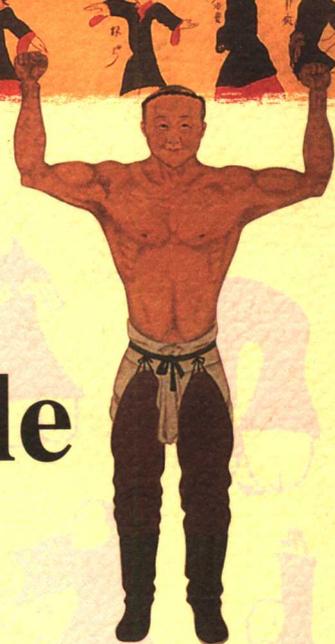


# Traditionelle chinesische Methoden zur Gesunderhaltung



 Verlag für fremdsprachige Literatur

# Traditionelle chinesische Methoden zur Gesunderhaltung

Von Li Jingwei und Zhu Jianping

養

生



Verlag für fremdsprachige Literatur Beijing

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中国传统健身养生图说 / 李经纬, 朱建军编著. —北京: 外文出版社, 2007

ISBN 978-7-119-03915-2

I. 中... II. ①李...②朱... III. 养生(中医)—图解—德文 IV. R212-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第005887号

中文编辑: 胡开敏 盖中武

装帧设计: 姚波 唐晓青

版式制作: 韩晓婷

德文翻译: 严隽旭

德文定稿: 戴世峰

德文责编: 唐晓青

印刷监制: 冯浩

## 中国传统健身养生图说

李经纬 朱建军 著

\*

© 外文出版社

外文出版社出版

(中国北京百万庄大街24号)

邮政编码100037

外文出版社网址: <http://www.flp.com.cn>

外文出版社电子邮件地址: [info@flp.com.cn](mailto:info@flp.com.cn)

[sales@flp.com.cn](mailto:sales@flp.com.cn)

北京蓝空印刷厂印刷

中国国际图书贸易总公司发行

(中国北京车公庄西路35号)

北京邮政信箱第399号 邮政编码100044

2007年(小16开)第1版

2007年第1版第1次印刷

(德)

ISBN 978-7-119-03915-2

08800(平)

14-G-3217P

Erste Auflage 2006

Übersetzung: Yan Junxu

Deutsche Bearbeitung: Atze Schmidt

Lektorat: Dai Shifeng

Layout: Yao Bo

Tang Xiaoqing

Han Xiaoting

ISBN: 978-7-119-03915-2

Alle Rechte vorbehalten

Copyright 2006 beim Verlag für fremdsprachige Literatur

Baiwanzhuang Dajie 24, 100037 Beijing, China

Internationaler Vertrieb:

Chinesische Internationale Buchhandelsgesellschaft

Chegongzhuang Xilu, 100044 Beijing, China

Vertrieb für Europa:

China Book Trading GmbH

Max-Planck-Straße 6A, 63322 Rödermark, Deutschland

*Druck und Verlag in der Volksrepublik China*



Li Jingwei, 1929 in Xianyang, Provinz Shaanxi, geboren, absolvierte die Medizinische Hochschule Xi'an und das I. Seminar für Ärzte der westlichen Medizin zum Studium der traditionellen chinesischen Medizin, welches von dem Gesundheitsministerium organisiert wurde. Er ist Forscher am Institut für chinesische Medizin, Doktorvater und Leiter des Chinesischen Forschungsinstituts für die Dokumentation der medizinischen Geschichte. In der Geschichtslehre und dokumentarischen Forschung der chinesischen Medizin verfügt er über ein hohes Niveau und hat hervorragende Beiträge geleistet. Der Staatsrat der Volksrepublik China zeichnete ihn mit dem Preis für hervorragende Beiträge aus. Li Jingwei hat über 20 Werke verfasst und zusammengestellt, darunter *Die medizinische Geschichte in der Enzyklopädie für chinesische Medizin*, *Lexikon für chinesische Medizin*, *Kurzer Abriss über die altchinesische Medizin* und *Bilder aus der Geschichte über die altchinesische Medizin*.



Zhu Jianping, 1958 in Jiangshan, Provinz Zhejiang, geboren, absolvierte die Chinesische Akademie für Forschung der chinesischen Medizin. Er ist außerordentlicher Professor des Instituts für chinesische Medizin und stellvertretender Leiter des Chinesischen Forschungsinstituts für die Dokumentation der medizinischen Geschichte. Er spezialisierte sich auf das Studium der Geschichte und Dokumentation der chinesischen Medizin. Über zehn Werke hat er verfasst und zusammengestellt.

# Vorwort

Die traditionelle Körperstärkung und Gesunderhaltung blicken in China auf eine lange Geschichte zurück. Sie sind inhaltsreich. In dem kanonischen Werk *Lü Shi Chun Qiu (Frühlings- und Herbstannalen von Lü)*, das vor der Qin-Zeit (221–206 v. Chr.) verfasst wurde, stand geschrieben, dass die Chinesen bereits in der Urgesellschaft Daoyin\* geschaffen hatten, um die Gelenk- und andere Krankheiten zu verhüten oder zu heilen. In dem Werk *Zhuang Zi* aus der Zeit der Streitenden Reiche (475–221 v. Chr.) wurde Daoyin genau beschrieben: „Durch den Mund tief ein- und ausatmen, um Altes auszustoßen und Neues aufzunehmen, sowie den Stand des Bären und das Recken des Vogels nachahmen – das kann das Leben der Menschen verlängern.“ Seit Jahrtausenden wurden die chinesischen Methoden für Körperstärkung und Gesunderhaltung immer weiter entwickelt und durch neue Inhalte bereichert. Dabei wurden sie meistens durch Schriften überliefert. Ihre bildliche Darstellung ist sehr wenig erhalten. Aber die Bilder sind mehr anschaulich als die schriftliche Darstellung und können die Lücken der schriftlichen Darstellung füllen. Auch gelten sie als wertvolle Dokumente und Kulturschätze. Nun stellen wir sie mit kurzen Bemerkungen zu dem vorliegenden Buch zusammen, das wir mit neuen Bildern ergänzen, die wir aufgrund der entsprechenden Beschreibungen in alten Dokumenten zeichneten.

Die alten Bilder stammten alle vor 1911. Sie wurden entweder

---

(\*Daoyin, eine Methode für Gesundheitserhaltung und Beseitigung von Krankheiten im alten China, entspricht der heutigen Atemübung oder Krankheitsbehandlung durch körperliche Kultur.

den Kulturrelikten entnommen oder nach den alten Büchern gedruckt oder gezeichnet. Diese sind Bücher für traditionelle chinesische Medizin und tibetische Medizin, Sammlungen daoistischer Schriften sowie Bücher von Konfuzius und anderen Gelehrten in der Frühlings- und Herbstperiode (770–476 v. Chr.). Dabei benutzen wir die Bilder, die vollständiger und deutlicher sind, wenn es mehrere Ausgaben gibt, ungeachtet ihres Druckjahrs.

Die Reihenfolge der Bilder wurde anstatt der Zeit ihrer Erscheinung nach der schriftlichen Beschreibung der alten Dokumente angeordnet. Zum Beispiel erschienen die Bilder von „Fünf Tierspielen“ erst in der Ming-Zeit (1368–1644). Doch gab es bereits in der Zeit der Drei Reiche (220–280) eine schriftliche Darstellung. So wurden die Bilder als solche gerechnet, die in der Zeit der Drei Reiche erschienen. Wir tun das, um das Auftauchen der Methoden für Gesunderhaltung in der chinesischen Geschichte wahrheitsgetreu wiederzugeben, damit das Buch als ein Fenster für das Verständnis der geschichtlichen Entwicklung der traditionellen chinesischen Gesunderhaltung dienen kann.

Um den Lesern zu verhelfen, den wissenschaftlichen Wert der einzelnen Methode für Gesunderhaltung näher kennen zu lernen, schreiben wir vor jeder Gruppe der Bilder hinsichtlich des Auftauchens der Methode und ihrer Entwicklung sowie der betreffenden Personen und Werke eine Textuntersuchung und eine kurze Bemerkung. Dabei wurden die ursprünglichen Bildtexte ins moderne Chinesische übersetzt. Wir hoffen, dass das Buch für die Gesunderhaltung aller Menschen nützlich ist und als ein Nachschlagewerk für die Wissenschaftler auf diesem Gebiet dienen kann.

Beijing, November 1989

Die Verfasser

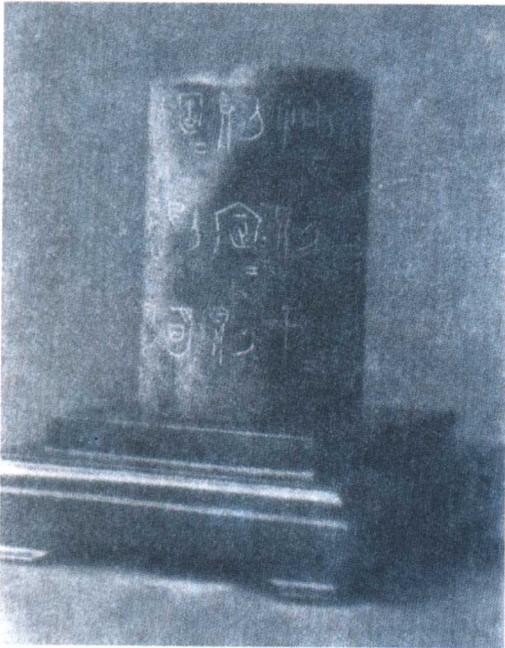
# **Vorwort für fremdsprachige Ausgaben**

Die Lebensverlängerung durch moralische Schulung und Gesunderhaltung blickt in China auf eine lange Geschichte zurück. In der Frühzeit der chinesischen Geschichte wurden in dieser Hinsicht bereits hervorragende Erfolge gezeigt. Zum Beispiel wurden aus einem han-zeitlichen Grab in Mawangdui in Changsha ein Bild von Daoyin sowie ein Gürtelanhänger aus Jade mit Inschrift über Atemübung, welcher aus der Zeit der Streitenden Reiche stammte, freigelegt. Weitere Beispiele waren die Methode „Fünf Tierspiele“, die in der Zeit der Drei Reiche von Hua Tuo geschaffen wurde, die Betonung des jin-zeitlichen Gelehrten Ge Hong über die Bedeutung der moralischen Schulung für die Gesunderhaltung sowie der Standpunkt des tang-zeitlichen Gelehrten Sun Simiao für die Verbindung der mittels Ein- und Ausatmung erfolgten stillen Übungen mit den dynamischen Übungen durch Nachahmung verschiedener tierischer Bewegungen, so dass sich die Gesunderhaltung und die Verhütung der Krankheiten der bejahrten Menschen zu einer Einheit bildeten. In den folgenden Zeiten traten zahlreiche Wissenschaftler hervor. Sie verbesserten die Methoden für Gesunderhaltung und entwickelten sie weiter, so dass die Lehre für Gesunderhaltung immer mehr ausgebaut worden ist. Bis heute sind über 200 Werke von der gesunden Lebensverlängerung erhalten, die von den alten Zeiten bis zur chinesischen Neuzeit herausgegeben wurden. Sie sind wertvolle Dokumente und liefern uns eine zuverlässige Grundlage für das Studium der Gesunderhaltung und Lebens-

verlängerung. Viele von ihnen wurden illustriert. Ihre Abbildungen dienen uns nicht nur als ein ästhetischer Genuss, sondern verhelfen uns auch, die Methoden für Gesunderhaltung leicht zu bemeistern. Um sie den Lesern zu vermitteln, wählten wir viele Bilder aus und stellten sie zu dem Buch mit dem Titel „Traditionelle chinesische Methoden zur Gesunderhaltung“ zusammen, das nach der Herausgabe von zahlreichen Lesern begrüßt wurde. Nun beschließt der Verlag für fremdsprachige Literatur Chinas, auch fremdsprachige Ausgaben (zuerst englische, deutsche und französische Ausgaben) herauszugeben. Es ist eine große Anregung für unsere weitere Arbeit. Um die Feinheit der Abbildungen wahrheitsgetreu wiederzugeben, drucken wir einige farbige Bilder wie original ab. Wir hoffen, dass das vorliegende Buch den Lesern nicht nur eine allseitige Kenntnis zur gesundheitlichen Erhaltung des chinesischen Volkes in den verschiedenen Dynastien vermittelt, sondern auch als ein Nachschlagewerk für ihre eigene Gesunderhaltung dient.

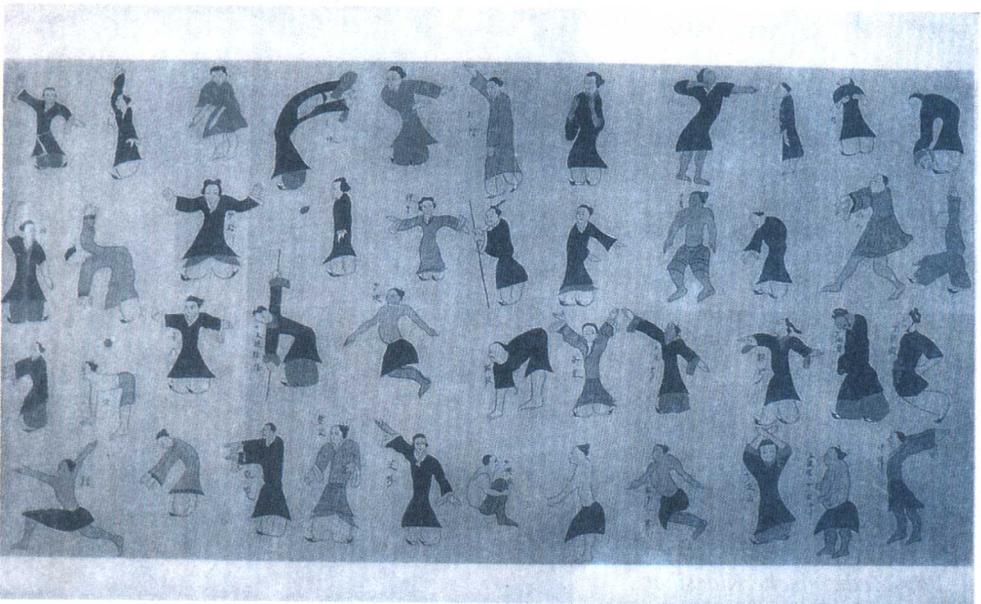
Beijing, 28. März 1997

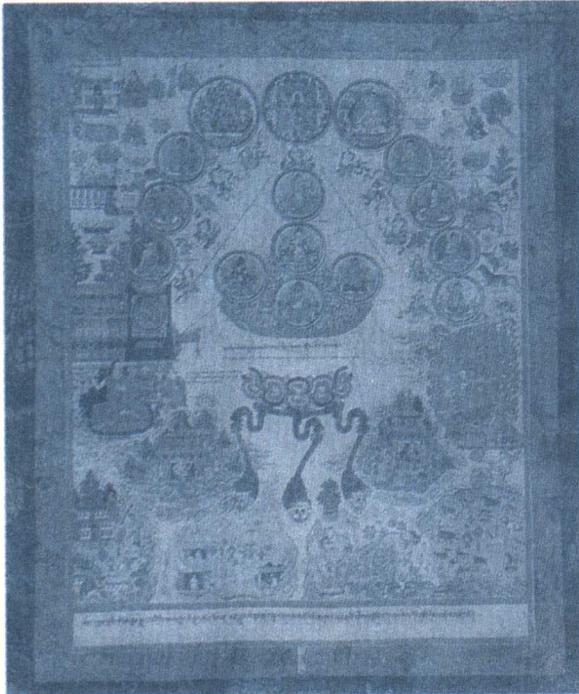
Li Jingwei



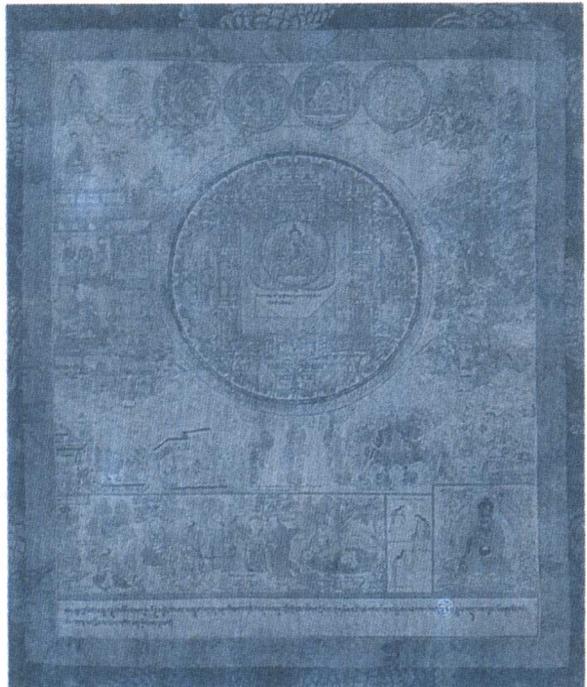
Gürtelanhänger aus Jade mit  
Inschriften über Atemübungen

Das auf Brokat gemalte Bild von Daoyin





Bildtafel Nr. 54 aus dem Buch  
*Vier Medizinische Klassiker*



Bildtafel Nr. 55 aus dem Buch  
*Vier Medizinische Klassiker*

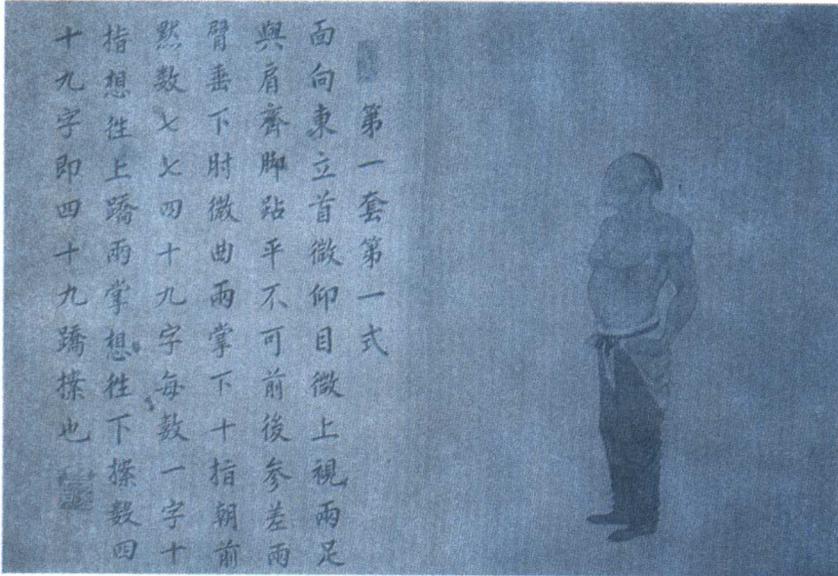
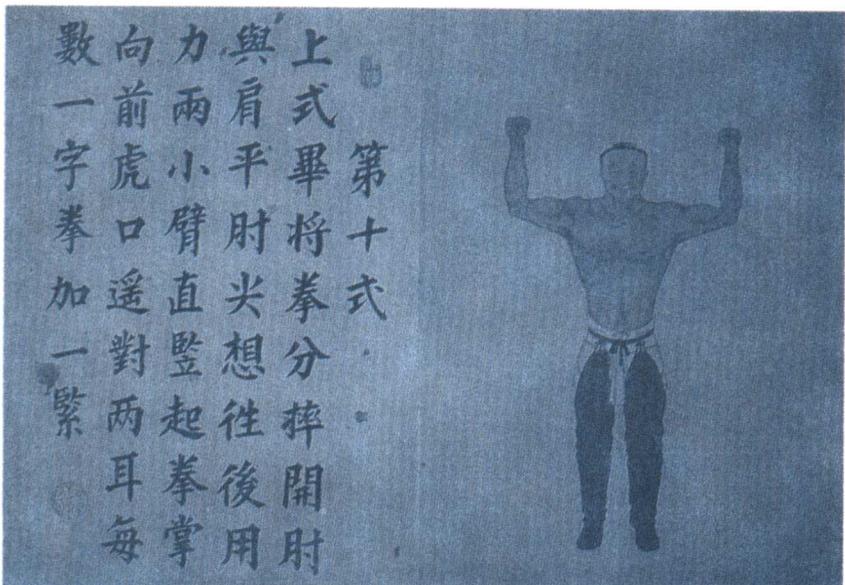


Illustration für die Atemregulierung zur Herstellung von Unsterblichkeitspillen

Illustration für die Atemregulierung zur Herstellung von Unsterblichkeitspillen



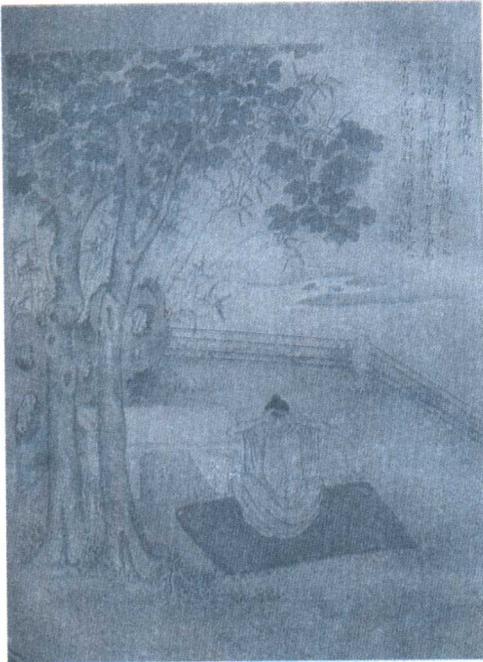


Bild aus zwölf Methoden der Massage

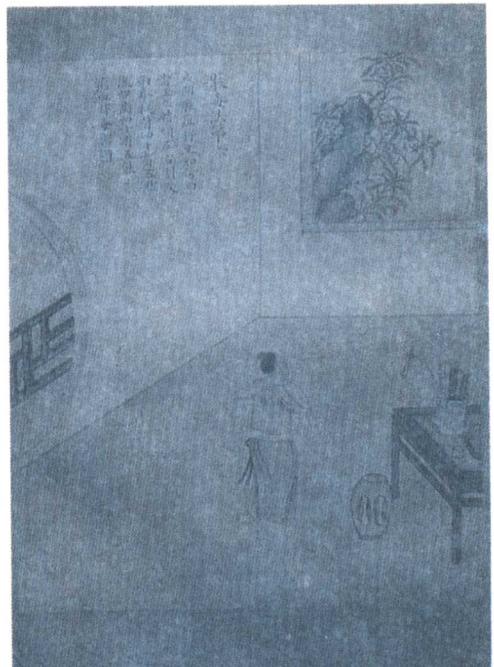


Bild aus zwölf Methoden der Massage

# Inhalt

I.	Inschrift über die Atemübungen auf einem Gürtelanhänger aus Jade .....	1
II.	Das Bild von Daoyin .....	3
III.	Die „Fünf Tierspiele“ .....	16
IV.	Der „Sechs-Wörter-Spruch“ zur Behandlung von Krankheiten der inneren Organe .....	22
V.	Das „Yi Jin Jing“ .....	25
VI.	Übungsmethoden aus dem Alten Indien .....	38
VII.	Die Übungsmethoden von Lao Zi .....	46
VIII.	Bilder von der Gesundheitserhaltung in dem tibetischen Buch <i>Si Bu Yi Dian</i> .....	58
IX.	Sitzübungen zur Beseitigung von Krankheiten entsprechend den 24 Jahreseinteilungen .....	68
X.	Schlafübungen von Chen Xiyi .....	94
XI.	Das „Stehende Ba Duan Jin“ .....	97
XII.	Das „Sitzende Ba Duan Jin“ .....	106
XIII.	„Shi Er Duan Jin“ .....	112
XIV.	Die Daoyin-Bilder von Xiao Yao Zi .....	119
XV.	Bilder von Übungen der Unsterblichen (1) .....	135
XVI.	Bilder von Übungen der Unsterblichen (2) .....	174
XVII.	Methoden von der neunmaliger Drehung zur gesunden Lebensverlängerung .....	201
XVIII.	Hautmassage zur Verschönerung des Gesichts .....	206
XIX.	Bilder von der Ausführung des innen Übens .....	208
XX.	„Wai Zhuang Ba Duan Jin“ .....	211

XXI. Die Atemregulierung zur Herstellung von Unsterblichkeitsspielen .....	214
XXII. Schlucken des Qi zur Beseitigung von Krankheiten .....	230
XXIII. 18 Schritte des stehenden „Ba Duan Jin“ .....	269
XXIV. Übungen zur Stärkung der Sehnen und Reinigung der Essens .....	280
XXV. Bilder von zwölf Methoden der Massage .....	375
XXVI. Bilder von sitzenden und stehenden Übungen zur Beseitigung von Krankheiten .....	382

# I. Inschrift über die Atemübungen auf einem Gürtelanhänger aus Jade

Eine Inschrift über die Atemübungen auf einem Gürtelanhänger aus Jade (s. das Bild am Anfang des Buchs) ist das älteste Dokument, das in China in Bezug auf die Theorie der Atemübungen erhalten ist. Der Gürtelanhänger stammt aus der Spätphase der Zeit der Streitenden Reiche (475–221 v. Chr.). Er hat die Form einer zwölfeckigen Säule. Auf jeder Seite sind drei chinesische Schriftzeichen eingraviert. Die Inschrift lautet folgendermaßen: Bei den Atemübungen soll man tief einatmen, so dass die Luft im Körper zunimmt. Dann lässt man sie nach unten sinken und nach kurzer Pause durch Konzentration\* im unteren Jiao\*\* bleiben. An-

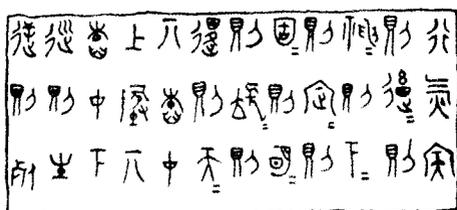


Abb. 1-1 Inschrift über Atemübungen auf dem Gürtelanhänger aus Jade

\*Der Begriff „Konzentration“ bezieht sich hier und im Folgenden auf „Yi Nian“, den Bewusstseinsstrom, der das Großhirn reguliert und beschützt, um durch Übermittlung oder Bewahrung des Bewusstseinsstroms die Funktion von Qi (Lebensenergie) im Körper zur Geltung zu bringen und die Lebensbewegung in Körper, Geist, Atmung und Energie zu fördern. „Yi“ und „Nian“ bedeuten jeweils wörtlich „Willen“ und „Gedanken“. Kombiniert wird der Begriff gleichbedeutend mit „Konzentration“ übersetzt.

\*\*Das untere Jiao – einer der drei Körperhohlteile (Sanjiao) in der traditionellen chinesischen Medizin, liegt zwischen dem Nabel und dem Schambein. Die anderen zwei sind das obere und das mittlere Jiao. Sie liegen jeweils zwischen der Kehle und dem Zwerchfell sowie zwischen dem Zwerchfell und dem Nabel.