

# **Traditionelles Qigong Yi Jin Jing**

## **Qigong zur Stärkung der Muskeln und der Sehnen**

Die 12 Formen der Stärkung der Kraft  
Die 12 Formen der Kraft von Buddha Wei Tuo  
Die acht stehenden Brokat-Übungen  
Die zwölf sitzenden Brokat-Übungen  
Die neun Bilder und Erklärungen der Bauchmassage

Wenjun Zhu

09.05.2011

Lehrmaterial der Qigong-Ausbildung



Institut für Traditionelle Chinesische Medizin Köln

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Traditionelles Qigong Yijinjing .....</b>	<b>- 6 -</b>
<b>Vorwort .....</b>	<b>- 6 -</b>
<b>I. Die verschiedenen Meinungen müssen innerhalb der Grenze des Zutreffenden sein .....</b>	<b>- 6 -</b>
<b>II. Praxis und Erkennung .....</b>	<b>- 7 -</b>
<b>Die Geschichte des Yijnjing .....</b>	<b>- 9 -</b>
<b>I. Zur Methodik .....</b>	<b>- 9 -</b>
<b>II. Yijinjing und „innere Biographie von Kaiser Hanwu“ .....</b>	<b>- 10 -</b>
<b>III. Yijinjing und Damo (Bodhidharma) .....</b>	<b>- 12 -</b>
<b>IV. Schriften über Yjinjing in der Song-Dynastie.....</b>	<b>- 14 -</b>
<b>V. Das Yijinjing und „Zi Ning Dao Ren (Taoist Zi Ning)“ .....</b>	<b>- 14 -</b>
<b>VI. Das Yijinjing, entwickelt aus dem Daoyin Qigong .....</b>	<b>- 15 -</b>
<b>Yi Jin Jing als eine Gesundheits-Übung.....</b>	<b>- 19 -</b>
<b>Sammlung der Nebenrichtungen der Veränderung der Sehnen und Geistesklarheit (Yi Jin und Xi Sui) .....</b>	<b>- 23 -</b>
<b>I. Erklärung der Bilder der 12 Formen der Stärkung der Kraft-</b>	<b>24</b>
<b>-</b>	
<b>Bilder und Erklärung der 12 Formen der Stärkung der Kraft -</b>	<b>25 -</b>
Erste Bewegung.....	- 25 -
Zweite Bewegung .....	- 26 -
Dritte Bewegung.....	- 27 -
Vierte Bewegung .....	- 28 -
Fünfte Bewegung.....	- 29 -
Sechste Bewegung.....	- 30 -

Siebte Bewegung ..... - 31 -  
Achte Bewegung ..... - 32 -  
Neunte Bewegung ..... - 33 -  
Zehnte Bewegung ..... - 34 -  
Elfte Bewegung ..... - 35 -  
Zwölfte Bewegung ..... - 36 -

**II. Bilder und Erklärung der 12 Formen Wei Tuo Kraft (Yi Jin Jing)**

**..... - 37 -**

Buddha Wie Tuo die Keule überreichen, erste Bewegung ..... - 37 -  
Buddha Weituo die Keule überreichen, zweite Bewegung ..... - 38 -  
Buddha Weituo die Keule überreichen, dritte Bewegung..... - 39 -  
Die Sterne pflücken und auswechseln ..... - 40 -  
Die neun Rinderschwänze greifen und schwingen ..... - 41 -  
Die Klaue herausstrecken und die Flügel öffnen ..... - 42 -  
Die neun Geister ziehen das Schwert..... - 43 -  
Die drei Teller auf den Boden stellen ..... - 44 -  
Der blaue Drache streckt seine Klauen heraus ..... - 45 -  
Der hungrige Tiger stürzt sich auf das Essen ..... - 46 -  
Sich nach vorne beugen ..... - 47 -  
Den Schwanz verlieren ..... - 48 -

**III. Bilder und Erklärung der acht Brokatübungen (Ba Duan Jin) -**

**50 -**

Beide Hände den Himmel tragen, um die inneren Organe zu pflegen ..... - 50 -  
Nach links und nach rechts den Bogen öffnen, wie Adler schießen..... - 51 -  
Eine Hand heben, um die Milz und den Magen zu pflegen..... - 52 -  
Nach hinten sehen, um die fünf Müdigkeiten und die sieben Verletzungen zu  
erholen..... - 53 -  
Den Kopf und den Schwanz hin und her schwingen, um das Herzfeuer zu  
beseitigen ..... - 54 -

Den Rücken siebenmal rütteln, um die hundert Krankheiten zu vernichten....-  
55 -

Die Faust stoßen und Augen anstarren, um das Qi und die Kraft zu  
vermehrten..... - 56 -

Mit zwei Händen die Füße greifen, um die Nieren und die Lenden zu stärken .-  
57 -

**IV. Bilder und Erklärung der 12 sitzenden Brokatübungen .. - 58 -**

Ganzer Reimspruch der 12 sitzenden Brokatübungen ..... - 58 -

Erstes Bild der 12 sitzenden Brokate ..... - 60 -

Zweites Bild der 12 sitzenden Brokate ..... - 61 -

Drittes Bild der 12 Sitzenden Brokate ..... - 62 -

Viertes Bild der 12 sitzenden Brokate ..... - 63 -

Fünftes Bild der 12 sitzenden Brokate..... - 64 -

Sechstes Bild der 12 sitzenden Brokate ..... - 65 -

Siebtes Bild der 12 sitzenden Brokate..... - 66 -

Achtes Bild der 12 sitzenden Brokate ..... - 67 -

Neuntes Bild der 12 sitzenden Brokate ..... - 68 -

Zehntes Bild der 12 sitzenden Brokate..... - 69 -

Elftes Bild der 12 sitzenden Brokate ..... - 70 -

Zwölftes Bild der 12 sitzenden Brokate ..... - 71 -

**V. Die neun Bilder und Erklärungen der Bauchmassage ..... - 72 -**

Bauch massieren und bewegen..... - 72 -

Das erste Bild..... - 73 -

Das zweite Bild..... - 74 -

Das dritte Bild ..... - 75 -

Das vierte Bild..... - 76 -

Das fünfte Bild..... - 77 -

Das siebte Bild ..... - 79 -

Das achte Bild ..... - 80 -

Das neunte Bild ..... - 81 -  
Ganze Bilder und Erklärung ..... - 83 -

## **Traditionelles Qigong Yijinjing**

### **Vorwort**

#### **I. Die verschiedenen Meinungen müssen innerhalb der Grenze des Zutreffenden sein**

Man darf schon verschiedene Meinungen vertreten. Aber wenn diese nur als Ausrede dienen, dann hält man starrköpfig an seiner Meinung fest. Also möchte ich die Grenze der verschiedenen Meinungen als Voraussetzung der Dialoge betrachten.

Das heutzutage populäre Yi Jin Jing ist meist von „den 12 Bewegungen Wei Tuo Kraft“ umgearbeitet und entwickelt worden. Die alte Schriften der Bilder und Erklärung „der 12 Bewegungen Wei Tuo Kraft“ sind in altem Chinesisch abgeschrieben, keine deutliche Anmerkung. Die Bilder und Erklärung sind im Detail nicht so genau, sodass man Unterschiedliches verstehen kann. So entstanden noch mehr verschiedene Versionen des Yi Jin Jing.

Ich lege hier nur das Yi Jin Jing der rechten Version von Shaolin vor.<sup>1</sup>

Wenn man ein Ding aus verschiedenen Blickwinkeln und Gesichtspunkten betrachtet, dann könnte es schon sein, dass man dann auch zu dem Ding verschiedene Meinungen vertritt. Aber dies ist kein Freibrief, irgend eine Meinung beliebig zu sagen. Die zutreffenden Meinungen sind nicht unbegrenzt. Man darf daher nicht Quatsch sagen.

Z.B. ein Glas ist auf dem Tisch. Man kann es aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten, so dass es jedes Mal anders aussieht. Aber es ist doch ein Glas, nicht ein Fußball. Was man sieht, das ist das So-Sein (Erscheinung) des Glases.

---

<sup>1</sup> Zhou Shuguan (Qing-Dynastie): „Zusammenstellung der Bilder und Erklärung der Veränderung der Sehen und Geistklarheit innere Übung (Yi Jin und Xi Sui Nei Gong)“, rechte Version von Shao Lin.

Zhou Shuguan lernte Yi Jin Jing bei Shao Lin Meister Jing Yi Kong Wu.

Das Glas ist da und hat für mich Da-Sein, irgendwie ist es ein Glas. Das Da-Sein ist Startpunkt des Erkennungsweges und auch der Endpunkt.

Noch ein Beispiel, in 10 Gläsern Wasser wird in jedes Glas ein Löffel Salz eingelegt und man lässt 10 Menschen trinken. Alle sagen, dass das Wasser salzig ist. Ja! Aus gleichem tatsächlichem Erleben kommt gleiche Meinung. Also gemeinsam Erleben ist die Bedingung der Dialoge. Obwohl jeder von den 10 Menschen das Sosein des Wassers etwas anders erlebt, also bloß ein ähnliches Sosein empfindet, geben alle 10 Menschen der selbe Tatsache des Daseins im Erleben den gleichen Namen „salzig“ und können gerade deswegen miteinander kommunizieren.

Also,

- das Da-Sein führt zum So-Sein,
- das So-Sein markiert das Wert-Sein,
- aber am Anfang betrifft uns in unserem Dasein allerdings das Wertsein,
- der Wert, den eine Tatsache für uns hat, richtet unsere Aufmerksamkeit auf diese Tatsache und fokussiert unsere Achtsamkeit auf sie,
- auf das, was für uns im Dasein Wert hat, auf das merken wir auf und dessen Sosein merken wir uns dann auch,
- und wir geben dann dieser tatsächlich erlebten Tatsache einen Namen.

Aufgrund dieses Weges der Tatsachen zu uns können wir dann fragen:

- „was ist das?“, dann, „wie ist das?“
- „wie ist das?“, dann, „wofür ist das?“

Das tatsächliche Ding und das tatsächliche Erleben sind das Gemeinsame. Dies ist die Grundlage des Transkulturellen Kontaktes. Ohne diesen tatsächlichen Kontakt werden die Dialoge der Kulturen wie Luftschlösser sein.

## **II. Praxis und Erkennung**

Der Erkennungsweg ist „Praxis – Erkennen, wieder Praxis – wieder Erkennen“. Durch die Praxis kennen wir die Dinge, in der Praxis entdecken wir die neue Erkennung (Theorie). Mit der Theorie leiten wir unsere Praxis.

Es kommt aus der Praxis, und es geht wieder in der Praxis. Es kommt aus Volksmassen, und es geht wieder in den Volksmassen.

Also aus diesem Gesichtspunkt möchte ich in der Ebene der Praxis ein Forschungsmodell des Qigong aufbauen. Nämlich, „Frage und Antwort durch die körperlichen Bewegungen“. Damit könnte einen Dialog mit China stattfinden.

Die Qigong-Übungen sind in China und auch Deutschland gleich, d. h. die körperlichen Bewegungen sind gleich. Dies ist eine Grundlage, die zu einem erfolgreichen Dialog führen kann.

Das Gemeinsame (die Übungen) ist tatsächlich. Diese können die Menschen gleich (oder ähnlich) und wiederholt erleben.

Also einerseits bewegt man sich unter einem Bewegungsmodell, andererseits entdeckt man im Bewegen ein neues Bewegungsmodell!

## Die Geschichte des Yijnjing

### I. Zur Methodik

Die historische Forschungsmethode soll so sein:

- Die historische Literatur, Fakten und Ereignis sammeln;
- Ihre Informationen analysieren und einordnen;
- Die historischen Materialien in eine logische Kette bringen.

Dies ist Startpunkt und auch wichtige Grundlage der historischen Forschung. Wenn die historische Forschung ohne diese Grundlage ist, kann man nicht von historischer Forschung sprechen. Es ist eine bloße subjektive Behauptung.

Was die Geschichte des Yijnjing betrifft, meine ich auch, dass man zuerst die Materialien über das Yijnjing sammeln und vorlegen sollte. Und man sollte oder muss die Materialien weiter analysieren und bearbeiten.

- Welche Informationen beinhalten sie;
- Welche Beziehung haben sie miteinander;
- Zuletzt, welche Argumente könnten sie liefern.

In der historischen Forschung des Yijnjing liegt das Problem:

- Sie gründet in nichts;
- Sie ist unlogisch.

Eine Behauptung muss verantwortlich sein.

*„Gu (Grund) ist Bedingung, wenn man Gu hat, dann gibt es die Sache und Erscheinung.“<sup>2</sup>*

*„Gu, Xiaogu (Vorbedingung, kleiner Grund), wenn er erfüllt ist, muss man nicht unbedingt etwas erreichen, aber ohne Xiaogu (kleiner Grund) kann man es nicht erreichen. Xiaogu (kleiner Grund) ist ein Teil vom Ganzen, wie ein Punkt einer Linie. Dagu (Summe der Vorbedingungen, großer Grund), wenn er*

---

<sup>2</sup> SUN, Yirang (Qing-Dynastie): „*Mozi Jian Gu*. In: *Zhu Zi Ji Cheng (Gesammelte Werke von allen Gelehrten)*“. S. 236.

*erfüllt ist, dann muss man es erreichen, und ohne Dagū (großer Grund), kann man es nicht erreichen.*"<sup>3</sup>

## **II. Yijinjing und „innere Biographie von Kaiser Hanwu“**

Es gab auch noch die Meinung, dass das Yijinjing mit „innere Biographie von Kaiser Hanwu“ verknüpft ist.

*„Außerdem popularisierte Roman ‚innere Biographie von Hanwu Di‘ usw. in Liuchao-Dynastie (229-589). Es gab den Mythos ‚dreitausend Jahre einmal Haare wechseln, nochmal dreitausend Knochenmark waschen (Xisui) von Dongfang Shu (162 oder 161 v.Chr. - 93 v.Chr.)‘. Vielleicht, stammt hierher der Name des ‚Yijinjing‘ und ‚Xisuijing‘.“<sup>4</sup>*

*„‚Chi Feng Sui (Knochenmark des roten Phönix)-Reimspruch der Regulierung von Essen und Trinken Kapitel 12‘ von Zhou Lüjing (etwa 15. Jahrhundert) beschreibt,*

*‚Wenn man ein Jahr übt, verwandelt sich in Qi. Wenn man zwei Jahre übt, verwandelt sich in Blut. Wenn man drei Jahre übt, verwandelt sich in Jing. Wenn man vier Jahre übt, verwandelt sich in Gefäß. Wenn man fünf Jahre übt, verwandelt sich in Knochenmark (Yisui). Wenn man sechs Jahre übt, verwandelt sich in Knochen. Wenn man sieben Jahre übt, verwandelt sich in Sehnen (Yijin). Wenn man acht Jahre übt, verwandelt sich in Haare. Wenn man neun Jahre übt, verwandelt sich in Körperhaltung.*

*Nämlich, 36 tausende Wahrheitsgeist bleiben alle im Körper. Man verwandelt sich in unsterbliches Junge.‘*

*‚Yisui‘, und ‚Yijin‘ im Text sollte die zeitliche Beziehung mit ‚Yijinjing‘ haben.“<sup>5</sup>*

---

<sup>3</sup> a.a.O. S. 257.

<sup>4</sup> „Gesundheits-Qigong: Yijinjing, Wuqinxi, Liuzijue, Baduanjin“ von Verwaltungszentrum für Qigong des Sportministerium Chinas. Beijing: Verlag des Volkssports, 2005, S. 3.

<sup>5</sup> a.a.O. S. 3-4.

Die vergleichbare Beschreibung erschien schon in „innere Biographie von Kaiser Hanwu“.

Wie obengenannte Beschreibung meinte der Autor, dass das Yijing eine zeitliche Beziehung mit der Han-Dynastie oder Ming-Dynastie hat. Zwischen Dongfang Shuo (162 oder 161 v.Chr. - 93 v.Chr.) und Zhou Lüjing (etwa 15. Jahrhundert) liegen 1600 Jahre. Wenn man „innere Biographie von Kaiser Hanwu“ und „Chi Feng Sui (Knochenmark des roten Phönix)“ im Vergleich liest, passiert dies nicht.

„Innere Biographie von Kaiser Hanwu“:

*„Wang Mu sagte, wenn man Körper üben möchte, soll man das Qi sammeln. Wie ‚Tai Xian Zhen Jing‘ sagte Durchführung des Dao von Verbessern und Veränderung. ‚Verbesserung‘ bedeutet Jing zu verbessern, ‚Verbesserung‘ bedeutet Körperhaltung zu verändern.*

*Man kann verbessern und verändern, das heißt obere Stufe des Unsterblichen. Wenn man verbessern und verändern kann, kann man nicht von Tod frei lassen.*

*Wenn man verbessern und verändern macht, heißt oft ‚Lingbao‘ zu denken. „Ling“ heißt Geist, Bao heißt Jing.*

*Wenn Du aber Jing schätzt und festhalten, Atmen anhalten und Speichel schlucken. Qi verwandelt sich in Blut, Blut verwandelt sich in Jing, Jing verwandelt sich in Shen (Geist), Shen (Geist) verwandelt sich in Flüssigkeit, Flüssigkeit verwandelt sich in Knochen. Man wird nicht müde, bleibt energisch und kräftig.*

*Wenn man ein Jahr übt, verwandelt sich in Qi. Wenn man zwei Jahre übt, verwandelt sich in Blut. Wenn man drei Jahre übt, verwandelt sich in Jing. Wenn man vier Jahre übt, verwandelt sich in Gefäß. Wenn man fünf Jahre übt, verwandelt sich in Knochenmark. Wenn man sechs Jahre übt, verwandelt sich in Knochen. Wenn man sieben Jahre übt, verwandelt sich in Sehnen. Wenn man acht Jahre übt, verwandelt sich in Haare. Wenn man neun Jahre übt, verwandelt sich in Körperhaltung.*

*Wenn sich die Körperhaltung verändert, verwandelt sich endlos. Veränderung verwandelt sich in Dao. Verwandlung in Dao heißt Unsterblichkeit.*<sup>6</sup>

Diese Beschreibung trifft das „Yi Yi Zhi Dao (der Weg der Verbesserung und Verwandlung)“ von „Tai Xian Zhen Jing (Wahrheitsschriften von Ur-Unsterblichen)“. „Yisui“ und „Yijin“ zeigen die Übungsstufen. Diese haben mit tatsächlicher Yijinjing-Übung nichts zu tun.

Wenn man eine Beziehung zwischen „innere Biographie von Kaiser Hanwu“ und Yijinjing steif verknüpfen musste, gibt es nur eine Logik, dass man die Quelle des Yijinjing zu der Quelle der chinesischen Zeichen zurückführt!

### **III. Yijinjing und Damo (Bodhidharma)**

Es gab die Meinungen, dass das Yijinjing von Damo (Bodhidharma, ?-536) erfunden wurde. Die Quellen sind:

- „Zhi Yue Lu (Aufzeichnung des Mond zu zeigen)“;<sup>7</sup>
- „Vorwort des Yijinjing“ von Li Jing;<sup>8</sup>
- „12 Bilder des Yijinjing“ von Pan Wei.<sup>9</sup>

Als Erfindung des Yijinjing durch Bodhidharma mit dem Argument „Zhi Yue Lu (Aufzeichnung des Mond zu zeigen)“ betrachtet man auch das „Gesundheits-Qigong Yijinjing“:

*„Von wem das das Yijinjing erfunden wurde, darüber gab es schon immer unterschiedliche Meinungen. Nach der vorhandenen Literatur glaubt man am ehesten, dass Yijinjing und Shaolin Wushu von Bodhidharma überliefert wurde.*

---

<sup>6</sup> „Hanwu Di Nei Zhuan (innere Biograph von Kaiser Hanwu)“.

Hanwu Di (v.Chr.156-v.Chr.87).

<sup>7</sup> Qu Ruji (1545-1610): „Zhi Yue Lu (Aufzeichnung des Mond zu zeigen)“.

<sup>8</sup> „Damo Yijinjing“. Bibliothek von Qian Zunwang (1629-1701).

<sup>9</sup> Pan Wei (1858): „Wie Sheng Yao Shu (wichtige Technik der Gesundheit)“.

Vgl.: Wang Zuyuan (1881): „Nei Gong Tu Shuo (Bilder und Erklärung der inneren Übung)“.

*Bodhidharma kam aus Indien, und kam im Jahr 526 endlich im Shaolin Tempel an. Man nannte ihn Ur-Meister des Zen-Buddhismus Chinas.*

*Nach der Aufzeichnung in ‚Zhi Yue Lu (Aufzeichnung des Mond zu zeigen)‘, ‚Neun Jahre vorbei, er wurde nach Indien zurück kehren.‘*

*Er sagte zu Schüler: ‚Frist ist gekommen, ihr sagt, was ihr gelernt habt.*

*Daofu antwortet, ‚wie ich verstehe, nicht in Wort halten und nicht von Wort entfernen. Aber wurde von Dao genutzt werden.‘*

*Ur-Meister sagte, ‚du meine Haut erhalten hast.‘*

*Ni Zong Chi sagte, ‚ich jetzt verstehe, wie Qinxi den Buddha gesehen hat. Nur einmal sehen, dann nicht wieder sehen.‘*

*Ur-Meister sagte, ‚du hast meine Muskeln erhalten.‘*

*Daoyu sagte, ‚die vier Grüßen sind eigentlich leer. Die Yin gibt es eigentlich nicht. Was ich verstehe, keine Methode erhalten könnte.‘*

*Ur-Meister sagte, ‚du hast meine Knochen erhalten.‘*

*Zuletzt machte Huike Anbetung, und nach dem Einfolge stehen.*

*Ur-Meister sagte, ‚du hast mein Knochenmark erhalten.‘<sup>10</sup>*

Also, zu der Beschreibung sollte man zuerst das Argument „vorhandene Literatur“ prüfen.

„Du meine Haut erhalten hast“, „du hast meine Muskeln erhalten“, „du hast meine Knochen erhalten“ und „du hast mein Knochenmark (Sui) erhalten“ bedeuten unterschiedlich fortgeschrittene Stufen. Dies hat mit Yijinjing nichts zu tun.

---

<sup>10</sup> „Gesundheits-Qigong: Yijinjing, Wuqinxi, Liuzijue, Baduanjin“ von Verwaltungszentrum für Qigong des Sportministerium Chinas. Beijing: Verlag des Volkssports, 2005, S. 2-3.

Das „Vorwort des Yijinjing“ von Li Jing (1620-1691) und „12 Bilder des Yijinjing“ von Pan Wei (1821-1850) unterstützen die Auffassung, dass das Yijinjing von Bodhidharma erfunden wurde. Das ist aber fraglich, weil es von 536 bis 1620 kein Argument dafür gibt. Wie kann man etwa 1100 Jahre später bestimmen, das Yijinjing von Bodhidharma erfunden wurde?

#### **IV. Schriften über Yijinjing in der Song-Dynastie**

Es gab die Meinung, dass es viele Schriften des Yijinjing in der Song-Dynastie gibt.

*„Aus der betreffenden Literatur sieht man, es gab in der Song-Dynastie (960-1279) viele Schriften über Yijinjing unter dem Namen Bodhidharma.“<sup>11</sup>*

Dazu meine ich, dass man die Schriften über das Yijinjing vorliegen haben müsste. Dieses Yijinjing der Schriften muss mit dem heutzutage sogenannten Yijinjing vergleichbar sein. Der Inhalt der Schriften sollte bekannt sein, nicht nur die Meinung, dass es Schriften gibt. Wenn der Inhalt nicht bekannt ist, könnte die Annahme, dass es Schriften gibt aus, der Luft gegriffen sein.

#### **V. Das Yijinjing und „Zi Ning Dao Ren (Taoist Zi Ning)“**

Es gab die Meinung, dass das Yijinjing von „Zining Dao Ren (Taoist Zining, 1624)“ erfunden wurde. Die Meinung gründet auf dem Nachwort des Yijinjing „Taoist Zining und Yijinjing“.

*„Zining Dao Ren (Taoist Zining) sagte, 'Ich lese Yijinjing Jing Yi. Ich stöhne auf, dass es so viele gibt, wie Haare auf einem Rind, die Taoismus und Buddhismus lernen. Aber es gibt so wenige, wie das Horn des Einhorns, die Erfolg haben.“<sup>12</sup>*

---

<sup>11</sup> a.a.O. S. 3.

<sup>12</sup> Xi Di Ben (Version): „Yi Jin Jing Jing Yi (die Bedeutung des Yijinjing)“.

Vgl.: Shu Gu Tang Ben (Version): „Yi Jin Jing“. (1629-1701).

Also bedeutet dies hier, dass „Zining Dao Ren (Taoist Zining, 1624)“ „Yijinjing Jing Yi“ gelesen hatte. Aber es bedeutet nicht, dass er „Yijinjing Jing Yi“ geschrieben oder das Yijinjing erfunden hatte.<sup>13</sup>

## **VI. Das Yijinjing, entwickelt aus dem Daoyin Qigong**

Den Begründer des Yijnjing kann man aus den vorhandenen frühen Schriften des Yijinjing noch nicht bestimmen. Man kann nur sagen, dass das Yijinjing vor dem 16. Jahrhundert entstanden sein sollte.

Die frühesten Versionen des Yijnjing kann man bis dahin nur prüfen:<sup>14</sup>

- Xi Di Ben (Version): „Yi Jin Jing Jing Yi (die Bedeutung des Yijinjing)“. (1620-1691).
- Shu Gu Tang Ben (Version): „Yi Jin Jing“. (1629-1701).

Inhaltlich hat sich das Yijinjing aus den traditionellen Daoyin Übungen entwickelt.

„Die Zusammenstellung der Bilder und Erklärung der Veränderung der Sehnen und Geistklarheit durch innere Übung (Zeng Yan Yi Jin und Xi Sui Nei Gong Tu Shuo)“ in der rechten Version von Shao Lin würde ich als Sammlung und Zusammenfassung der traditionellen Daoyin Übungen betrachten.

Die gesamte Übung des Yi Jin Jing (Veränderung der Sehnen) besteht aus 12 Reihen von Übungen in 12 verschiedenen Körperhaltungen. In jeder Körperhaltung gibt es komplette Formen.<sup>15</sup>

- Bilder und Erklärung des Vorderkörpers, 27 Bewegungen;
- Bilder und Erklärung des Seitenkörpers, 8 Bewegungen;

---

<sup>13</sup> Vgl.: Zhou Weiliang: „Autoren, Versionen und die Entwicklung des Inhalten des Yi Jin Jing“. „Wissenschaftlichen Zeitschrift der Sporthochschule der Hauptstadt“. 2009 (2).

<sup>14</sup> a.a.O.

<sup>15</sup> Vgl.: Zhou Shuguan (Qing-Dynastie): „Zusammenstellung der Bilder und Erklärung der Veränderung der Sehnen und Geistklarheit innere Übung (Yi Jin und Xi Sui Nei Gong)“, die rechte Version von Shao Lin. Inhaltverzeichnis. S. 11-12.

Zhou Shuguan lernte Yi Jin Jing bei Shao Lin Meister Jing Yi Kong Wu. Also ist dieses Version als die rechte Version.

- Bilder und Erklärung des halbsitzenden Körpers, 27 Bewegungen;
- Bilder und Erklärung des tiefsitzenden Körpers, 8 Bewegung;
- Bilder und Erklärung des vorbeugenden Körpers, 16 Bewegungen;
- Bilder und Erklärung des verdrehenden Körpers, 18 Bewegungen;
- Bilder und Erklärung des unterfallenden Körpers, 6 Bewegungen;
- Bilder und Erklärung des wendenden Körpers, 13 Bewegungen;
- Bilder und Erklärung des gehenden Körpers, 34 Bewegungen;
- Bilder und Erklärung des Körpers mit übereinanderliegenden Beinen, 49 Bewegungen;
- Bilder und Erklärung des ruhigen Körpers, 8 Bewegungen;
- Bilder und Erklärung des liegenden Körpers, 10 Bewegungen.

Insgesamt 224 Bewegungen.

Im Vorwort der Zusammenstellung der Nebenrichtung der Veränderung der Sehnen und Geistklarheit und innere Übung (Yi Jin und Xi Sui Nei Gong) heißt es:

- Die ganzen Übungen des Yi Jin Jing sind 12 Reihen von Übungen in 12 Körperhaltungen, insgesamt 224 Bewegungen;
- Die sechs Nebenrichtungen des Yi Jin Jing kommen aus den 12 Reihen von Übungen in 12 Körperhaltungen, nämlich aus den 224 Bewegungen;
- Die 12 Reihen von Übungen in 12 Körperhaltungen sind die kompletten Übungen des Yi Jin Jing, sie wirken auch ganzheitlich. Aber alle Nebenrichtungen sind speziell wirksam und leicht durchzuführen.
  - Die 12 Formen der Stärkung der Kraft sind speziell für die Stärkung der Kraft;
  - Wei Tuo Kraft 12 Formen sind speziell für die Veränderung der Sehnen;
  - Die 8 stehenden Brokate sind speziell für die Aktivierung des Blutes und der Meridiane;
  - Die 12 sitzenden Brokate sind speziell für die Geistklarheit;

*„Nebenrichtung der Veränderung der Sehnen und Geistklarheit, (Yi Jin und Xi Sui) in diesem Kapitel sind aus den 12 Bildern ausgewählt. Die Übungen sind solche mit inneren Übungen. Die nur äußeren Übungen ohne innere Übung*

*wurden nicht ausgewählt. Die Methoden im Gehen, Wohnen, Sitzen, Liegen, Bewegen, Beruhigen sind jede speziell, nur die Anwendungen sind unterschiedlich. Z. B. die 12 Formen der Stärkung der Kraft sind speziell für die Stärkung der Kraft, die 12 Formen der ‚Wei Tuo‘-Kraft sind speziell für die Veränderung der Sehnen. Die 8 stehenden Brokate sind speziell für Aktivierung des Blut und der Meridiane. Die 12 sitzenden Brokate sind speziell für die Geistesklarheit. Man weist aber nicht auf den Unterschied von klar und trübe, Yin und Yang, Drehung und Kreislaufen. Die Methode Massage und Bauch kneten geht vom Äußeren zum Inneren, es ist schwer, Wirkung zu erzielen. Die 6 Richtungen sind mit inneren Übungen und mit Atmen und Achtsamkeit, sind aber nicht wie die Methoden der 12 Bilder ganzheitlich. Diese Richtungen haben jede einen speziellen berühmten Meister. Wenn man lange fleißig übt, nicht aufhört, kann man auch stärken, Krankheit beseitigen, das Leben verlängern und lange leben. Also, nehme ich als Anhänge hinter die 12 Bilder, sodass man aufnehmen kann. Aber wenn man übt, braucht man auch einen Meister zum Beibringen. Schrägläufig vermeiden. Aber nicht wie beim Meister lernen. Hier zusammenstellen als Hilfsmittel zum Lehren und Lernen.“<sup>16</sup>*

Hier betrachtet man die sitzenden und stehenden Brokatübungen (Ba Duan Jin) auch als die Übungen des Yi Jin Jing. Die vorhandene Literatur zeigt, dass das sitzende Ba Duan Jin in der Jin-Dynastie (265-420) erschienen ist, das stehende Ba Duan Jin ist in der Qing-Dynastie (Mitte des 18. Jahrhunderts)<sup>17</sup> erschienen. Aber Yi Jin Jing ist erst in Ming-Dynastie erschienen. Auf Grund der vorhandenen Materialien meine ich, dass Yi Jin Jing sich in der Ming und Qing Dynastie aus den damals populären Daoyin-Übungen zusammengestellt und entwickelt hat.

Die ganzen kompletten Übungen des Yi Jin Jing (die 12 Reihen von Übungen in 12 Körperhaltungen) sind 224 Bewegungen, die in der Praxis

---

<sup>16</sup> a.a.O. S. 485-486.

<sup>17</sup> Vgl.: meine Schrift „Baduanjin“.

schwer durchzuführen sind. Die Übungen der sechs Nebenrichtungen des Yi Jin Jing sind leicht zu lernen und zu üben, und auch jede ist speziell und wirksam.

Hier möchte ich zunächst nur die 4 Formen von den sechs Nebenrichtungen des Yi Jin Jing (Veränderung der Sehnen) der rechten Version von Shao Lin darlegen.

- Die 12 Formen der Stärkung der Kraft,
- Die 12 Formen Wei Tuo Kraft,
- Die 8 stehenden Brokate,
- Die 12 sitzenden Brokate,
- Die 9 Bilder und Erklärungen der Bauchmassage.

## **Yi Jin Jing als eine Gesundheits-Übung**

Der Verfasser und der Herausgeber der „Zusammenstellung der Bilder und Erklärung der Veränderung der Sehnen und Geistklarheit innere Übung (Yi Jin und Xi Sui Nei Gong)“ hatten gleiches Erleben. Die Beide waren schwer krank. Die medizinische Behandlung hatte keine Wirkung, aber durch die Yi Jin Jing Übung wurden sie geheilt. Aus dem Yi jin Jing zur Gesundheit möchte ich hier nur die Vorworte von den beiden vorlegen.

Vorwort von Zhou Shuguan (1895):

*„Ich war seit der Geburt schwach. Verdauung wurde nicht gut reguliert. Bis zum Alter von 10 Jahren habe ich in Essen und Trinken nicht maßgehalten. Oft hatte ich in Magen und Darm Sammlung und Stauung. Ab dem 10. Jahr bin ich dem Alkohol verfallen. Viele Pike und Pilz kamen auf meinem Körper. Ab 19 Jahren nahm ich noch Opium. Als ich 30 Jahre alt war, war mein Körper sehr schwach. Mehre Krankheiten kamen. Wenn ich mich bewegte und ging, bin ich schrecke und ängstlich. Wind, Hitze, Trocken und Feuchtigkeit bewirkten, dass ich mich nicht mehr auf die Matratze setzen konnte. Winter und Sommer, Tag und Nacht war ich oft krank. Ich atmete sehr schwach. Hitze verdampfte oft nach oben. Abnehmende, verteilende, harmonische und beseitigende Medizin, Wärme, zunehmende, kühlende und kalte Medizin hatten keine Wirkung.“<sup>18</sup>*

*„Glücklich hatte ich im Frühling Xin Mao Jahr (1891) im Haus Zhi Shan an einer Party teilgenommen. Ich hatte mit Song Shan Lehrer Chen getroffen. Er konnte wunderbar Shao Lin Kong Fu. Er schlug mir vor, mich mit seinem Kong Fu zu heilen. Er brachte es mir sehr sorglich bei. Also bekam ich auch buddhistisches Herz. Als ich die Chance hatte, besuchte ich unbedingt Buddha. Ich war wieder in einem taoistischem Tempel in Cheng Duo, wo ich ein Buch ‚Nei Gong Tu Shuo*

---

<sup>18</sup> a.a.O. Vorwort.

*(Bilder und Erklärung der Inneren Übung)' bekam. Nach langen Tagen der Erforschung hatte ich bisschen Verstand und Erfolg. Ich übte nach den Bildern, und fühlte meinen Körper bequem, so dass ich mehr intensiv lernen wollte.*

*Im Herbst Kui Si (1893) fuhr ich in die Landeshauptstadt, um an der stattlichen Prüfung teilzunehmen. Im Tempel Tong Hui in Zi Yang hatte ich den Meister Jing Yi Kong Wu getroffen. Von seinem Aussehen wusste ich sofort, dass er speziell ist. Unterwegs diskutierte ich mit ihm über den wahren Sinn. Wir fuhren zusammen bis zum Tempel Zhao Jue. Ich wußte, dass er aus Shao Lin in Song Berg kam. Er konnte alle Shao Lin Methoden. Er ist authentische Richtung Buddhidama. Er kannte sehr tief die Veränderung der Sehnen und Geistklarheit (Yi Jin und Xi Sui).*

*Ich bat, um zu tonsurieren. Der Meister bemitleidete mich ehrlich, und nahm mich auf. Ich machte als Schüler Höflichkeitsform, um bei ihm zu lernen. Er brachte mir mündlich und verständlich über drei Monate bei. Ich bekam die innere Tiefe.*

*Vor dem Abschied schenkte er mir das Buch ‚Zusammenstellung der Bilder und Erklärung der Veränderung der Sehnen und Geistklarheit innere Übung (Yi Jin und Xi Sui Nei Gong)' insgesamt 6 Bände, obere und untere Bände 12 Kapiteln. Er warnt mich, dass das die Wahrheit von dem Urmeister ist, mit der die anderen 18 Nebenrichtungen sich nicht vergleichen konnten. Nicht leicht zu sehen, ohne Abbrechen zu üben konnte genug buddhistische erreichen. werden. Du musst vermeiden zu glauben, auf halbem Weg keinen Gegner mehr zu haben, und dann die obere Stufe der Übung aufzugeben und an normalen Dingen zu denken. Du bist ein Gelehrter, wenn Du erlernt hast, Du musst aber einen eigenen Verstand haben, damit Du die tiefe Wahrheit verbreiten kannst. Damit Du Glück verbreitest, darfst Du nicht nur das eigene Wunderbare betrachten und verheimlichen.*

*Ich bat wieder ernst und vorsichtig, die Bücher zu erhalten. Ich übte ungefähr ein Jahr jeden Tag. Ich fühlte, dass Krankheit und Opium-Sucht beseitigt wurden, ich wurde energetisch, stark und kräftig. Was später wirkte, konnte ich jetzt noch nicht vorsehen. Aber ich übte, nicht abzuberechnen. Also beschrieb ich nur meine innere Bereicherung durch die Übung.*

*In der Mitte anfangs Sommer des Jahres Yi Wei (1895) Chong Qing Schüler Zhou Shuguan in Shi Ying Yai (Haus)"<sup>19</sup>*

Vorwort von Zhang Yao (1930):

*„Ich war noch nicht 20 Jahre alt und hatte Blut-Krankheit. Mein Körper war schwach, und das Qi war wenig. Medizin hatte keine Wirkung. Im Frühling Qing-Dynastie Guang Xu Yi Wei (1895) lernte ich bei Herrn Zhou Shouru (Zhou Shuguan) alten Chinesisch zu kommentieren. Er brachte mir alle Bilder (Übungen) in der Haltung von Vorderkörper, Seitenkörper, Sitzen und Liegen mit. Er hatte bei dem Meister Jing Yi Kong Wu gelernt. Er unterrichtete nach seiner Rheifolge. Nach einigen Monaten war ich wieder geheilt. Dann übte ich nicht mehr weiter. Sechs Jahre später kam die Krankheit wieder. Er lässt mich weiter üben. Nicht 100 Tagen war ich wieder geheilt. Dann übte ich nur manchmal. Ich übte nämlich nicht, wie Lehrer gesagt hatte, jeden Tag zu üben. Aber wenn ich zu müde war, sammelte und staute es in Magen und Darm, daher konzentrierte ich Achtsamkeit und beruhigte das Atmen und begann die wichtigen Bewegungen auszuwählen und zu üben. Seit 30 Jahren, trotzdem ich über 70 Jahre alt bin, ist meine Energie und Kraft stark genug für die Alltagsarbeit. Alles kam aus der Übung.*

*Neben allen Übungen, die mir der Meister beigebracht hatte, hatte Herr Zhou Shouru noch breit gesammelt und die tiefe Bedeutung angemerkt. Der Name heißt, „Zusammenstellung der Bilder und Erklärung der Veränderung der Sehen und*

---

<sup>19</sup> a.a.O.

*Geistklarheit innere Übung (Yi Jin und Xi Sui Nei Gong)'. Insgesamt 18 Kapiteln, 10 Bände schieb er selbst dreimal ab, und bewahrte sie in einem Koffer auf.*

*Als ich im Winter Bing Chen (1916) von Xi Yang (Hu Nan) zu Chong Qing reiste, war Er schon vor zwei Jahre gestorben. Seine Bücher blieben noch 2 Reihen. Dieser Sommer besucht wieder, die Bücher nur eine Reihe blieben. Ich habe Angst die Methode zu verlieren, die Verbreitung der Lehre von meinem Meister auch zu verlieren. Dann bespreche ich mit dem Bruder Jian Han (Sohn von Meister), um die Bücher auszudrucken und zu veröffentlichen. Damit könnte die Lehre breit überliefert werden.*

*Heutzutage blüht und gedeiht Kong Fu. Aber wer bloß zur äußeren Stärkung übt, verliert die innere Ernährung. Wer nur über die tiefe Theorie spricht, kennt oft die Bewegung nicht. Hiermit stelle ich zusammen, die inneren und äußeren gleichzeitig zu bestehen, geistig und körperlich gleichzeitig zu üben. Es ist ein wahrer und kurzer Weg zum DAO, und von DAO zu Buddha. Die Wirkung ist nicht nur, die Krankheiten zu beseitigen und das Leben zu verlängern.*

*Im Winter Jahr Zhong Hua Min Guo 19 Jahre, Geng Wu Jahr (1930) Schüler Zhang Yao Yi Yun"<sup>20</sup>*

---

<sup>20</sup> a.a.O. Vorwort.

## **Sammlung der Nebenrichtungen der Veränderung der Sehnen und Geistesklarheit (Yi Jin und Xi Sui)**

Vorwort der Sammlung der Nebenrichtungen der Veränderung der Sehnen und Geistesklarheit (Yi Jin und Xi Sui):

*„Nebenrichtung der Veränderung der Sehnen und Geistklarheit, (Yi Jin und Xi Sui) in diesem Kapitel sind 12 Bilder ausgewählt. Die Übungen sind solche mit inneren Übungen. Die nur äußeren Übung und ohne innere Übung wurde nicht ausgewählt. Die Methoden in Gehen, Wohnen, Sitzen, Liegen, Bewegen, Beruhigen sind jede speziell, nur die Anwendungen sind unterschiedlich. Z. B. die 12 Formen der Stärkung der Kraft sind speziell für Stärkung der Kraft, ‚Wei Tuo‘ Kraft 12 Formen sind speziell für die Veränderung der Sehnen. Die 8 stehenden Brokate sind speziell für Aktivierung des Blut und der Meridiane. Die 12 Sitzenden Brokate sind speziell für die Geistklarheit. Man weist aber nicht Unterschied von klar und trübe, Yin und Yang, Drehung und Kreislaufen. Die Methode Massage und Bauch kneten ist von Äußeren nach Inneren, die ist schwer zu wirken. Die 6 Richtungen sind mit inneren Übungen und mit Atmen und Achtsamkeit, aber sind nicht wie die Methoden der 12 Bilder ganzheitlich. Diese Richtungen haben jede einen speziellen berühmten Meister. Wenn man lange fleißig übt, nicht aufhört, kann man auch stärken, Krankheit beseitigen, das Leben verlängern und lange leben. Also, nehme ich als Anhänge hinter den 12 Bilder, sodass man aufnehmen kann. Aber wenn man übt, braucht man auch einen Meister zum Beibringen. Schrägläufig vermeiden. Aber nicht wie beim Meister lernen. Hier zusammenstellen als Hilfsmittel zum Lehren und Lernen.“<sup>21</sup>*

---

<sup>21</sup> a.a.O. S. 485-486.

## **I. Erklärung der Bilder der 12 Formen der Stärkung der Kraft**

*„Um die Kraft zu üben, muss man an einem ruhigen Ort mit Gesicht nach Osten stehen, ruhig denken und Achtsamkeit nach innen sammeln. Ganzkörper ohne Kraft, nur mit Qi in zwei Hände ausfüllen. Wenn Körper gespannt ist, dann kann das Qi nicht zwei Hände erreichen. Um jede Bewegung durchzuführen, zählt man stillschweigend 49 Zahlen. Ohne Unterbrechung übt man dann die nächste Bewegung. Wenn man in sich fühlt, dass die Achtsamkeit und Methode der ersten Bewegung eingeübt sind, übt man dann zweite Bewegung. Wenn es schnell ist, kann es einen halben Monat dauern. Wenn es langsam ist, kann es ein Monat dauern. Wenn alle Bewegungen eingeübt sind, füllt sich die Kraft natürlich bis nach oben zu Scheitelpunkt aus. Dies heißt die Methode zur Übung für Kraft und Qi, für die Durchführung der Veränderung der Sehnen und der Meridiane. Man soll ernsthaft und ewig zu üben, und Schnaps und Sex aufhören. Jeden Tag fünf, sechs, sieben Mal ohne Unterbrechung üben, und man vier, fünfmal im Tag isst. Bis 100 Tagen fleißig üben, das könnte 1000 Kilo Kraft stärken. Das gilt für Junge und Starke. Wenn man schwach ist, könnte man auch durch die Übung bis 500, 600 Kilo Kraft erreichen. Auch wenn im Alter Jing und Qi nicht stark genug ist, übt man nach der Methode jeden Tag 2-3 Mal, dadurch könnte man auch gesund bleiben, mehr essen und lange leben, und alle Krankheiten beseitigen. Es ist wunderbar.“<sup>22</sup>*

---

<sup>22</sup> a.a.O. „Vorwort der Zusammenstellung der Nebenrichtung der Veränderung der Sehnen und Geistklarheit innere Übung (Yi Jin und Xi Sui Nei Gong)“. S. 481-482.

## Bilder und Erklärung der 12 Formen der Stärkung der Kraft

### Erste Bewegung

Mit Gesicht nach Osten stehen, Augen nach oben sehen, beide Füße parallel mit Schulter breit stehen, nicht durcheinander.

Beide Hände sinken lassen, Ellbogen bisschen beugen. Handrücken nach oben, Handinnenfläche nach unten, Finger nach vorne und oben heben.

Stillschweigend bis 49 zählen. Bei jeder Zahl Finger nach oben heben, Hand nach unten drücken. So 49 mal nach oben heben und 49 mal nach unten drücken. Das heißt 49 Plast.

第一式  
面向東立目上視兩腳站  
手寬與肩齊不可參差兩  
手垂下肘微曲掌背朝上  
掌心朝下指尖仰翹朝前  
默數四十九字每數一字  
指想朝上翹掌想朝下按  
如此四十九翹四十九按  
四十九宮也



## Zweite Bewegung

Wenn man die Zahl der vorderen Bewegung fertig gezählt hat, 10 Finger zur Faust ballen. Faustrücken nach vorne, beide Daumen zeigen zum Körper.

Bei jeder Zahl die Fäuste einmal fest ballen, den Daumen einmal heben. Man zählt 49 Zahlen, nämlich 49 Mal fest ballen und 49 Mal nach oben heben.

第二式  
前式數字畢將  
十指曲為拳背  
朝前以兩大指  
朝身每數一字  
拳一緊大指一  
翹數四十九字  
即四十九緊又  
即四十九翹也



### Dritte Bewegung

Wenn man die vorderen Bewegungen fertig gezählt hat, den Daumen in die Handinnenfläche legen und Faust ballen, nach unten strecken, Ellbogen von gebeugt gerade strecken. Daumenseite nach vorne. Wenn eine Zahl zählt, Faust einmal fest ballen. Auch 49 Zahlen zählen, und 49 Mal fest ballen.

第三式  
前式數字畢將大  
指疊在掌心捏緊  
為拳趁勢往下一  
伸肘之曲者後此  
兩直以虎口向前  
每數一字拳加一  
緊亦數四十九字  
四十九緊也



## Vierte Bewegung

Wenn man die vorderen Bewegungen fertig gezählt hat, Arme waagrecht heben, Fäuste nach vorne strecken, bis schulterhoch weiterheben. Beide Ellbogen bisschen beugen, Daumenseite nach oben, beide Fäuste 30 cm breit. Wenn man eine Zahl zählt, Faust einmal ballen, 49 Zahlen zählen.

第四式  
前式數字畢將  
臂半抬拳伸向  
前與肩齊平兩  
肘微曲虎口朝  
上拳掌相離尺  
許數一字拳一  
緊數四十九字



## Fünfte Bewegung

Wenn man vordere Bewegung fertig gemacht hat, macht man diese Bewegung weiter. Beide Arme hoch heben, Daumenseite nach hinten, Arme dürfen mit Kopf nicht Kontakt haben. Fäuste fest ballen wie vordere Bewegung, 49 Mal.

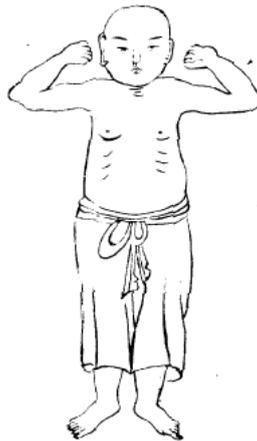
第五式  
前式已畢即接  
此式將兩臂豎  
起虎口向後手  
不可貼頭拳緊  
如前四十九字



## Sechste Bewegung

Wenn man vordere Bewegung fertig gemacht hat, beide Fäuste gegenüber Ohren 3 cm weiter stellen. Daumenseite nach Schulter. Wenn man eine Zahl zählt, Faust einmal ballen. Beide Ellbogen konzentriert nach hinten spannen. 49 Mal.

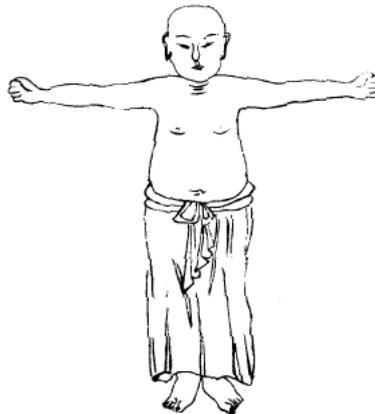
第六式  
前式已畢即  
接以兩拳下  
對耳一寸遠  
以虎口向兩  
肩數一字拳  
一緊想前兩  
肘尖往後用  
力四十九字



## Siebte Bewegung

Wenn man vordere Bewegung fertig gemacht hat, den Körper sich nach hinten lehnen, Fußspitze heben von Boden ab. Beide Hände in gerader Linie mit Schulter auseinander trennen, Daumenseite nach oben. Wenn man eine Zahl zählt, Faust einmal ballen. Beide Fäuste konzentriert nach hinten spannen, Brust bisschen nach vorne zu bewegen. Entsprechende Zahl 49.

第七式  
前式已畢將身往  
後一仰以脚尖離  
地為度趁勢將兩  
手分開直與肩齊  
虎口向上數一字  
拳一緊想兩拳往  
後排胸微向前合  
數四十九字



## Achte Bewegung

Wenn man vordere Bewegung fertig gemacht hat, beide Hände zusammenführen, beide Fäuste sind vorne gegenüber. Gleich wie vierte Bewegung, aber Ellbogen grade halten, nicht beugen. Beide Fäuste 15 bis 18 cm auseinander. Wenn eine Zahl zählt, Faust einmal ballen. Entsprechende Zahl 49.

第八式  
前式既畢將兩手  
收回兩拳向前合  
對與第四式相同  
而不同者手直肘  
不微曲拳對相近  
祇離五六寸遠數  
一字拳一緊亦合  
數四十九字



## Neunte Bewegung

Wenn man vordere Bewegung fertig gemacht hat, lassen beide Hände zurückführen und über Brust halten. Fäuste heben und wenden zur Nase, Faustrücken Zeigefinger Wurzelgelenk sind von Nase 6 bis 9 cm entfernt. Wenn man eine Zahl zählt, Faust einmal ballen. Entsprechende Zahl 49.

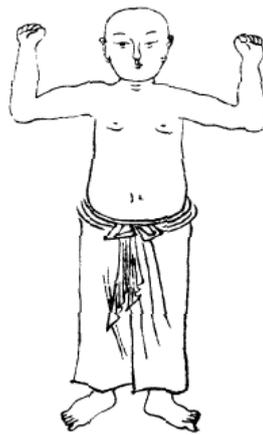
第九式  
前式已畢將兩  
拳收回兩乳之  
上即抬起翻拳  
向前起對鼻準  
頭拳背食指大  
節骨去鼻準二三  
寸數一字拳一  
緊合四十九字



## Zehnte Bewegung

Wenn man vordere Bewegung fertig gemacht hat, beide Hände auseinander trennen, Daumenseite zu Ohren, wie die Form „山“. Wenn man eine Zahl zählt, Faust einmal ballen. Fäuste konzentriert nach oben heben, Ellbogen nach außen stemmen. Entsprechende Zahl 49.

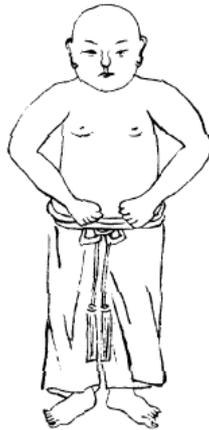
第十式  
前式已畢將  
兩手分開虎  
口對兩耳如  
山字形每數  
一字拳一緊  
拳想上舉肘  
想往外抵合  
數四十九字



## Elfte Bewegung

Wenn man vordere Bewegung fertig gemacht hat, beide Fäuste nach unten bis Nabelseite lassen, beide Daumen-Wurzelgelenke sind von Nabel 1 bis 2 cm weit entfernt. Wenn man eine Zahl zählt, Faust einmal ballen. Wenn man 49 Zahlen fertig zählt, schluckt man Speichel drei mal, mit Qi zu Dan Tian (Unterbauch) schicken.

第十一式  
前式已畢將拳  
翻轉至臍下兩  
旁以兩食指大  
節離臍一二分  
連數一字拳一  
緊數四十九字  
畢即吞津三口  
隨氣送至丹田



## Zwölfte Bewegung

Speichel schlucken und einatmen fertig, nicht zählen. Beide Hände loslassen und sich sinken lassen. Handfläche nach oben dreimal heben. Beide Hände bis Schulter hoch, Ferse heben, um die Kraft zu unterstützen, wie man eine schwere Sache zu hebt. Fäuste auch dreimal nach oben heben, Ellbogen auch dreimal nach unten schlagen, beide Füße sechsmal sinken lassen. Die Übungen sind zu Ende.

第十二式  
吞津吸氣畢不數字  
兩手鬆開手垂下復  
掌齊向上三端與肩  
平端時腳後跟微起  
以助其力如端重物  
狀奉亦往上三舉肘  
亦往下三扎兩腳六  
跌功全



## II. Bilder und Erklärung der 12 Formen Wei Tuo Kraft (Yi Jin Jing)

### Buddha Wie Tuo die Keule überreichen, erste Bewegung

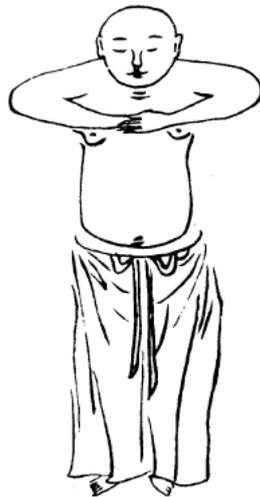
Körper gerade stehen.

Die Hände vor der Brust gewölbt aufeinanderlegen.

Atmen ruhig und Achtsamkeit nach innen sammeln.

Herz klar und Aussehen auch ehrerbietig.

勢一第杵獻馱韋



立身期正直  
環拱手當胸  
氣定神皆斂  
心澄貌亦恭

## Buddha Weituo die Keule überreichen, zweite Bewegung

Zähne greifen den Boden.

Beide Hände seitlich waagrecht heben.

Herz ruhig und Atmen ruhig.

Augen weit auf machen und Mund stumm.

勢二第杵献馱韋



目  
瞪  
口  
呆

心  
平  
氣  
靜

兩  
手  
平  
開

脚  
趾  
挂  
地

## Buddha Weituo die Keule überreichen, dritte Bewegung

Hände die Himmeltür tragen und Augen nach oben sehen.

Der Körper auf den Fußspitzen gerade stehen.

Beine und Rippen wie Baum kräftigen.

Zähne fest beißen, nicht lose.

Zunge nach Obergaumen stemmen, könnte Speichel erzeugen.

Nase könnte Atmen regulieren und Herz beruhigen.

Beide Fäuste langsam zurück halten.

Fäuste in der Schulterachse kräftig zurück ziehen.

### 勢三第杵献馱韋

舌可生津將腭抵  
兩拳緩緩收回處  
鼻能調息覺心安  
用力還將扶重看



掌托天門目上觀  
力周髀脇渾如植  
腳尖著地立身端  
咬緊牙關不放寬

## Die Sterne pflücken und auswechseln

Mit einer Hand den Himmel tragen und mit Handfläche den Kopf decken.

Beide Augen Hand anstarren.

Mit Nase Atmen regulieren.

Beide Hände kräftig zurück halten, beide Seiten sind gleich.

### 摘星換斗勢



隻手擎天  
掌覆頭  
更從掌內  
注雙眸  
鼻端吸氣  
頻調息  
用力收回  
左右倅

## Die neun Rinderschwänze greifen und schwingen

Beide Beine, hinterer Bein gerade strecken, vorderer Bein beugen.

Das Qi im Unterbauch sammeln und lockern.

Beide Arme spannen.

Faust anstarrend sehen.

### 勢尾牛九拽倒



兩  
後  
伸  
前  
屈  
小  
腹  
運  
氣  
空  
鬆  
用  
力  
在  
於  
兩  
膀  
觀  
拳  
須  
注  
雙  
瞳

## Die Klaue herausstrecken und die Flügel öffnen

Körper gerade stehen und Augen anstarren.

Beide Hände nach vorne schieben.

Kräftig zurückziehen.

Übt man siebenmal.

勢翅亮爪出



挺身兼  
怒目  
推手向  
當前  
用力收  
回處  
功須七  
次全

## Die neun Geister ziehen das Schwert

Kopf seitlich und Arm beugen.

Kopf umarmen und auch Nacken.

Von Kopf zurück halten.

Nicht plötzlich.

Links und rechts wechseln.

Körper gerade und ruhig atmen.

勢 刀 馬 拔 鬼 九



側首彎肱  
抱頂及頸  
自頭收回  
弗嫌力猛  
左右相輪  
身直氣靜

## Die drei Teller auf den Boden stellen

Zunge nach oben auf den Gaumen stemmen.

Augen weit aufmachen und auf Zähne konzentrieren.

Beide Füße auseinander trennen und setzen.

Hände nach unten kräftig drücken.

Beide Hände drehen und nach oben tragen.

Wie 1000 Kilo auf Hände legen.

Augen anstarren und Mund zu.

Aufstehen Fuß nicht schräg.

## 勢地落盤三



上脛堅撐舌  
張眸意注牙  
足開蹲似踞  
手按猛如擎  
兩掌翻齊起  
千斤重有加  
瞪睛兼閉口  
起立脚無斜

## Der blaue Drache streckt seine Klauen heraus

Der blaue Drache seine Klauen heraus strecken.

Linke Hand von links nach rechts heraus gehen.

Gelehrter macht nach.

Handfläche waagrecht und Qi voll.

Schulter und Rücken spannen.

Hand um Knie vorbei zurück halten.

Beide Augen waagrecht sehen.

Atmen regulieren und Herz beruhigen.

### 勢 爪 探 龍 青



青龍探爪  
左從右出  
修士效之  
掌平氣實  
力周肩背  
圍收過膝  
兩目注平  
息調心謐

## Der hungrige Tiger stürzt sich auf das Essen

Beide Füße auseinander trennen und setzen und Körper vorbeugen.

Linkes und rechtes Bein im Wechsel beugen und strecken.

Kopf hoch heben und Brust nach vorne vorbeugen.

Rücken und Lenden waagrecht legen.

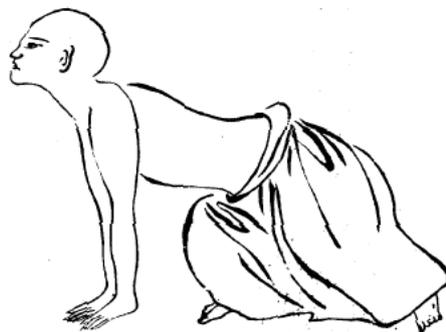
Nase regelmäßig ein- und ausatmen und Ursprüngliches Qi regulieren.

Finger auf Boden den Körper unterstützen.

Drache (Jing) und Tiger (Qi) zu steuern ist das Ding der Unsterblichen.

Wenn man nur rechte Form erlernt, auch gesund und lang leben.

### 勢 食 撲 虎 卧



兩脚分蹲身似傾  
屈伸左右髻相更  
昂頭胸作探前勢  
偃背腰還似砥平  
鼻息調元均出入  
指尖著地賴支撐  
降龍伏虎神仙事  
學得真形也衛生

## Sich nach vorne beugen

Beide Hände gleichzeitig den Kopf halten.

Lenden vorbeugen Kopf zwischen Knien.

Kopf unter den Beinen.

Mund zu und Zähne fest beißen.

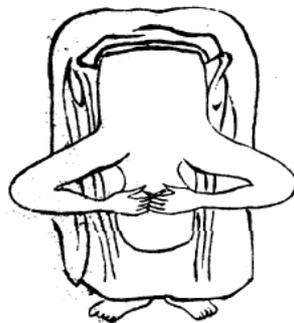
Ohren decken und mit Finger den Kopf schlagen.

Ursprüngliches Qi regulieren, natürlich ruhig.

Zunge nach Obergaumen stemmen.

Beide Ellbogen spannen.

## 勢 躬 折



两手齊持腦  
垂腰至膝間  
頭惟探膝下  
口更齧牙關  
掩耳聰教塞  
調元氣自閑  
舌尖還抵腭  
力在肘變彎

## **Den Schwanz verlieren**

Knie gerade und Arme strecken.

Hände nach unten bis Boden schieben.

Augen anstarren und Kopf heben.

Achtsamkeit nach innen sammeln und konzentrieren.

Aufstehen und Ferse den Boden schlagen.

21 Mal.

Arme nach links und rechts strecken.

Sieben Mal.

Noch weiter sitzende Übung machen.

Knie beugen sitzen und Augenlid sinken lassen.

Mund zu und im Herzen konzentrieren.

Atmen mit Nase regulieren.

Fest ruhig und aufstehen.

Übung zu Ende.

Die Methoden prüfen.

12 Bewegungen.

Wer die Methoden überliefert.

Wu Dai Dynastie (907-960).

Bodhidharma kommt aus Westen.

In Shaolin lehrten.

Yue General in Song Dynastie beurteilen.

Krankheiten beseitigen und das Leben verlängern.

Die Wirkung keine vergleichen.

掉尾勢



誰實貽諸 五代之季  
有宋岳侯 更為鑒識

却病延年 功無與類  
達摩西來 傳少林奇

更作坐功 盤膝垂背  
口注於心 息調於鼻  
定靜乃起 厥功維備  
總攷其法 圖成十二

膝直膀伸 推手自地  
起而頓足 二十一次

左右伸肱 以七為誌  
瞪目昂頭 凝神壹志

### III. Bilder und Erklärung der acht Brokatübungen (Ba Duan Jin)

**Beide Hände den Himmel tragen, um die inneren Organe zu pflegen**

焦 三 理 天 托 手 两



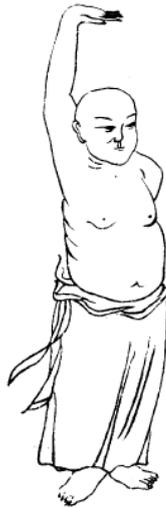
**Nach links und nach rechts den Bogen öffnen, wie Adler schießen**

雕 射 似 弓 開 右 左



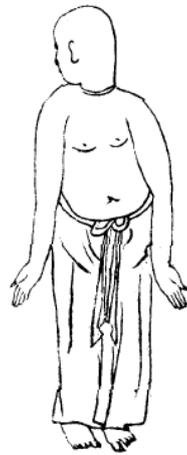
**Eine Hand heben, um die Milz und den Magen zu pflegen**

舉單須胃脾理調



**Nach hinten sehen, um die fünf Müdigkeiten und die sieben Verletzungen zu erholen**

五勞七傷往後瞧



**Den Kopf und den Schwanz hin und her schwingen, um das Herzfeuer zu beseitigen**

火 心 去 尾 擺 頭 搖



**Den Rücken siebenmal rütteln, um die hundert Krankheiten zu vernichten**

消病百顛七後背



**Die Faust stoßen und Augen anstarren, um das Qi und die Kraft zu vermehren**

力氣增目怒拳攢



**Mit zwei Händen die Füße greifen, um die Nieren und die Lenden zu stärken**

腰 腎 固 脚 攀 手 两



#### **IV. Bilder und Erklärung der 12 sitzenden Brokatübungen**

##### **Ganzer Reimspruch der 12 sitzenden Brokatübungen**

Augen schließen, Herz beruhigen und sich setzen.

Fäuste schließen, Gedanken und Geist zur Ruhe bringen.

Zähne 36 Mal schlagen.

Beide Hände den Kopf halten.

Links und rechts trommeln.

Hören 24 Mal.

Die Himmelssäule bisschen schwingen und schütteln.

Roter Drachen göttliches Wasser rühren.

Ausspülen 36 Mal.

Göttliches Wasser in Mund gleichmäßig und voll.

Göttlicher Wasser teilen dreimal schlucken.

Drachen gehen und Tiger auch mitgehen.

Atem anhalten und Hände warm reiben.

Hände auf Lenden reiben.

Einen Mund voll Qi vollständig benutzen.

Denke man den Unterbauch zu feuern.

Linken und rechten Arm drehen.

Beide Füße locker strecken.

Beide Hände kreuzen und nach oben tragen.

Kopf im regelmäßigen Rhythmus vorbeugen und die Füße greifen.

Warten bis göttliches Wasser kommt.

Noch ausspülen und schlucken.

So dreimal fertig.

Göttliches Wasser neunmal schlucken.

100 Meridiane werden gleichmäßig reguliert.

Kreislaufen zu Ende führen.

Ganzen Körper konzentriert feuern.

Alter Name heißt Ba Duan Jin (acht Brokate).

Nach der Mittelnacht und vor dem Mittag üben.

Fleißig und ohne Abbruch.

10 tausend Krankheiten werden Staub.

## Erstes Bild der 12 sitzenden Brokate

Augen schließen, Herz beruhigen und sich setzen.

Fäuste schließen, Gedanken und Geist zur Ruhe bringen.

Beide Beine übereinanderlegen und sich setzen. Beide Augen festschließen. Alle selbstsüchtigen Erwägungen beseitigen. Wenn man sich setzt, muss man Rückgrad aufrichten. Lende darf nicht schwach sein. Körper darf nicht anlehnen. Faust fest ballen, bedeutet Hand fest halten, kann Engpass schließen, ungesunde Tendenz beseitigen. Ruhig zu denken bedeutet, Atmen und Denken beruhigen, kann geistige Kraft speicheln.

### 圖 一 第 錦 段 二 十

盤腿而坐緊閉兩目冥亡心中雜念凡坐要豎起脊梁腰不可軟弱身不可倚靠握固者握手牢固可以閉關却邪也靜思者靜息思慮而存神也



閉目冥心坐握固靜思神

## Zweites Bild der 12 sitzenden Brokate

Zähne 36 Mal schlagen.

Beide Hände den Kopf halten.

Obere Zähne und untere Zähne laut zusammenschlagen. Entsprechend 36 Mal. Zähne schlagen, damit das Qi der Zähne sammeln, lassen sie nicht lose werden. Kun Lun bedeutet Kopf. Beide Hände 10 Finger kreuzen, Nacken halten. Dann mit beide Handfläche Ohren fest drücken. Stillschweigend mit Nase 9 Mal atmen. Atmen sanft kein Laut.

### 圖 二 第 錦 段 二 十

上下牙齒相叩作響宜三十六聲叩齒以集牙內之神使不散也崑崙即頭以相手十指相叉抱住後頸即用手掌緊掩耳門暗記鼻息九次微微呼吸不宜有聲



叩齒三十六兩手抱崑崙

### Drittes Bild der 12 Sitzenden Brokate

Links und rechts trommeln.

24 Mal hören.

Wenn Nase Ein- und Ausatmen neunmal fertig gezählt, beide kreuzenden Hände loslassen, auf Ohren legen. Zeigefinger auf Mittelfinger legen. Zeigefinger unterlassen und auf hinteren Kopf schlagen, wie laut trommeln. Links und rechts 24 Mal. Beide Hände insgesamt 48 Laute schlagen. Dann zwei Hände sinken lassen und Fäuste fest ballen.

#### 圖 三 第 錦 段 二 十

記算鼻息出入各九次畢即放下所叉之手移兩手掌擦耳以第二指疊在中指上作力放下第二指重彈腦後要如擊鼓之聲左右各二十四度兩手同彈共四十八聲仍放手握固



左右鳴天鼓二十四度聞

## Viertes Bild der 12 sitzenden Brokate

Die Himmelsäule bisschen schwingen und schütteln.

Himmelsäule ist nämlich Rückgrad. Kopf vorbeugen und Nacken drehen. Nach linke und rechte Seite sehen. Schulter auch nach links und rechts 24 Mal schwingen.

### 圖 四 第 錦 段 二 十

天柱即後頭低頭紐頸向左右側視肩亦隨之左右搖擺各二十四次

微擺撼天柱



## Fünftes Bild der 12 sitzenden Brokate

Roter Drachen göttliches Wasser rühren.  
36 Mal ausspülen.  
Göttliches Wasser in Mund gleichmäßig und voll.  
Göttlicher Wasser teilen dreimal schlucken.  
Drachen gehen und Tiger auch mitgehen.

Roter Drache ist nämlich Zunge. Mit Zunge im ganzen Mund nach oben und unten und zwei Seiten rühren. Lässt Speichel sich erzeugen. Im Mund 36 Mal ausspülen. Göttliches Wasser ist nämlich Speichel. Teilen dreimal gurgelnd schlucken. Herz stillschweigend denken und Augen stillschweigend sehen. Schluckende Speichel direkt zu unter dem Nabel Dan Tian schicken. Drache ist nämlich Jing, Tiger ist nämlich Qi. Jing nach unten gehen, Qi natürlich mitgehen.

### 圖 五 第 錦 段 二 十

六次神水即津液分作三次要汨汨有聲吞下心暗想目暗者  
所吞津液直送至臍下丹田龍即津虎即氣津下去氣自隨之



赤龍攪水津鼓漱三十六神水滿口勻  
一口分三嚥龍行虎自奔

赤龍即舌以舌  
頂上腭又攪滿  
口內上下兩旁  
使水津自生鼓  
漱於口中三十

## Sechstes Bild der 12 sitzenden Brokate

Atem anhalten und Hände warm reiben.

Hände auf Lenden reiben.

Mit Nase einatmen und anhalten. Beide Hände heiß reiben. Beide Hände sofort trennen, und auf zwei Seiten hinter den Lenden reiben. Gleichzeitig durch Nase ausatmen. Jing Men sind nämlich hinter den Lenden beide Seiten. Mit beiden Händen 26 Mal reiben. Dann zwei Hände sinken lassen und Fäuste fest ballen.

### 圖 六 第 錦 段 二 十

以鼻吸氣閉之用兩掌相搓擦極熱急分兩手磨後腰上兩邊  
一面徐徐放氣從鼻出精門即後腰兩邊軟處以兩手磨二十  
六遍仍收手握固



閉氣搓手熱背摩後精門

## Siebtes Bild der 12 sitzenden Brokate

Einen Mund voll Qi vollständig benutzen.

Denke man den Unterbauch zu feuern.

Mund und Nase zu, mit Herzen stillschweigend denken, Herzfeuer nach unten führen und Dan Tian (Unterbauch) feuern. Fühlen warm, dann durch Nase ausatmen. Qi Lun ist nämlich Dan Tian (Unterbauch).

### 圖 七 第 錦 段 二 十

閉口鼻之氣以心暗想運心頭之火下燒丹田覺似有熱仍放  
氣從鼻出臍輪即臍丹田



盡此一口氣想火燒臍輪

## Achtes Bild der 12 sitzenden Brokate

Linker und rechter Arm drehen.

Beide Arme beugen. Zuerst linken Arm in der Schulter 36 Mal drehen, wie Haspel. Rechter Arm gleich so. Das heißt die Methode einzeln Haspel.

### 圖 八 第 錦 段 二 十

曲彎兩手先以左手連肩圓轉三十六次如絞車一般右手亦  
如之此單轉轆轤法

左右轆轤轉



## Neuntes Bild der 12 sitzenden Brokate

Beide Füße locker strecken.

Beide Hände kreuzen und nach oben tragen.

Übereinanderliegende Beine loslassen, und nach vorne strecken. Beide Hände Finger kreuzen und nach oben tragen, zuerst kreuzende Hände nach Kopf drücken, dann kräftig nach oben tragen, wie schwere Stein tragen. Beim nach oben Tragen, Lenden und Körper ganz fest nach oben heben. Wenn Hand nach oben einmal tragen, wieder unten drücken. Wenn Hände den Kopf einmal drücken, wieder nach oben tragen, insgesamt neunmal.

### 圖 九 第 錦 段 二 十

於頭頂作力上托要如重石在手托上腰身俱着力上撐手托  
上一次又放下安手頭頂又托上共九次



兩脚放舒伸又手雙虛托

## Zehntes Bild der 12 sitzenden Brokate

Kopf im regelmäßigen Rhythmus vorbeugen und die Füße greifen.

Mit beiden Händen nach vorne Fußsohle kräftig ziehen, Beine gerade bleiben. Kopf 12 Mal vorbeugen wie Anbetung. Dann beide Beine übereinanderlegen und sitzen. Hände zurück halten und fest ballen.

### 圖 十 第 錦 段 二 十

脚盤坐收手握固  
以兩手向所伸兩脚底作力扳之頭低如禮拜狀十二次仍收

低頭攀足頻



## Elftes Bild der 12 sitzenden Brokate

Warten bis göttliches Wasser kommt.  
Noch ausspülen und schlucken.  
So dreimal fertig.  
Göttliches Wasser neunmal schlucken.  
100 Meridiane werden gleichmäßig regulieren.

Wieder mit Zunge im Mund rühren, warten bis Mund voll göttlichem Wasser. Weiter 36 Mal ausspülen. Mit letztem Mal, noch zwei mal, insgesamt drei mal. Beim letzten Mal teilen drei Mal schlucken. Diese zwei mal 6 mal schlucken. Insgesamt neunmal schlucken. Wie vorher gurgelnd schlucken. Speichel dreimal schlucken, 100 Meridiane natürlich fließen und gleichmäßig regulieren.

### 圖 一 十 第 錦 段 二 十

一度此再兩度共三度畢前一度作三次吞此兩度作六次吞  
共九次吞如前嚥下要汨汨響聲嚥津三度百脉自周通調勻



以候神水至再漱再吞津如此三度畢  
神水九次吞嚥下汨汨響百脉自調勻

再用舌攪  
口內以候  
神水滿口  
再鼓漱三  
十六連前

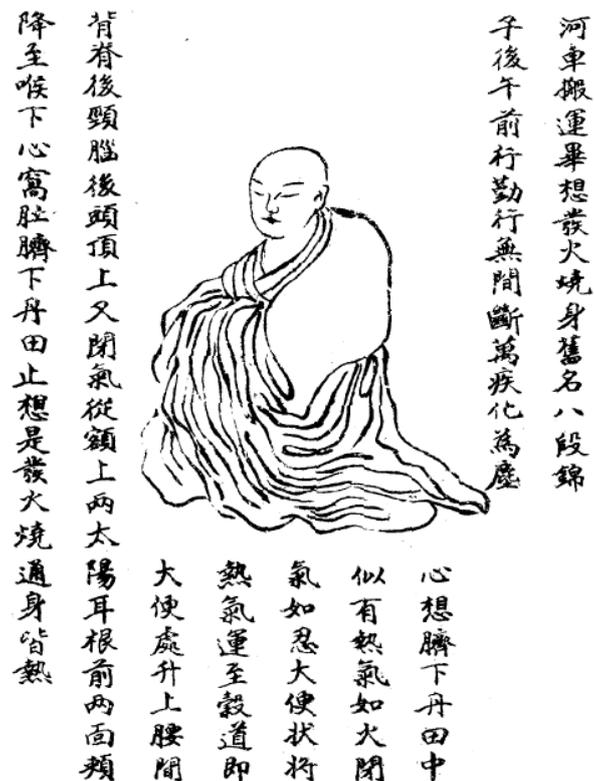
## Zwölftes Bild der 12 sitzenden Brokate

Kreislaufen zu Ende führen.  
Ganzen Körper konzentriert feuern.  
Alter Name heißt Ba Duan Jin (acht Brokate).  
Nach der Mittelnacht und vor dem Mittag üben.  
Fleißig und ohne Abbruch.  
10 tausend Krankheiten werden Staub.

Man denkt, dass es unter Nabel in Dan Tian (Unterbauch) warmes Qi wie Feuer gibt. Atmen anhalten wie Toilette anhalten. Lässt warmes Qi zu Toilette führen, nach oben zu Lenden, Rücken, Nacken, Kopf hinten und oben führen.

Wieder Atmen anhalten. Lässt das Qi sich von Stirn beide Schlafpunkte, vor den Ohrwurzeln, beide Backen bis unter Kehle, Brust, unter Nabel Dan Tian sinken. Denken feuern, ganzen Körper warm.

### 圖二十第錦段二十



## **V. Die neun Bilder und Erklärungen der Bauchmassage**

### **Bauch massieren und bewegen**

Die buddhistische Bauchmassage bedeutet Bewegung. Aber diese neun Bilder der Massage sind ein bisschen anders. Wenn man mit der inneren Übung beschäftigt ist, sollte man diese Bauchmassage mehr und öfter machen. Wenn man der inneren Übung folgt, führt man nicht die äußere Bewegung durch. Nur wenn man das Qi sammeln will, muss man gleichzeitig die äußere Bewegung durchführen. Wenn man krank ist, führt man diese Methode an der kranken Stelle durch. Sie bewirkt eine Wunderheilung.

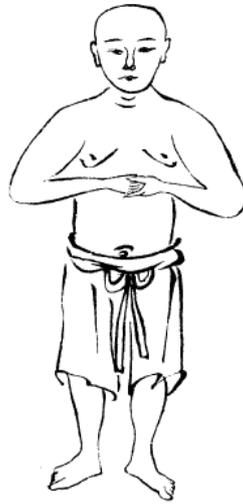
Wieder bei der Bauchmassage führt man zuerst die Bewegung durch und liegt danach, oder man liegt zuerst und bewegt dann, beides könnte man machen. Egal, ob man die liegende Methode vor der Bewegung oder nach der Bewegung macht, man muss eine Haltung aus den Bildern der liegenden Haltungen auswählen. Es wird sicher gesund sein.

Thema: Krankheiten beseitigen und das Leben verlängern. Die Bilder zu Schieben, kneten und massieren.

### Das erste Bild

Mit den drei mittleren Fingern der beiden Hände auf die Mitte der Brust drücken. Von links im Uhrzeigersinn kneten. 21 mal.

第一圖以兩手中三指按心窩由左順揉圓轉二十一



卻病延年法 揉揉按摩圖

### Das zweite Bild

Mit den drei mittleren Finger der beiden Hände von links im Uhrzeigersinn kneten und nach unten bewegen. Kneten bis zum Knochen unter dem Nabel.

第二圖以兩手中  
三指由心窩順揉  
而下且揉且走揉  
至臍下高骨為度



### Das dritte Bild

Mit den drei mittleren Fingern der beiden Hände nach beiden Seiten kneten und dabei die Finger trennen, weiter nach oben gleichzeitig kneten und bewegen. Bis zur Brustmitte, wo sich beide Hände wieder treffen.

第三圖以兩手中三指由高骨處向兩邊分揉而上且揉  
且走揉至心窩兩手交接為度



### Das vierte Bild

Mit den drei mittleren Fingern der beiden Hände von der Brustmitte nach unten gerade schieben. 21 mal.

次 第四圖以兩手中三指由心窩向下直推至高骨二十一



### Das fünfte Bild

Mit der rechten Hand von links nach rechts um den Nabel kreisen. 21 mal.

第五圖以右手由左繞臍腹二十一次



Das sechste Bild

Mit der linken Hand von rechts nach links um den Nabel kreisen. 21 mal.

第六圖以左手由右繞摩臍腹二十一次



## Das siebte Bild

Die linke Hand an die Niere und Lenden unter der linken Rippe legen, Daumen nach vorne und andere 4 Finger nach hinten zusammen drücken. Mit den drei mittleren Fingern der rechten Hand nach unten gerade bis zum Oberschenkel schieben.

第七圖以左手將左邊軟脇下腰腎處大指向前四指托  
後輕捏定用右手三指自左乳下直推至腿夾二十一次



## Das achte Bild

Mit der rechten Hand unter der rechten Rippe Daumen nach vorne und mit den anderen 4 Fingern nach hinten die Niere und Lenden zusammen drücken. Mit den drei mittleren Fingern der linken Hand gerade nach unten bis zum Oberschenkel schieben.

第八圖以右手將右邊軟脇下腰腎處大指向前四指托  
後輕捏定用左手中三指自右乳下直推至腿夾二十一次



## Das neunte Bild

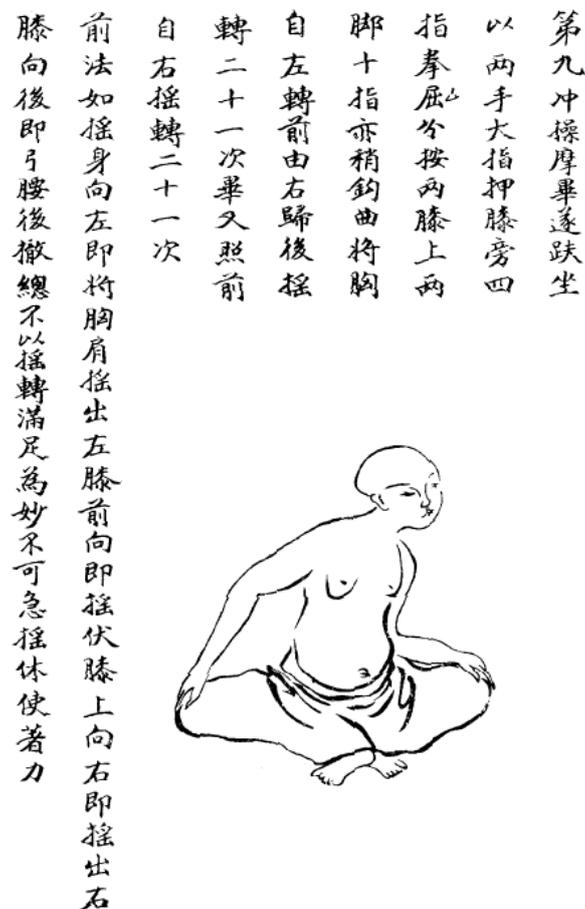
Wenn die Massage zu Ende ist, dann im Schneidersitz hinsetzen. Mit beiden Daumen die Knie kneifen, und mit den anderen 4 Fingern die Knie auseinander drücken.

Bei beiden Füßen die Zehen zurückziehen. Die Brust von links nach vorne und weiter von rechts nach hinten 21 mal schwingen.

Wieder von rechts 21 mal schwingen.

Wenn der Körper nach links schwingt, gehen Brust und Schulter zum äußeren linken Knie. Nach vorne die Brust auf das Knie legen. Dann nach rechts zum äußeren rechten Knie. Dann den Rücken nach hinten beugen.

Man sollte nicht nur den Körper genug schwingen, sondern man darf auch nicht eilig schwingen und man darf nicht mit Kraft schwingen.



Wenn man den Bauch massiert, muss man den Geist beruhigen und Achtsamkeit im Inneren sammeln.

Der Körper liegt auf dem Rücken auf einem dünnen Kopfkissen und einer flachen Matratze. Beide Füße parallel und die Finger beugen. Leicht kneten und sanft bewegen.

Die 8 Bilder einmal hintereinander bis zum Ende durchmachen. Wenn sie noch siebenmal hintereinander zu Ende gemacht wurden, dann sitzen, den Körper 21 mal schwingen.

Dann, wenn man am Morgen nach dem Aufwachen übt, heißt es „Früh Kurs“. Wenn man mittags übt, heißt es „Mittags Kurs“. Wenn man am Abend vor dem Schlafen übt, heißt es „Abend Kurs“. Normalerweise werden drei Kurse am Tag durchgeführt.

Wenn man manchmal etwas tun muss, darf man morgens und abends fehlen. Anfangs übt man jeden Kurs mit zwei Wiederholungen. Drei Tage später jeden Kurs 5 mal wiederholen. Wieder 3 Tage später jeden Kurs 7 mal wiederholen. Es passt für Männer oder Frauen gleichermaßen. Aber nicht während der Schwangerschaft.

## **Ganze Bilder und Erklärung**

Die Bilder sind komplett und die Prinzipien sind auch vollständig. Feine und kleine Entwicklungen und Veränderungen sind möglich.

Himmel und Erde stammen eigentlich aus Yin und Yang, Bewegung und Ruhe beherrschen Yin und Yang. Der Mensch ist eine Einheit von Yin und Yang. Yin-Yang ist eine Einheit von Bewegung und Ruhe.

Wenn Bewegung und Ruhe im richtigen Verhältnis sind, Qi und Blut harmonisch und durchlässig sind, wird man nicht krank werden, und man wird mit dem Himmelsjahr leben.

Wenn man von Wollust getrieben wird, verletzt das immer Bewegung und Ruhe. Übermäßige Bewegung verletzt Yin, Yang muss daher auch übermäßig werden. Übermäßige Ruhe verletzt Yang, Yin muss dadurch auch übermäßig werden.

Wenn Yin verletzt wird, hat Yang auch keinen Erfolg. Yang wird auch verletzt. Wenn Yang verletzt wird, kann Yin auch nichts erzeugen, Yin wird auch verletzt.

Wenn schon eine Verletzung da ist, blockiert diese die Entwicklung und Veränderung. Wenn man nicht die genannte bestimmte Methode anwendet, wird die Quelle der Entwicklung und Veränderung nicht geöffnet.

Beruhigende Methoden werden durch die Bewegungen die Ruhe erzeugen. Aus der Ruhe entsteht die Bewegung. Es entspricht Yin und Yang und passt zu den fünf Elementen. Die Ursache öffnen. Die Veränderung ist übernatürlich.

So können oben und unten durchlässig gemacht und harmonisiert werden. Yin- und Yang-Meridiane werden geklärt. Das Alte wird weggelassen, das Neue erzeugt. Die Organe werden gestärkt. Äußere Faktoren beseitigt. Innere Krankheiten aufgelöst.

Wenn etwas zu schwach ist, nimmt es zu. Wenn etwas übermäßig vorhanden ist, nimmt es ab. Das abnehmende und zunehmende Dao ist geheim ohne Ende. Man braucht keinen Kräuter-Tee zu kochen, man hat die tatsächliche Wirkung, Krankheiten zu beseitigen und das Leben zu verlängern.