

Eine kurze Geschichte des Qigong

Von Gudula Linck

Auch wenn Bilder und Texte aus vorchristlicher Zeit nahelegen, Qigong, wie wir es heute kennen, sei mehr als 2000 Jahre alt, ist dem zu widersprechen. Was wir so nennen, hat sich über die Jahrhunderte entwickelt, wobei fünf markante Etappen auszumachen sind:

Erstens. Für die Jahrhunderte unmittelbar v. Chr. ist eine Atem- und Lebenspflege belegt, die vermutlich damals schon – vor Ankunft des Buddhismus – vom altindischen Yoga beeinflusst war. Spektakuläre Grabfunde der späten 1970er und frühen 1980er Jahre bestätigen, wie eifrig der altchinesische Adel mit dieser Atem- und Bewegungspraxis befasst war. Neben Gesundheit und Langlebigkeit ging es um Unsterblichkeit und das „Leuchten des Geistes“. Um diese Ziele zu erreichen, war es vonnöten, bei allen Verrichtungen Maß und Mitte zu halten: beim Essen und Trinken, bei der Arbeit, beim Schlaf und Beischlaf. Über Atem- und gymnastische Bewegungen sollte nicht zuletzt der Einklang mit Natur und Kosmos eingeübt werden.

Zweitens. Die Frühe Kaiserzeit beginnt mit der Reichseinigung im 3. Jh. v. Chr. und umfasst eine Zeit der Fremdherrschaften und politischer Zersplitterung, bis es der Tang-Dynastie (618-906) gelingt, die Einheit für 300 Jahre zu stabilisieren. In dieser Epoche erfährt die Lebenspflege eine sprunghafte Entwicklung. Frühere Ansätze, u. a. das Ausstoßen von Lauten bei den Bewegungen, wurden im Sinne der Resonanz mit Jahreszeiten und Körperorganen systematisiert. Vertreter der Beamten- und Gelehrtenkultur widmeten sich neben den schönen Künsten der Theorie und Praxis der Lebenspflege. Ge Hong (280-340) – auf der Suche nach der Pille der Unsterblichkeit – soll die alchemistische Lebenspflege geradezu erfunden haben. In der Geschichte der Lebenspflege zeugt der dreifüßige Koch-Kessel im unteren Bauchbereich traditioneller

Körperleibschemata bildlich von der Spur der Alchimisten, und noch im heutigen Qigong erinnern an die Alchimie die auf Bauch, Brust und Kopf verteilten Zinnoberfelder, die bei den Übungen mit Atem- und Lebenskraft aufzufüllen sind.

Neben der Alchimie haben, vermittelt über den Buddhismus, altindische Atem- und Meditationstechniken ihre Spuren hinterlassen. So sind die Zinnoberfelder nur dem Namen nach der Alchimie verpflichtet. Als Energiezentren erinnern sie viel mehr an die Chakren (Sanskrit: Rad, Kreis), die im Genitalbereich beginnend auf Bauch (Agni-Feuer), Herz, Kehlkopf, Stirn und Scheitel verteilt sind. Die „außerordentlichen“ Leitbahnen *dū-mài* und *rén-mài* wiederum dürften dem zentral verlaufenden Energiekanal *susumna* nachempfunden sein, der in altindischen makro-mikrokosmischen Körperleibschemata im Innern der Wirbelsäule durch die Chakren von unten nach oben verläuft.

Drittens. Mit dem Niedergang der Tang-Dynastie war der frühkaiserzeitliche Adel von der Bühne der Geschichte verschwunden. Ein postheroisches Zeitalter begann. Die Abwertung des Militärischen und zunehmende Bürokratisierung förderten bewegungshemmende Tendenzen. Für die Lebenspflege der Mittleren Kaiserzeit (10.-13. Jh.), die nach wie vor eine Angelegenheit der Gelehrten- und Beamten-schicht war, bedeutete diese Entwicklung, dass bewegungsgedämpfte Übungen am liebsten im Sitzen und als Vorübung zur Meditation praktiziert wurden.

Viertens. In der spätkaiserzeitlichen Lebenspflege kam es zu Neuerungen, die für das heutige Qigong wegweisend sind: Betonung der Körperleibmitte, Mélangé und Popularisierung. Im Jahre 1644 hatten die Mandschu Nordchina erobert. Weitere vier Jahrzehnte dauerte es, bis sich im gesamten Reich der Mitte die Machtverhältnisse zu ihren Gunsten stabilisierten. Ähnlich wie die erste Reichseinigung ein spezifisches Selbst- und Körperbild hinterließ, das den Menschen als Staat imaginierte mit einem Herrscher (Herz) an der Spitze, zwei Ministern (Lungen) und Beamten (Dickdarm etc.),



马王堆三号汉墓出土导引图复原图

© (Reproduktion des Seidenbildes aus dem Mawangdui-Grab Nr. 3 (168 v. Chr.), ML Verlag Kulmbach)

Transportwegen, Palästen und Speichern, änderte sich auch jetzt das Körperschema. Wenn mit der Fremdherrschaft aus dem Norden im „Reich der Mitte“ die Mitte verloren gegangen war, musste folgerichtig die Mitte des Menschen gestärkt werden. Fast hat es den Anschein, als ob es der Körpermitte gelingt, das Herz als Herrscher zu entthronen. Ort der Mitte des Menschen ist seither jedenfalls das Zinnoberfeld im vorderen *dān-tián* und das Schicksalstor (*míng-mén*) zwischen den Nieren im hinteren Bereich.

Außer der Betonung der Körpermitte setzt sich eine Entwicklung durch, die ich als *Mélange* bezeichne: die bewusste Trennung des Taijiquan von der Kampfkunst und beider Verknüpfung mit der Lebenspflege des Qigong und der Tier Spiele zu einem einheitlichen System der Gesunderhaltung. Daraus entstehen neue Kategorien, auch wenn sie alte Denkmuster bemühen, wie Ruhe-Bewegung, Hart-Weich, Innen-Außen. Entsprechend aufgefächert ist das heutige Qigong. Hier sind Übungen „in Ruhe“, d.h. meditatives Stehen oder Sitzen, zu unterscheiden von Übungen „in Bewegung“. Wenn darüber hinaus „hartes Qigong“ gegen „weiches“ oder „äußeres“

gegen „inneres“ abgegrenzt wird, so beziehen sich „hartes“ und „äußeres“ im Allgemeinen auf die Kampfkunst, während „weiches“ und „inneres“ Qigong Übungen der Lebenspflege umfassen, einschließlich der Tier Spiele und des verlangsamt Taijiquan. *Mélange* kennzeichnet auch die mit den Übungen mitlaufende Aufmerksamkeit. Lag der Fokus bisher auf Atemgeschehen, Tieranmutungen, Naturbildern, Energiezentren, so gesellte sich im Zuge der spätkaiserzeitlichen Professionalisierung und Medikalisierung die Konzentration auf Leitbahnpunkte und Leitbahnverläufe hinzu. Zusammen mit der Verbreitung des Buchdrucks begünstigt diese Entwicklung eine bisher unbekannt Popularisierung.

Fünftens. Das chinesische Kaiserreich endete 1911, und eine Zeit der Wirren und Kämpfe um Republik und Revolution begann. So verwundert nicht, dass auch das Schicksal der Lebenspflege von Windungen und Wendungen gekennzeichnet ist: Das Bemühen, die überkommenen Übungen auf der Grundlage einer modernen naturwissenschaftlichen Medizin wiederzubeleben, wechseln mit Zeiten des Verbotes. Erst Anfang der 1980er Jahre kehren Qigong-Übungen in For-

schungsinstitute, Krankenhäuser, Rehabilitationszentren zurück, die im Auftrag der Regierung standardisierte Bewegungsformen erarbeiten und allgemein durchsetzen. Seither umfasst der Begriff Qigong, der in älteren Texten nur in der Bedeutung von „Wirkkraft des qi“ vorkommt, das gesamte Repertoire der tradierten und neu erarbeiteten Techniken.

Neben Verwissenschaftlichung ist seit den 1980er Jahren Globalisierung aus der Entwicklung des heutigen Qigong nicht mehr wegzudenken. Qigong gilt heute als fünfter Pfeiler der Traditionellen Chinesischen Medizin und als Exportschlager der Volksrepublik.

Der Text ist eine Zusammenfassung aus Kap. II. „Qigong. Historisches“ aus dem Buch der Autorin „Ruhe in der Bewegung. Chinesische Philosophie und Bewegungskunst“, Freiburg (Verlag Karl Alber) 2013.

Die Autorin

Gudula Linck, von 1990 bis 2008 Professorin für Sinologie an der Universität Kiel, publizierte zur Körper-Leibgeschichte Chinas. Qigong-Ausbildung und Abschluss als Yoga-Übungsleiterin erhielt sie u. a. an der Universität Oldenburg und am Mahindra-Institut Birstein Mitte bzw. Ende der 1990er Jahre.

CHINESISCHE DYNASTIEN

Zeit	Dynastie	Zeit	Dynastie
5000 - 2100 v. Chr.	Frühzeit (Bronzezeit)	304 - 439	Zeit der 16 Reiche
2100 - 1600 v. Chr.	Xia-Dynastie	386 - 589	Nördliche und südliche Dynastien
1600 - 1045 v. Chr.	Shang-Dynastien	581 - 618	Sui-Dynastie
1045 - 771 v. Chr.	Westliche Zhou-Dynastie	618 - 907	Tang-Dynastie
770 - 256 v. Chr.	Östliche Zhou-Dynastie	907 - 960	Fünf Dynastien
445 - 221 v. Chr.	Zeit der Streitenden Reiche	960 - 1127	Nördliche Song-Dynastie
221 - 206 v. Chr.	Qin-Dynastie	1127 - 1279	Südliche Song-Dynastie
210 v. Chr.	Tod des Kaisers Qin Shi Huangdi	1279 - 1368	Yuan-Dynastie
206 v. Chr. - 9 n. Chr.	Westliche Han-Dynastie	1368-1644	Ming-Dynastie
9 - 24	Xin-Dynastie	1644-1912	Qing-Dynastie
25 - 220	Östliche Han-Dynastie	1.1.1912	Ende der letzten Dynastie
220 - 280	Zeit der Drei Reiche	17.10.1967	Tod des letzten Kaisers Pu Yi

Quelle: <http://www.cup.uni-muenchen.de/oc/langhals/qin/qinzeit.html>