

YIN YANG

CORNELIA MARSCHALL

Harmonie

FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

BEWÄHRTE ÜBUNGEN UND PHILOSOPHISCHE BETRACHTUNGEN ZUR LEBENS PFLEGE



DRACHENHAUS
VERLAG

Cornelia Marschall

Harmonie

FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

BEWÄHRTE QIGONG-ÜBUNGEN UND PHILOSOPHISCHE BETRACHTUNGEN ZUR LEBENSPFLEGE



IMPRESSUM

Titel: **HARMONIE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE.**

Bewährte Qigong-Übungen und philosophische Betrachtungen zur Lebenspflege

Text: Cornelia Marschall

Lektorat: Nora Frisch

Redaktion: Nora Frisch

Covergestaltung: Julia Hofmann

Layout und Satz: Datagrafix GSP GmbH, Berlin

Kalligrafien: Wang Min

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2024 Drachenhaus Verlag

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Gedruckt in Tschechien auf FSC-Papier.



ISBN: 978-3-943314-86-1

Lieferbares Programm und weitere Informationen:

www.drachenhaus-verlag.com

www.facebook.com/drachenhaus

www.instagram.com/drachenhaus.verlag

INHALTSVERZEICHNIS

EINSTIMMUNG: Harmonie für Körper, Geist und Seele. 15 Essays für ein selbstwirksames, heiteres und gesundes Leben. Im Dialog mit der Lebenskraft. Erntezeit, Essenzen und Verbindungen.....	5
ESSAY 1: Lebenspflege mit schönen Texten und innerer Ruhe. Stehen wie ein Baum und Sitzen in Stille. Weise wie das Wasser. Laozi und das Daodejing. Im Tempel der blau-grünen Ziegen.....	11
ESSAY 2: Das Prinzip der Harmonie. Cixi und die Briten. Anfängergeist und Achtsamkeitspraxis. Übungskultur für Geist, Körper und Seele. Leitbahnen, Lehrer und spirituelle Wege.....	29
ESSAY 3: Lotusblumen am Westsee. Yin und Yang in Harmonie. Der weibliche Übungs-Weg. Die Seele Chinas im Altstadtviertel und Erkundungen über die metaphysische Tiefe des Daoismus.....	45
ESSAY 4: Vom Üben und Lernen. Konfuzius und Heraklit in Babylon. Vom roten Drachen. Weshalb man nicht an jungen Pflanzen ziehen sollte. Übungsdisziplin und das „Als-ob-Ritual“.....	61
ESSAY 5: Alle Sinne beieinander: hier kommt der sechste Sinn. Der Tanz der fünf Tiere und die Theorie der Wandlungsphasen. Von Selbstoptimierung, Selbstkultivierung und Freundlichkeit.....	77
ESSAY 6: Von der großen Stille bis zur größten Stadt der Welt. Vita contemplativa und vita activa. Ruhe und Bewegung. Yin und Yang. Am Ufer des Yangzi. Mehrdeutigkeiten in der Fremde.....	95
ESSAY 7: Von der Weisheit des Herzens. Hesse und Jung auf den Stufen des Lebens. Wie wir das Herz schützen und was die verbotene Stadt damit zu tun hat. Vom Lächeln und vom Lachen.....	113

ESSAY 8: Aus tausend Gedanken einen machen. Der Affenkönig und Pfirsichbäume ohne Früchte. Dabeibleiben und sich nicht ablenken lassen. Die Seufzerlyrik unglücklicher Dichterinnen.....	129
ESSAY 9: Der Weg ist das Ziel: literarische Streifzüge und mediterrane Anziehungskraft. Das nomadische Prinzip, das Gehen und Flanieren. Zhuangzi wird aus dem Park vertrieben.....	145
ESSAY 10: Auf dem Berg des Kranichrufs: Drachenadern, reines Yang und daoistische Ethik. Weise Eremiten und Tiere als Seelenführer. Vom Vagus-Nerv und dem Tanz der Kraniche.	161
ESSAY 11: Die Hände wie ziehende Wolken. Wolkenmeere und Nebelschwaden im Daoismus. Heilige Berge und Harmonie im Fengshui. Verwurzelung und Flexibilität im Holzelement.	175
ESSAY 12: Alles entsteht aus der Mitte. Selbstfürsorge und gute Zentrierung. Energiefelder, Flüsse und Ozeane in der daoistischen Tradition. Vom Lebenstor in der Übungspraxis.....	189
ESSAY 13: Seid pünktlich, wir wollen tanzen! Wie das Gehirn sich anpasst und Neuronen sich neu verknüpfen. Widerstreitende und spiralige Kräfte. Sokrates dreht sich am Ende staunend im Tanze.....	205
ESSAY 14: I did it my wave. Vom Surfen: wie wir die Wellen des Lebens reiten. Der Lebensfluss: zyklisch und heiter. Asiatische Gartenkultur und weintrinkende Poeten im Bambushain.	221
ESSAY 15: Die alte Tugend Maßhalten: gestern und heute. Chinesische Ernährungslehre und daoistische Umweltethik. Geduld haben gegen das Ungelöste im Herzen. Es ist Erntezeit!.....	237
Quellenangaben	253
Danksagung.....	265

EINSTIMMUNG

HARMONIE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE.
15 ESSAYS FÜR EIN SELBSTWIRKSAMES, HEITERES UND
GESUNDES LEBEN. IM DIALOG MIT DER LEBENSKRAFT.
ERNTZEIT, ESSENZEN UND VERBINDUNGEN.

Ich gehe zu der Ecke meiner Bibliothek, wo die Chinesen stehen – eine schöne, eine friedliche, glückliche Ecke. In diesen uralten Büchern stehen so gute und oft so merkwürdig aktuelle Sachen.

Hermann Hesse

In diesem Buch geht es um die Tradition chinesischen Denkens und um die Wirkung bewährter Übungen auf Körper, Geist und Seele. Ich werde darüber berichten, was ich in mehr als zwei Jahrzehnten des Lernens und Übens erfahren und verstanden habe.

Angefangen hat dieses Buchprojekt damit, dass ich mich an einem noch frischen Augustmorgen unten am Seeufer zur Qigong-Übung „Stehen wie eine Kiefer“ aufgestellt habe und in den „Dialog mit meiner Lebenskraft“ getreten bin. Lange schon beschäftigte und mühte ich mich mit dieser Haltung. An diesem Morgen nun war ich angekommen: stabiler Stand und innere Aufrichtung, entspannte, fließende Schultern, der Blick locker in die Ferne gerichtet. Ich war mit mir, dem Leben und meiner Umgebung im Einklang.

Auch an solchen Augenblicken, an diesen „turning moments“, möchte ich Sie teilhaben lassen. Begleiten Sie mich durch 15 Essays, in denen ich drei wesentliche Aspekte meines Lebens miteinander verknüpft habe: die Liebe zu schöner Sprache und Poesie, die Entdeckung

nützlicher psychologischer und philosophischer Leitgedanken sowie die Begegnung mit den Wurzeln und der Methodenvielfalt des Qigong.

Inzwischen habe ich die magische Alterszahl 66 erreicht und natürlich geht das Älterwerden mit einigen körperlichen Beschwerden einher. Zugleich erlebe ich zunehmend Freiheitsgrade in meinem Leben, die ich auf mehr Ruhe und Gelassenheit, aber auch auf eine strukturelle Veränderung im Denken und im philosophischen (Selbst-)Gespräch zurückführe. Der Geist obliegt heute nicht mehr dem Primat, sich auf immerzu dringliche und drängende Aufgaben fokussieren zu müssen. Es geht nicht mehr stetig um die Bewältigung von Krisen und den flüchtigen Zauber schneller Lösungen.

Vielmehr lösen sich die Gedanken heute leichter aus ihren Gefügen. Sie mäandern schon mal in kleinen Rinnsalen durch unbekanntes Terrain und münden zuweilen in Gewässer von beachtlicher Größe. Das Denken ist freier und assoziativer geworden, experimentier- freudiger und gehaltvoller. Das hat auch die Inhalte der hier vorliegenden Essays beeinflusst.

Ich erfreue mich nunmehr an einer Sammlung geistig-körperlicher und literarischer Schätze, an den Früchten meines Lebens. Und so kommen diese Texte einer Ernte gleich: die Essenzen der Schatzsammlung sind sorgfältig herausgearbeitet und fließen in die vorliegenden Essays ein. Dabei steht jedes Kapitel für sich. Auf diese Weise ist zugleich eine Verbindung zu den Übungsmethoden des mir vertrauten Lehrsystems Qigong Yangsheng entstanden: auch hier ist jede einzelne Form eine in sich vollständige Übung.

Im deutschsprachigen Raum widmet sich die Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng der Verbreitung und Weiterentwicklung des Lehrsystems des chinesischen Arztes und Qigong-Meisters Jiao Guorui (1923-1997). Über deren Lehrerinnen* habe ich einen tieferen Zugang zum Weg der Lebenspflege Yangsheng gefunden. Selbstkultivierung in diesem Sinne umfasst sämtliche Aspekte des Lebens.

Dabei kommt der Körper- und Atem-Praxis, durch die das Qi genährt und reguliert wird, im Yangsheng eine besondere Bedeutung zu. Das dynamische Wechselspiel von Yin und Yang

* Ich habe in den Texten abwechselnd die weibliche und männliche Form benutzt.

zeigt sich in den Qigong-Übungen sehr konkret. Die Selbstwahrnehmung wird feiner und es entwickelt sich ein leichter Zugang zur Mitte. Auch psychotherapeutische Methoden fördern die Innenschau und können zur Heilung von seelischen Verletzungen und zur Stärkung des Selbstgefühls beitragen. Es gibt also inhaltliche Berührungspunkte: sowohl bei der Vertiefung der dem Qigong zugrunde liegenden Prinzipien als auch im psychotherapeutischen Kontext können wir lernen, individuelle Möglichkeiten besser wahrzunehmen. Dabei gilt es stets herauszufinden, was wir selbst zu einem gesunden und glücklichen Leben beitragen können.

Während des Studiums in der zweiten Hälfte des vorigen Jahrhunderts galt die Verbindung von Körper und Geist noch nicht als selbstverständlich – zu sehr wirkte in der Lehre das Paradigma von Descartes nach, in dem Leib und Seele als getrennte Einheiten galten. Entsprechend wohltuend war die Begegnung mit der biodynamischen Psychologie. Hier wird die Lebensenergie als jene Kraft gesehen, die uns bewegt und lebendig macht – auf der körperlichen und auf der emotional-geistigen Ebene.

Die Lebensenergie habe ich später bei den Übungen des Taijiquan und Qigong wieder entdeckt. Aus der chinesischen Geschichte der Heilkunde sind vielfältige Übungssysteme hervorgegangen, die heute unter dem Begriff „Qigong“ zusammengefasst werden. Hier findet sich auch das Konzept des „Qi“, der alles durchdringende Hauch des Lebens, die Lebenskraft.

Zu Beginn des Jahres 2020 war das Corona-Virus in Europa angekommen und setzte unserer Alltagsroutine ebenso wie dem gewohnten Weltenlauf erheblich zu. Zwei Jahre später überfiel die russische Armee die Ukraine und wiederum galt der Krisenmodus. Um inmitten der globalen Krisen in der Spur zu bleiben, lotete ich meine Möglichkeiten aus, der zunehmenden Fragmentierung im Innen wie im Außen eine eigene Textur entgegenzusetzen. Ich habe viel gelesen und geübt, geschrieben und geforscht. Einzelne Bausteine zueinander fügend, zeigte sich allmählich jener rote Faden, der den Blick auf mich selbst noch einmal neu justierte und der sich, inmitten all des Aufruhrs, als tröstlich und heilsam erwies.

Gedichte und Zitate, die mich besonders berührt und über die Jahre begleitet haben, ergänzen die Texte. Nicht alle Verbindungen und Zusammenhänge lassen sich ohne Brüche

氣

Die Lebensessenz
qi

ESSAY 1

LEBENS PFLEGE MIT SCHÖNEN TEXTEN UND INNERER
RUHE. STEHEN WIE EIN BAUM UND SITZEN IN STILLE.
WEISE WIE DAS WASSER. LAOZI UND DAS DAODEJING.
IM TEMPEL DER BLAU-GRÜNEN ZIEGEN.

Wenn es dir und mir gut geht, schreiben wir uns Gedichte zur gegenseitigen Erbauung; wenn in Nöten, schreiben wir zur gegenseitigen Ermutigung; wenn einsam, trösten wir uns gegenseitig, und wenn wir zusammen sind, schreiben wir zum gegenseitigen Vergnügen.

Bai Juyi an seinen Freund Yuan Zhen⁽¹⁾

Der erste Schritt gibt das Signal zum Aufbruch: mitten in die Fülle des Lebens, in das Wechselspiel von Aktivsein und Innehalten, von Erleben und Nachdenken, hinein in das köstliche Aroma vollreifer Tomaten im Sommer und in die üppige Sanddortortorte auf der Nordseeinsel im Winter. Ganz besonders mag ich jene Zeiten, in denen es mir gelingt, heiter und gelassen durch das Leben zu gehen und mich inmitten der Welt geborgen zu fühlen.

Im Sommer 2021 schien zunächst der Alltag zurück und wir saßen gut gelaunt im Café und plauderten mit dem Kellner, der geblieben ist. Abgesagte und verschobene Besuche oder Feierlichkeiten, Einkäufe und Reisen wollten nachgeholt werden. Freilich war auch die Erwartung groß, dass es eine Art Katharsis geben und sich so manches durch die kollektive

魂魄

Geistseele
hun
und Körperseele
po

ESSAY 3

LOTUSBLUMEN AM WESTSEE. YIN UND YANG IN HARMONIE. DER WEIBLICHE ÜBUNGS-WEG. DIE SEELE CHINAS IM ALTSTADTVIERTEL UND ERKUNDUNGEN ÜBER DIE METAPHYSISCHE TIEFE DES DAOISMUS.

Sie warteten, bis der Himmel frei von Wolken war und die Sterne sich deutlich in den Wassern spiegelten.

Vargas Llosa (Der Geschichtenerzähler)

Als wir nach Hangzhou hineinfahren, reißen die Wolken auf und geben einen ersten Blick auf den viel besungenen Westsee frei. Der Legende nach zankten sich ein goldener Phönix und der Jadedrache um eine weiße Perle. Als diese während des Gerangels auf die Erde fiel, entstand der Westsee mit seinen weidengesäumten Ufern, an denen prächtig blühende Lotusblumen und deren großzügig ausgebreitete Blätter auf dem Wasser schwimmen.

Der Lotus erhebt sich aus dem trüben, schlammigen Boden von Seen und Teichen heraus zur Blüte und so ist diese Wasserpflanze das Symbol spiritueller Erfüllung schlechthin. Die Blätter des Lotus lassen alles einfach abperlen, die Pflanze bleibt sauber und gesund. Sie vermag selbst unter schwierigsten Bedingungen zu gedeihen und bezaubert mit ihrer Unversehrtheit und Schönheit. Auf die menschliche Natur übertragen findet sich der Gedanke, dass sich der Mensch ebenso wie der Lotus aus misslichen Lagen befreien kann, dass er wieder zu seiner Blüte, zu Klarheit und Würde zurückfinden und Erkenntnis gewinnen kann.

和

Harmonie
he

ESSAY 4

VOM ÜBEN UND LERNEN. KONFUZIUS UND HERAKLIT IN BABYLON. VOM ROTEN DRACHEN. WESHALB MAN NICHT AN JUNGEN PFLANZEN ZIEHEN SOLLTE. ÜBUNGSDISZIPLIN UND DAS „ALS-OB-RITUAL“.

„Warum verbringen Sie Ihre Samstagnachmittage in der Sägemühle, während die anderen Männer sich in der Stadt dem Vergnügen hingeben?“ fragte Hightower. „Ich weiß es nicht“, sagte Byron. „Ich denke, es ist einfach mein Leben.“

William Faulkner (Licht im August)

Ich bin mit dem Lesen „alter Texte“ aufgewachsen. In der Unterprima erfolgte der Einstieg mit Latein und „De bello Gallico“. Dessen Anfangspassage „Gallia est omnis divisa in partes tres“ ist mir unvergessen. Altgriechisch kam in der Untertertia hinzu und wir haben uns redlich um eine Annäherung an die Ideen von Platon und Sokrates bemüht. Bis heute möchte ich die Beschäftigung mit den alten Sprachen, mit griechischer und römischer Geschichte und Philosophie nicht missen.

So lernte ich die Idee des Guten kennen, die bei Platon als höchste Erkenntnis betrachtet wird und im Höhlengleichnis ihre bildhafte Darstellung findet. Hier wird die Wirklichkeit von Dingen, von Tieren und Pflanzen in Frage gestellt. Das wiederum führte in jungen Jahren, in denen die Themen des Lebens zart und fragil zugleich daherkommen, zu erheblichen inneren Umwälzungen. Wenn das, was wir von der Welt sehen, nur aus Abbildern von Ideen besteht,

TIGER BO ÜBT QIGONG YANGSHENG

NACH DEM LEHRSYSTEM VON PROFESSOR JIAO GUORUI



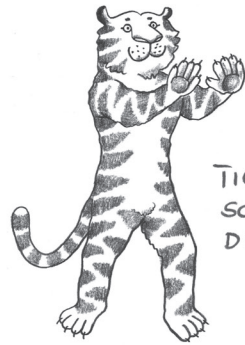
TIGER BO STEHT
WIE EIN BAUM



TIGER BO HÄLT
DEN WASSERBALL



TIGER BO HEBT
UND SENKT DIE
ZauberKUGEL



TIGER BO
SCHIEBT
DEN BERG



TIGER BO SPANNT
DEN BOGEN



TIGER BO HEBT
EINEN ARM



TIGER BO SITZT
WIE EINE GLOCKE



TIGER BO REIBT
DAS DANTIAN



TIGER BO WÄSCHT
DIE LAOGONG



TIGER BO STREICHT
ÜBER DAS WASSER

Tiger Bo übt Qigong Yangsheng“ (Dorothea Hampel und Kerstin Hülle) ⁽⁶⁹⁾

- (219) Thomas Vogel (159): S. 60/61; S. 176
- (220) Hermann Hesse: Kleine Freuden (geschrieben 1899). Suhrkamp Verlag Frankfurt a.M. 1977; S. 7ff.
- (221) Wolfgang Ommerborn: Der Begriff Ziran in der chinesischen Geistesgeschichte. In: Zeitschrift für Qigong Yangsheng 2004, S. 100/101/103
- (222) Volker Olles: Der Mensch zwischen Himmel und Erde – Auf dem Weg zu einer daoistischen Umwelt-Ethik. In: Zeitschrift für Qigong Yangsheng 2011, S 22/23
- (223) Jiao Guorui (61); S. 46

DANKSAGUNG

Ein sehr herzliches Dankeschön an

Lisa für ihre liebevolle und ausdauernde Unterstützung.

Nora Frisch vom Drachenhaus-Verlag für ihre Vision von schönen und guten Büchern.

Wang Min, der sich freundlicherweise bereit erklärt hat, für die Essays die Kalligrafien zur Verfügung zu stellen.

Micheline Schwarze, die wesentlich dazu beigetragen hat, dass die Texte ins Fließen gekommen sind.

Christa Zumfelde-Hüneburg verdanke ich sorgfältige und wertvolle fachliche Korrekturen und Veränderungsvorschläge.

Meine Freundin Ruth, die nach vielen Stunden gemeinsamer Buchbesprechung endlich damit einverstanden war, dass ich sie als „klug“ bezeichne.

Meinen ersten Qigong-Lehrer Lutz für die „Drachen-Initiation“, die mich zum Qigong geführt hat.

Gisela Hildenbrand für die unermüdliche Bereitschaft, ihren reichen Wissens- und Erfahrungsschatz weiterzugeben; für wunderbar berührende Augenblicke der Text- und Gedichtrezitation.

Meinen Kurs-TeilnehmerInnen für ihre Treue.