

Ende der siebziger Jahre des vorigen Jahrhunderts, als ich anfang, mich mit den praktischen Aspekten des Daoismus zu beschäftigen, gab es nicht gerade viel Literatur. So sammelte ich eifrig alles, was mir in die Finger fiel. Dazu gehörte ein kleines Bändchen mit dem Titel „Geheime Übungen taoistischer Mönche“. Die Beschreibung der 24 enthaltenen Übungen war sehr spärlich, einfach illustriert und vor allem sollte jede der Bewegungen nur über den Zeitraum von zwei Wochen gemacht werden und dann von der nächsten abgelöst. Ein mir damals kaum verständliches Konzept. Irgendwann konnte ich das Buch nicht mehr finden, es hatte sich wohl einen anderen Besitzer gesucht.

Vielleicht zehn Jahre später schenkte mir Joachim Stuhlmacher, der bei mir ein paar Taijiquan Schritte lernte, ein anderes Buch, ebenfalls mit den 24 Übungen. Auch dieses Buch blieb nicht lange in meinem Regal, aber ich hatte inzwischen entdeckt, dass die gleichen Übungen, wenn auch kaum zu erkennen, in Stiefvaters Buch über „Chinesische Gymnastik und Atemlehre“ enthalten waren. Er gibt eine Quelle an, ein gewisser John Dudgeon. Inzwischen waren wir auch im Zeitalter des Internets angekommen, und ich konnte etwas mehr in Erfahrung bringen.

John Dudgeon (1837 – 1901) war ein schottischer Arzt, der annähernd 40 Jahre in China verbrachte. Er übersetzte die Beschreibungen der 24 Übungen und einige mehr aus dem Zun Sheng Ba Xian (Dem Leben der Acht Unsterblichen folgen) aus dem Jahre 1591 von Gao Lian, auch Gao Shen Fu oder Rui Nan Dao Ren genannt und veröffentlichte sie 1895 im Journal of the Peking Oriental Society Vol. III N.4.

Ich konnte eine englische Ausgabe auftreiben und fing nun endlich an, mich mit den Übungen auch in der Praxis zu beschäftigen. Bei allen 24 Übungen sind die Bewegungen einfach und leicht nachzuvollziehen. Meistens wird nur eine bestimmte Haltung eingenommen und dann Kopf oder Rumpf im Einklang mit der Atmung gedreht, Arme oder Beine gestreckt. Dennoch hat jede Übung einen eigenen Charakter und deutlich spürbar unterschiedliche Wirkung. Allen Übungen gemeinsam ist eine ruhig gelöste, wohlgelaunte Stimmung, mit der sie einen in den Tag entlässt.

Im chinesischen Kalender ist nach dem Zodiakalzyklus der Sonne jede Jahreszeit (Shi 时) in 6. Phasen gegliedert. Dadurch erhält das Jahr 24 Zeitabschnitte (Qi 期), denen jeweils besondere klimatische und energetische Eigenschaften zugesprochen werden. Der Wechsel findet statt, wenn die Sonne den ersten bzw. fünfzehnten Grad eines Sternzeichens erreicht.

Die überlieferten Übungen zu jedem der Jahresabschnitte sind den entsprechenden energetischen Bedingungen angepasst. Jeder Abschnitt oder Qi trägt einen Namen, der sich mehr oder weniger auf die klimatische Situation bezieht. Die Übungen tragen die gleichen Namen. Die ganze Reihe ist in vier Gruppen unterteilt, den Jahreszeiten entsprechend, die allerdings in China etwas

früher anfangen, als unsere abendländische Einteilung.

Jede Jahreszeit wird von einem Tiersymbol eingeleitet und beendet. Dazu sind leider nicht alle Übungen überliefert. Schon im Huang Di Neijing Suwen, dem Klassiker der chinesischen Medizin, finden wir Hinweise auf die Bedeutung der jahreszeitlichen Energien:

„Yin und Yang, die zwei Prinzipien der Natur und die vier Jahreszeiten sind Anfang und Ende aller Dinge und sie sind auch der Ursprung von Leben und Tod.“

Zusätzlich zu der zeitlich und energetisch angepassten Wirkung werden jeder Übung noch Effekte bei bestimmten Krankheitsbildern zugeschrieben, so dass sie auch über den begrenzten Zeitabschnitt hinaus bei Bedarf Anwendung finden können.

Nachdem mir nun der Wert dieser Übungen klar geworden war, entschied ich mich, sie auch weiter zu geben und als Buch zu veröffentlichen. Während der Arbeit daran fand ich wieder Kontakt zu Silvia Luetjohann, die ich in Frankreich glaubte, aber tatsächlich nur wenige Kilometer von mir entfernt wohnte. Wir verdanken Silvia einige wichtige Übersetzungen daoistischer und buddhistischer Literatur als auch eigene Bücher über heimische Heilkräuter. Im Gespräch erwähnte ich die Arbeit an dem Dao Shi Buch und es stellte sich heraus, dass sie damals die „Geheimen Übungen taoistischer Mönche“ herausgegeben hatte. Ihr Verlag war längst verkauft, einzig an diesem Büchlein hatte sie noch die Rechte, welche sie mir dankenswerterweise zugestand.

Kurze Zeit später wurde ich von einer Schülerin auf eine Publikation der Hai Feng Publishing Co in deutscher Sprache aufmerksam gemacht: „Chinesische Gesundheitslehren aus zwei Jahrtausenden“, erschienen 1990, einer Sammlung von 30 Übungsabfolgen, welche unter dem Titel: „Die Körper- und Atemübungen des Chen Xiyi“. auch diese Übungen enthalten. Damit ist nun auch der Autor geklärt, ein Daoist des 10. Jahrhunderts, besser bekannt als Chen Tuan.

In jungen Jahren schon rühmte man seine Fähigkeiten in Mathematik, Lyrik und der Interpretation des Yi Jing, dem Buch der Wandlungen. Dennoch verfehlte er die staatlichen Examen, die ihm eine Karriere am Hof ermöglicht hätten. So zog er sich zurück in die Wudangberge und lebte dort einige Jahre in der Höhle der neun Kammern. Ein ihm im Traum erschienener Unsterblicher erklärte, er sei am falschen Platz, woraufhin Chen Tuan zum Huashan, einem der fünf heiligen Berge zog.

Obwohl er als Einsiedler lebte, wurde er weit bekannt. Er soll die Fähigkeit der Hibernation (eine Bezeichnung, vorwiegend für den Winterschlaf der Tiere) perfektioniert haben. Das heißt, er konnte für lange Zeit im Schlaf verweilen, ohne Nahrungsaufnahme, während sein Qi im Körper zirkulierte. Auch war er

berühmt für die Kunst der Physiognomik, der Schicksalsdeutung anhand der Gesichts- und Körperbeschaffenheit. Er wird beschrieben als eine Person mit profundem Wissen, außerordentlichen Fähigkeiten und hoher Intelligenz. Er war bewandert in den Philosophischen Schulen, Prinzipien der Medizin, Astronomie, Geographie und der Dichtkunst. Wir müssen uns einen Universalgelehrten vorstellen, vielleicht vom Schlage eines Rabanus Maurus, der annähernd um die gleiche Zeit lebte.

Heute wird der Jadequell Tempel im nördlichen Eingangstal zum Huashan als sein früherer Aufenthaltsort verehrt. Einer seiner Schüler trug den Ehrennamen Huo Long Zhen Ren und war später Lehrer des berühmten Zhang San Feng, der am Wudangshan lebte, den dortigen Daoismus im Sinne der Vereinigung der drei Lehren reformierte und als Begründer des Tai Ji Quan verehrt wird.

Auf Chinesisch wird die Reihe Ershisi Si Shi Daoyin Fa (二十四 四 时导引法) genannt, was ich auf Dao Shi, Führung durch die Jahreszeiten, gekürzt habe. Bis auf zwei, bei denen man steht, werden die Übungen auf dem Boden sitzend ausgeführt. Ich habe mir erlaubt, jeweils eine „Hockerversion“ zu entwickeln, damit sie auch von weniger gelenkigen Menschen praktiziert werden können. Ich habe diese Variationen sorgfältig geprüft und sie stehen den Originalen in nichts nach.

Zu den angegebenen Wirkungen gebe ich gelegentlich Kommentare und Erläuterungen, wenn notwendig zum besseren Verständnis auch zusätzliche Informationen über das chinesische Qi Konzept.