sind eine wichtige Brücke für die Einheit von Himmel und Mensch. Im Himmel sind die Fünf Wandlungsphasen Wind, Wolken, Donner, Regen und Blitz. Als Himmelsbilder (*xiàng* 象) sind es die Fünf himmlischen Konstellationen (*xīng* 星), Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Im Menschen sind es die Fünf Funktionskreise, Leber, Herz, Milz, Lunge und Niere. Auf der Erde sind es die fünf Himmelsrichtungen, Osten, Süden, Mitte, Westen und Norden. Bei den Tönen sind es die fünf Töne, *jiǎo* 角, *zhēng* 徵, *gōng* 宫, *shāng* 商 und *yǔ* 羽. Bei den Dingen sind es die fünf Farben, blau, rot, gelb, weiß und schwarz. Bei den Nahrungsmitteln sind es die fünf Geschmacksrichtungen, sauer, bitter, süß, scharf und salzig. Bei den Bergen sind es die Fünf heiligen Berge, der östliche heilige Berg Tàishān

7 Zhāng Tiānyǔ 张天雨: *Xuánpīn lù* 玄品录, *Dàoàng* 道藏, Band 18, S. 126.

泰山, der westliche heilige Berg Huàshān 华山, der mittlere heilige Berg Sōngshān 嵩山, der südliche heilige Berg Hénghān 衡山 und der nördliche heilige Berg Hénghān 恒山. Durch den Prozess der gegenseitigen Hervorbringung und Überwindung der Fünf Wandlungsphasen bilden Mensch und Natur, Mensch und Umwelt, Mensch und Kosmos die Einheit von Himmel und Mensch (*tiānrén héyī* 天人合一). So erst kommt es zu der Aussage, dass „der Kosmos in den Händen liegt, sich alle Dinge im eigenen Körper befinden“<sup>8</sup> und der Daoismus zu der Ansicht, das individuelle Leben jedes Menschen als kleinen Kosmos zu betrachten und dazu, dass zwischen den einzelnen Individuen und zwischen Individuum und Gesamtheit eine sich wechselseitig beeinflussende Beziehung entsteht. Durch das Hervorbringen und Überwinden der Fünf Wandlungsphasen entsteht ebenfalls eine wichtige Kraft, die das gegenseitige Gleichgewicht der Dinge und ihre harmonische Existenz erhält. Bei den Fünf Wandlungsphasen gibt es Räuber wie die „Fünf Diebe“, es gibt Qì, das folgt und das gegenläufig ist, und das umgekehrt fließt. Nähern sich die Kultivierenden dem Zentrum des Dào, so kann sich das Qì der Fünf Wandlungsphasen umkehren und ihnen zunutze sein. Egal ob es sich um das Nähren und Erhalten oder das Auslöschen der Dinge handelt, beides resultiert aus der konkreten Anwendung des Qì der Fünf Wandlungsphasen. Das Qì der Fünf Wandlungsphasen ist das Qì von Yīn und Yáng. Zerstreut sich das Qì von Yīn und Yáng, dann transformiert es sich zu den Fünf himmlischen Konstellationen (*wǔxīng* 五星); zerstreut sich das Qì der Fünf himmlischen Konstellationen, dann transformiert es sich zu den Fünf Wandlungsphasen (*wǔxíng* 五行); zerstreut sich das Qì der Fünf Wandlungsphasen, dann transformiert es sich zu den zehntausend Dingen; sammelt sich das Qì der zehntausend Dinge, dann bildet es die fünf Geschmacksrichtungen, das Qì der fünf Geschmacksrichtungen transformiert sich zum Wahren Einen (*zhēnyī* 真一), zerstreut sich das Wahre Eine, verändert es sich und nährt die fünf Keime (*wǔyá* 五芽), entstehen die fünf Keime, sind die Fünf Wandlungsphasen bereit, sind die Fünf Wandlungsphasen bereit, so sind die Fünf Funktionskreise vollständig. Erkennt man diesen Zusammenhang der Fünf Wandlungsphasen, so kann man die Informationen über die Abläufe in der Welt verstehen, indem man die Veränderungen der Fünf Qì in der Welt beurteilt. Organisiert man sein eigenes Leben im Einklang mit den Veränderungen der Fünf Wandlungsphasen, dann wird gedeihen, was dem Lauf folgt. Wenn man also die Fünf Wandlungsphasen auf der Erde beobachtet und sein Verhalten danach ausrichtet, werden Körper und Geist ruhig und friedlich, die Dinge werden gelingen und das Land wird gedeihen. Verhält man sich so, dass das Qì der Fünf Wandlungsphasen durcheinander ist, dann sind sie „Diebe“ und die fünf Diebe wohnen im Herzen. Chén Yǎfū sagt dazu: „Das Herz ist der Anführer der fünf Diebe. Deswegen ordne alle Dinge, so wie du es bei den fünf himmlischen Konstellationen beobachtest und innen und außen werden sich gegenseitig vollenden und die Abläufe des Himmels werden schon umgesetzt sein.“<sup>9</sup> Schafft man es, dass das Herz nicht von Wünschen angeführt wird und man ein wahrhaftes Herz bewahrt, kann man die Fünf Wandlungen aller Dinge im Kosmos beobachten und verstehen, lässt man jedoch eine unkontrollierte Entwicklung der „fünf Diebe“ zu, dann kommt der Geist in Unordnung, die Wünsche werden üppig wachsen

8 *Huángdì yīnfújīng* 黄帝阴符经, *Dàoàng* 道藏, Band 1, S. 821.

9 Chén Yǎfū 沈亚夫: *Huángdì yīnfújīng zhù* 黄帝阴符经注, *Dàoàng* 道藏, Band 2, S. 777.

und den Geist überdecken, sodass man seinen klaren Verstand verliert und mit der Welt, der Natur und dem Kosmos nicht mehr effektiv kommunizieren kann; im Gegenteil, die Fünf Wandlungsphasen werden einem selbst schaden, weswegen sie im „Klassiker des verborgenen Talismans“ als die „fünf Diebe“ bezeichnet werden. Die Fünf Wandlungsphasen entstehen aus Yīn und Yáng, wer also den Weg der Fünf Wandlungsphasen versteht, der versteht das Prinzip der Veränderung von Yīn und Yáng. So heißt es im „Buch der Transformationen“ (*Huàshū* 化书) im Kapitel „Bewegung und Ruhe“ (*Dòngjīng* 动静): „Daher weiß der gewöhnliche Mensch, dass man Yīn und Yáng herbeirufen kann, dass man die Fünf Wandlungsphasen dienen lassen kann, dass man Himmel und Erde analysieren kann und dass man Sonne und Mond für sich selbst arbeiten lassen kann.“<sup>10</sup> Die Fünf Wandlungsphasen sind nicht nur mit Himmel und Erde verbunden, im Inneren sind sie im menschlichen Körper gespeichert, außen formen sie sich als die Fünf heiligen Berge, sie verwandeln sich in Geräusche in Form der Fünf Töne und bei den zwischenmenschlichen Beziehungen sind es die Fünf Kardinaltugenden (*wǔcháng* 五常). Das „Buch der Transformationen“ sagt im Kapitel „Fünf Wandlungsphasen“ (*Wǔxíng* 五行): „Dào und Wirkkraft *dé* sind Himmel und Erde. Die Fünf Kardinaltugenden, das sind die Fünf Wandlungsphasen.“<sup>11</sup> Menschlichkeit (*rén* 仁) repräsentiert das Entstehen, deswegen passt sie zum Holz. Rechtschaffenheit (*yì* 义) bedeutet, in der Not zu helfen, deswegen passt sie zum Metall. Sittlichkeit (*lǐ* 礼) bedeutet zu verstehen, deswegen passt sie zum Feuer. Weisheit (*zhì* 智) bedeutet, sich nach den Verhältnissen zu richten, deswegen passt sie zum Wasser. Aufrichtigkeit (*xìn* 信) bedeutet, ehrlich zu sein, deswegen passt sie zur Erde. Ist die Menschlichkeit nicht ausreichend, dann kann man sie durch Rechtschaffenheit ergänzen, das heißt mit Metall das Holz überwinden. Ist die Rechtschaffenheit nicht ausreichend, kann man sie mit Sittlichkeit ergänzen, das heißt mit Feuer das Metall überwinden. Ist die Sittlichkeit nicht ausreichend, kann man sie mit Weisheit ergänzen, das heißt mit Wasser das Feuer überwinden. Ist die Weisheit nicht ausreichend, kann man sie mit Aufrichtigkeit ergänzen, das heißt mit Erde das Wasser überwinden. Alle Dinge auf der Welt nehmen ihren Anfang durch das gegenseitige Hervorbringen der Fünf Wandlungsphasen und enden durch ihr gegenseitiges Überwinden. Man kann also sagen, dass der Prozess des Hervorbringens und Überwindens alle Dinge in der Welt transformiert.

So heißt es weiter im „Klassiker des verborgenen Talisman“: „Der Weise weiß, dass man dem Weg der Natur nicht zuwider handeln kann, deswegen hält er sich an ihn.“<sup>12</sup> Seit alters her erkannten und begriffen die Gelehrten des Dào, dass man diesem „Weg Dào“ nicht entgegentreten kann und richteten so ihr Verhalten nach ihm aus. Unter den klassischen Schriften, die über Yīn und Yáng, die Acht Trigramme und die Entwicklung aller Dinge im Kosmos sprechen, ist der *Xìcí*-Kommentar zum „Buch der Wandlungen“ sehr ausführlich. Dort heißt es: „Deswegen hat die Wandlung ihren extremen Punkt (*tàijí* 太极), aus dem die beiden grundlegenden Formen (*yì* 仪) entstehen. Aus den beiden grundlegenden Formen entstehen die vier Him-

10 Tán Qiào 谭峭: *Huàshū* 化书, *Dàoàng* 道藏, Band 36, S. 302.

11 Tán Qiào 谭峭: *Huàshū* 化书, *Dàoàng* 道藏, Band 36, S. 305.

12 *Huángdì yīnfújīng* 黄帝阴符经, *Dàoàng* 道藏, Band 1, S. 821.

melsbilder, aus den vier Himmelsbildern entstehen die Acht Trigramme, die Acht Trigramme legen Glück und Unglück fest, Glück und Unglück bringen die großen Angelegenheiten [des Lebens] hervor. Deswegen nimmt sich nichts die vier Himmelsbilder mehr zum Vorbild als Himmel und Erde, nichts verändert und durchdringt die Dinge mehr als die vier Jahreszeiten, nichts zeigt die Himmelsbilder klarer als Sonne und Mond und unter den Erhabenen ist keiner größer als die Reichen und Edlen. Um die Dinge für die praktische Anwendung vorzubereiten und Mittel bereitzustellen, die dem Reich von Nutzen sind, ist niemand besser als die Heiligen.<sup>13</sup> Die Heiligen betrachteten die Himmelsbilder und verstanden das Dào, sie lasen die klassischen Schriften und nährten ihre Herzen. Indem die Heiligen alle Dinge auf der Welt untersuchten, verstanden sie, dass man dem Weg der Natur nicht zuwiderhandeln kann. Sie gingen einen Schritt weiter und machten den Weg der Natur anwendbar für die menschlichen Angelegenheiten und rieten den Menschen, nicht zu wenig und nicht zu viel zu tun. Wenn wir die Wahrheiten im „Klassiker des verborgenen Talismans“ lesen und ein Verständnis im Herzen entwickeln, sie verbinden mit allen Aspekten unseres Lebens und die Prinzipien des Dào selbst praktizieren, werden wir unser Wissen vom Dào im Leben und im Alltag vertiefen können.

Der Weg der Natur folgt den Veränderungen und es entsteht Leben, er folgt den Wandlungen und es entsteht Sterben. Der gewöhnliche Mensch kennt diesen Weg nicht, nur die Heiligen wissen, dass man sich ihm nicht entgegensetzen kann. Yīn und Yáng und die Acht Trigramme sind das Geheimnis, das die Heiligen durch Beobachtung der Welt und des eigenen Körpers entdeckt haben. Die Acht Trigramme gehen zyklisch hin und her und symbolisieren die normale Bewegung des Dào von Himmel und Erde. Von der Selbstbeobachtung zur Beobachtung des Kosmos, von der Einsicht in die eigenen Worte und Taten bis zur Einsicht in den Fluss der großen Veränderungen des Kosmos, werden wir uns mit der Zeit ganz von selbst dem richtigen Weg annähern und schließlich werden kleine Schritte tausend Meilen ergeben und wir werden das große Dào in unserem gesamten Leben praktizieren.

Aus Sicht des Daoismus ist die Grundlage für langes Leben die beständige Verbesserung der Lebensqualität, weswegen zahlreiche Qigōng 气功- und Dǎoyīn 导引-Techniken entwickelt wurden. Zu allen Zeiten bereicherten und perfektionierten hohe Daoisten die Künste des Dǎoyīn und brachten so unterschiedliche Kultivierungsmethoden hervor, wie das Spiel der Fünf Tiere, die Acht Brokate oder die Qigōng-Dǎoyīn-Methode in 24 Formen. Diese hohen Daoisten brachten ihr medizinisches Wissen und ihre eigene Kultivierungserfahrung ein und entwickelten Methoden, die bestimmte Zielsetzungen hatten. Die Methoden stehen alle im Zusammenhang mit dem historischen Hintergrund ihrer Erfinder und haben so auch entsprechende historische Besonderheiten. Die Zeit entwickelt sich weiter und die Ernährungsgewohnheiten und Lebensumstände der Menschen haben sich grundlegend verändert. Vor allem seit wir ins 21. Jahrhundert, dem Zeitalter des Internet, eingetreten sind, führt unsere Lebensweise zum Auftreten von Berufs- und Zivilisationskrankheiten, die sich vom Leben in früheren Zeiten

---

13 Liú Dàjūn 刘大钧: *Yichuán quányì* 易传全译, S. 161.

völlig unterscheiden. Kurzsichtigkeit, Erkrankungen der Halswirbelsäule, Bandscheibenvorfälle im Lendenwirbelbereich und Schultersteife sind Volkskrankheiten, und durch chronische Überernährung entstandene Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, koronare Herzerkrankung und Krebs treten sehr häufig auf. Darüber hinaus führen hoher Druck in der Arbeitswelt und ein schneller Lebensrhythmus zur Verbreitung eines suboptimalen Gesundheitszustands und zu häufigem Auftreten von Depression und anderen psychischen Erkrankungen. Im Hinblick auf diese Erkrankungen unserer Zeit nahm ich traditionelle Übungsmethoden und verband sie mit eigenen Kultivierungserfahrungen, verschmolz die Vorzüge einzelner Schulen und entwickelte so die Methode der „Übungen zur Lebenspflege entsprechend den Fünf Wandlungsphasen“. Das wichtigste Merkmal dieser Methode ist, dass sie sehr zeitgemäß und zielgerichtet ist und so sehr schnelle Übungswirkung zeigt.

Im Daoismus ist die Beziehung zwischen dem Dào der Menschen und dem Dào des Himmels, also die Beziehung zwischen Natur und menschlicher Gesellschaft, ein Lebensweg, durch den die Lebensqualität verbessert wird. Das harmonische Zusammenleben von Mensch und Natur ist nicht nur notwendig für das Überleben der menschlichen Gesellschaft, sondern ebenso durch die natürlichen Bewegungsmuster des himmlischen Dào (d.h. also die objektive Führungsrolle der Naturgesetze) bestimmt. Der Mensch ist also das Produkt von Himmel und Erde, von Yīn und Yáng, er sollte Himmel und Erde zum Vorbild nehmen, ihre Gesetze begreifen und umsetzen, dies ist der Kern der „Übungen zur Lebenspflege entsprechend den Fünf Wandlungsphasen“. Diese Übungen betonen die wechselseitige Beeinflussung der verschiedenen Individuen, spiegeln die Liebe und starke Sehnsucht des Daoismus nach einem natürlichen Lebenszustand wieder und verkörpern die Wertschätzung der Anhänger des Daoismus gegenüber den objektiven Entwicklungsgesetzen. Durch das Praktizieren der „Übungen zur Lebenspflege entsprechend den Fünf Wandlungsphasen“ kann man die innere Weisheit und die im Leben verborgenen Potentiale kontinuierlich anregen, man richtet die Aufmerksamkeit darauf, in der sich dauernd verändernden Welt nach dem Leben zu streben und wird motiviert, die harmonische Entwicklung der menschlichen Gesellschaft voranzubringen.

Im Zeitalter rasanter Entwicklung moderner Hochtechnologie plündert der Mensch die Natur hemmungslos aus und die menschliche Zivilisation steht vor einer noch nie dagewesenen Krise. Ob das alte östliche Wissen vom großen Dào als Vorreiter der Zeit unsere geistige Welt neu klären kann? Es lässt uns in der schlichten natürlichen Welt das wahre Selbst wiederfinden und dies wird viele weise Menschen zum Nachdenken und Erwachen bringen. Das große Dào, das voll von grenzenlosem und wundersamen Wissen ist, nährt jedes Leben auf der Welt wie eine süße Quelle, es wird der brachliegenden geistigen Welt der Menschen in Zukunft wichtige geistige Nahrung liefern und eine wichtige Quelle für die menschliche Zivilisation sein.

Anlässlich der Veröffentlichung der „Übungen zur Lebenspflege entsprechend den Fünf Wandlungsphasen“ möchte ich die Gelegenheit nutzen und allen Lernenden und Kultivierenden Gesundheit, Glück und unbegrenzten Segen wünschen. Mögen die „Übungen zur Lebens-

pflege entsprechend den Fünf Wandlungsphasen“ weitergegeben werden und noch größere Verbreitung finden und mögen noch mehr Menschen darin Weisheit und ein gesundes Leben finden. Ich danke der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng von ganzem Herzen für ihren großen Einsatz für die Veröffentlichung dieses Buches! Vielen Dank an den Vorstand der Gesellschaft Frau Dr. Gisela Hildenbrand, an Frau Dr. Christa Zumfelde-Hüneburg, an Mario Schöniger, an Frau Marlies Bartl und an Prof. Wang Min, durch deren stillen und unermüdlichen Einsatz unermesslicher Verdienst erreicht werden konnte. Große Tugend bewegt die Dinge, das himmlische Dào belohnt die Mühen, ich wünsche Ihnen ein glückliches Leben, Gesundheit und Ruhe, erfreuen Sie sich am Frieden!

Lǐ Héchūn 李合春, Chóngxuán重玄-Akademie, Chéngdū 成都, im 20. Abschnitt xiǎoxuě 小雪 (beginnt am 22.11.) der 24 Jahresabschnitte des Jahres xīnchǒu 辛丑 (2021).

## Vorwort Mario Schöniger und Christa Zumfelde-Hüneburg

Eine erste Begegnung mit Abt Lǐ Héchūn 李合春 fand im Herbst 2014 im Qīngyáng Gōng 青羊宫 (Tempel zur Blaugrünen Ziege) in Chéngdū statt. Es war auf einer von der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. durchgeführten Studienreise durch China. Nach einer Führung durch die Tempelanlage hatte Abt Lǐ Héchūn in einem wunderschönen Versammlungsraum einen Vortrag über daoistische Lebensweisheiten und die Kultur Chinas gehalten.

Beeindruckend waren die tiefgründigen Betrachtungen, die Bescheidenheit und Natürlichkeit, die Abt Lǐ Héchūn ausstrahlte. Schnell wurde der Wunsch laut, dass sich weitere Begegnungen in China aber auch in Deutschland anschließen sollten.

In den darauffolgenden Jahren war unsere Reisegruppe jeweils für einen ganzen Tag in den Tempel Zhìzhēn Guān 至真观 (Kloster der höchsten Wahrhaftigkeit) in Chéngdū auf dem Phönixberg eingeladen, wo Lǐ Héchūn als Abt die Restaurierung der Tempelanlage koordiniert und ein daoistisches Zentrum, die Akademie Chóng Xuán Shū Yuàn 重玄书院 (Akademie des Doppelten Mysteriums) in Kooperation mit der TCM-Universität Chéngdū aufbaut.

Die Besuche im Kloster der höchsten Wahrhaftigkeit waren jeweils geprägt von einer tiefen und herzlichen Gastfreundschaft. Abt Lǐ Héchūn lud einige daoistische Mönche und Nonnen sowie auch Gelehrte ein, die mit Kalligrafie, Schreiben von Talismanen, Spielen der Flöte und der *Gǔqín* (siebensaitige Zither) beeindruckten. Auch das Vorführen von *tàijíquán* sowie Teezeremonie wurden dargeboten. Gemeinsames Praktizieren einiger uns bis dahin noch unbekannter Qigōng-Übungen in der großen Parkanlage auf dem Phönixberg rundeten den Tag ab.

Abt Lǐ Héchūn hat einen bleibenden Eindruck bei allen hinterlassen, so dass der Wunsch und das Interesse groß waren, ihn im Rahmen des Kulturaustausches mit der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng nach Bonn einzuladen. Erstmals gelang dies im Herbst 2016. In zwei Dreitages-Seminaren hat er hier die Übungen des Wǔxíng Yǎngshēng Gōng, Übungen zur Lebenspflege entsprechend den Fünf Wandlungsphasen, vorgestellt. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren von der Darlegung seiner daoistischen Lebensführung, von seiner persönlichen Ausstrahlung, seinen Fähigkeiten, die Übungen zu präsentieren und zu unterrichten und nicht zuletzt von seinen Künsten der Kalligrafie, des Spielens der *Gǔqín* und seinen Kenntnissen über Teezubereitung und Teezeremonie beeindruckt.

Von 2016 bis 2019 war Abt Li Héchūn jedes Jahr im Herbst für mehrere Wochen in Deutschland, um in Bonn und auch in München die Übungen des Wǔxíng Yǎngshēng Gōng zu unterrichten. Die Methode umfasst drei Sequenzen, wovon er bisher zwei unterrichtet hat. Die dritte

Übungssequenz „Meditation im Gehen und Stehen“ war für das Jahr 2020 geplant, musste jedoch wegen der Corona-Pandemie verschoben werden und kann daher in dieser Auflage nicht beschrieben werden.

Nachdem viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Wunsch geäußert hatten, die Übungen in Schrift und Bild vor sich zu haben, haben wir uns zum Schreiben des vorliegenden Buches entschlossen.

Das Buch ist als Übungsbuch konzipiert. Die bildliche Darstellung und Beschreibung der Übungsabläufe bilden dabei die Schwerpunkte. Das reiche und detaillierte Bildmaterial, in dem die Bewegungsabläufe der Übungen ausführlich dokumentiert sind, entstand in den Jahren 2016 bis 2019 während der Seminare. Die Bilder wurden technisch bearbeitet; es handelt sich nicht um Studioaufnahmen, so dass besonders die Lebendigkeit und Spontaneität zum Ausdruck kommen.

Der Text zu den Grundlagen sowie auch die Übungsbeschreibungen sind aus Mitschriften aus den verschiedenen Seminaren entstanden. Kleine Ergänzungen und Varianten, die bei den Online-Seminaren 2021 und 2022 deutlich wurden, konnten mit aufgenommen werden.

Besonders die Beschreibungen der komplexen Bewegungsmuster in der 2. Sequenz waren für uns eine große Herausforderung.

Dem Übungsteil vorangestellt sind ein Vorwort von Abt Li Héchūn sowie autobiographische Anmerkungen, die seinen daoistischen Lebensweg und für ihn wichtige Meister beschreiben, vertieft durch zahlreiche daoistische Zitate. Seinem Wunsch entsprechend ist der chinesische Originaltext in das Buch aufgenommen und im Kapitel 9 zu finden.

Wegen der engen Beziehungen der Übungen zur Chinesischen Medizin werden deren wesentliche Konzepte in den Kapiteln 2 und 3 erläutert und die entsprechenden Leitbahnen und Akupunkturpunkte im Kapitel 8 dargestellt.

Die chinesischen Fachbegriffe sind in *pinyin* Umschrift beigefügt. Im Glossar finden sich die dazugehörigen chinesischen Schriftzeichen als Kurzzeichen.

Das Buch kann der Inspiration und Einführung in die Übungen des Wǔxíng Yǎngshēng Gōng dienen, aber auch zur Begleitung und Vertiefung der eigenen Übungspraxis.

Die Bereitschaft von Abt Li Héchūn, in dieser schwierigen Zeit der Pandemie auch online per Zoom zu unterrichten, erfüllt uns mit großer Dankbarkeit. So konnten wir die Übungen vertiefen, kleinste Details beobachten und die Beschreibungen in diesem Buch ergänzen.

Besonderer Dank geht an die Sinologin Marlies Bartl, die mit ihren profunden Kenntnissen der daoistischen Philosophie den sehr komplexen und schwierigen Text über den daoistischen Lebensweg von Abt Lǐ Héchūn übersetzt hat, ebenso sein Vorwort.

Ohne die Vermittlung zwischen den beiden Kulturen durch Prof. Wáng Mǐn 王民, der über viele Jahre die Studienreisen der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng begleitet hat, wäre diese intensive Beziehung zu Abt Lǐ Héchūn nicht zustande gekommen. Wáng Mǐn konnte die kulturellen Unterschiede mit seinem Einfühlungsvermögen und seiner Sprachgewandtheit mühelos überbrücken. Während der Seminare mit Lǐ Héchūn hat Wáng Mǐn nicht nur die Übungen und deren theoretischen Grundlagen übersetzt, sondern auch Einführungen in das Spielen der *Gūqín*, in Kalligrafie und Teezeremonie. Auf Grundlage der Mitschriften ist dieses Buch entstanden. Dank auch für das Korrekturlesen, besonders bezüglich der chinesischen Zeichen und der *pinyin* Umschrift.

Die Bilder (aufgenommen von Mario Schöniger) wurden von Alfred Weglehner (awegi-lichtbilder) mit großer Sachkenntnis, professionell und engagiert bearbeitet. Ihm sei herzlich gedankt.

Besonderer Dank gilt Priv. Doz. Dr. Gisela Hildenbrand, die sich ausführlich mit den Übungsbeschreibungen befasst und wertvolle Hinweise gegeben hat.

Dr. Birgit Eberbach-Born danken wir für das Korrekturlesen, besonders bezüglich der textlichen Stimmigkeit, Grammatik und Rechtschreibung.

Der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. danken wir für die großzügige Unterstützung bei der Finanzierung der Übersetzungskosten.

Dank an den ML Verlag, besonders an Frau Ramona Kretschmann und Frau Claudia Schmidt, bei der Erstellung des Buches.

Die Autoren, Februar 2022

### 3. Übung: Yīn und Yáng sind harmonisch verschmolzen

#### *Yīn yáng xiāng tōng* 阴阳相通

##### Übungsbeschreibung

Aus der Haltung „Das *tàijí* umarmen“ die Arme mit entspannten und gelockerten Händen nach oben führen, die Handflächen zeigen nach unten, die Finger hängen locker, fast wie „Affenhakenhände“. Obwohl die Handgelenke leicht abgewinkelt sind, sind sie locker und beweglich, so dass der Qi Fluss nicht behindert wird. Die Daumen sind gerade, alle anderen Finger haben eine leichte Bogenform. Die Kraft ist nach innen gerichtet mit einem Schließen und Verdichten zu den *lǎogōng*-Punkten (Herzhülle 8).

Die Arme strecken sich nach oben, als könnten sie den Himmel berühren (► Abb. 3.1). Dadurch entsteht eine starke Dehnung des Körpers von den Füßen bis zu den Fingerspitzen. Qi über den Bereich *bǎihuì* (*dūmài* 20) aufnehmen. Dann die Handflächen zueinander drehen und anschließend die Fingerspitzen zueinander wenden (► Abb. 3.2), Körper und Arme sinken, dabei die Arme lockern. Die Hände nah am Kopf und Rumpf nach unten führen, die Handflächen zeigen nach unten (► Abb. 3.3 und 3.4). Durch Anlegen der Ellenbogen an den Körper die Fingerspitzen vor dem unteren *dāntián* (*qìhǎi*, *rènmai* 6) nach vorne ausrichten, die Hände trennen (► Abb. 3.5) und seitlich neben das Becken führen.

In die tiefe Hocke gehen. Die Hände als Yīn-Hände über den Oberschenkeln nach vorne führen, die Arme werden nach vorne ganz durchgestreckt (► Abb. 3.6). Dies führt zu einer ziehenden Dehnung vom Rücken über die Schultern bis zu den Fingerspitzen, wobei die *jiájǐ*-Punkte im Rückenbereich „geöffnet“ werden. Die *jiájǐ*-Punkte, nach dem berühmten Arzt Huá Tuó (140–208) auch Huá-Tuó-Punkte genannt, liegen jeweils auf beiden Seiten dicht neben der Brust- und Lendenwirbelsäule.

In der tiefen Hocke die gestreckten Arme bis Schulterhöhe steigen lassen, dann erst richtet sich der Körper langsam auf. Nicht mit Schwung, sondern mit Kraft, die aus den *yōngquán*-Bereichen (Niere 1) kommt.

Wenn sich der Körper aufgerichtet hat, die Finger zu geöffneten Hakenhänden entspannen und die Arme erneut bis über den Kopf führen (► Abb. 3.7).



Abb. 3.0



Abb. 3.1



Abb. 3.2



Abb. 3.3



Abb. 3.4



Abb. 3.5



Abb. 3.6



Abb. 3.7

Die Übung neun Mal oder ein Vielfaches davon wiederholen. Dann mit einer Übergangsbewegung zur Haltung „Das *tàijí* umarmen“ zurückkehren.

**Anmerkung**

1. Teil der Dehnung: wie ein „Aufspannen“ zwischen Himmel und Erde.
2. Teil der Dehnung: wie ein „Anlehnen“ im Rückenbereich zwischen *jiáji*-Punkten im Rücken und der nach vorne stehenden Kraft in den Armen.

**Vorstellungskraft**

In der aufgerichteten Haltung (▶ Abb. 3.1) stellt man sich vor, Erde und Himmel, Yīn und Yáng miteinander zu verbinden.

**Wirkpotential**

Die Kräfte von Erde und Himmel aufnehmen und den Körper reinigen.

Die Funktionskreise Herz *xīn* und Niere *shèn* werden reguliert und gestärkt.



Hiermit bestelle ich

\_\_\_ Expl. **Wuxing Yangsheng Gong** **39,95 Euro\***  
(1. Auflage 2022, Hardcover, 320 Seiten, ISBN 978-3-96474-498-2)

\_\_\_ Expl. **PDF – Wuxing Yangsheng Gong** **34,95 Euro\***  
(1. Auflage 2022, 320 Seiten, ISBN 978-3-96474-499-9)

\* Alle Preise inkl. MwSt., Lieferung versandkostenfrei, ausgenommen Poster

\_\_\_\_\_  
Kundennummer

\_\_\_\_\_  
Name / Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße / Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ / Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon / Fax

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift

**mg<sup>o</sup>** fach  
verlage

Mediengruppe Oberfranken –  
Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5  
95326 Kulmbach

Tel. 09221 949-311  
Fax 09221 949-377  
kundenservice@mgo-fachverlage.de  
www.ml-buchverlag.de



**Li Hechun**, Daoist und Abt des Klosters Zhizhen Guan (Kloster der höchsten Wahrhaftigkeit) in Chengdu, ist Leiter der Akademie Chóng Xuan Shu Yuan in Chengdu. Er wurde 1978 in Shangluo/ Shaanxi geboren und wuchs in einer Atmosphäre auf, die von traditioneller daoistischer Kultur geprägt war. Seine Ausbildung hat er bei verschiedenen Meistern erhalten. Er ist Autor vieler Veröffentlichungen über daoistische Kultur und daoistische Rituale.

**Mario Schöniger** und **Dr. med. Christa Zumfelde-Hüneburg** sind Mitglieder der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng und unterrichten seit vielen Jahren Qigong.

Von 2016 bis 2019 war Abt Li Hechun jedes Jahr im Herbst für mehrere Wochen in Deutschland, um die Übungen des Wuxing Yangsheng Gong zu unterrichten. Während der Seminare sind die Erklärungen zu den Grundlagen der Übungen, deren Beschreibungen sowie die Fotos entstanden.

Das Buch Wuxing Yangsheng Gong ist als Übungsbuch konzipiert. Es dient als Lehrmaterial zur Einführung in die Übungen, aber auch zur Begleitung und Vertiefung der eigenen Übungspraxis. Die bildliche Darstellung und die Beschreibung der Übungsabläufe bilden dabei die Schwerpunkte.

Die Übungen des Wuxing Yangsheng Gong haben einen engen Bezug zu den Konzepten der Chinesischen Medizin, insbesondere zu den Fünf Wandlungsphasen. Die Übungen dienen der Zentrierung und betonen die Symmetrie, die innere Ruhe und die Stabilität. Die im Inneren ruhenden Kräfte werden gesammelt, dann in kraftvolle und dynamische Bewegungen umgesetzt, um am Ende wieder gebündelt und gespeichert zu werden.

Dem Übungsteil vorangestellt sind ein Vorwort von Abt Li Hechun sowie autobiographische Anmerkungen, die seinen daoistischen Lebensweg und für ihn wichtige Meister beschreiben, ergänzt durch zahlreiche daoistische Zitate. Der chinesische Originaltext wurde in das Buch aufgenommen.