

Vor der Ernte liegt die Arbeit auf dem Feld

Das Dantian als energetisches Zentrum. Von Foen Tjoeng Lie

Über »Dantian« wird viel geredet und spekuliert, während sich ein tatsächliches Gefühl für dieses Körperzentrum beziehungsweise diese Zentren meist erst nach längerem kontinuierlichem Üben einstellt. Foen Tjoeng Lie erläutert, dass das »Zinnoberfeld« in erster Linie als ein Ort im Körper zu verstehen ist, an dem die Aufmerksamkeit und damit auch das Qi gesammelt werden. Die chinesischen Alchimisten entwickelten Techniken, mit denen innerhalb des Körpers ein Lebenselixier hergestellt werden sollte. Erst durch die Erfahrung, dass sich bestimmte Stellen im Körper dazu besonders eignen, wurden die drei heute geläufigen Dantian genauer lokalisiert, wobei es darin keine völlige Übereinstimmung gibt. Nach Auffassung des Autors – und vieler anderer Qigong- und Taijiquan-Lehrenden – sollten Übende diesbezüglich ihrer eigenen individuellen Wahrnehmung folgen. Eine leicht nachzuvollziehende Übung erleichtert es, ein Gefühl für das Dantian im Unterbauch zu entwickeln. Im Anschluss wird eine anspruchsvolle Übungsanleitung zur Kultivierung des Qi im Dantian vorgestellt.

Abstract:

Before the harvest there is work to be done in the field

The Dantian as centre of energy. By Foen Tjoeng Lie

There is much talk and speculation about »Dantian«, while a genuine feel for this centre or centres within the body usually occurs only after long and continuous practise. Foen Tjoeng Lie makes it clear that the »field of the elixir of life« is to be understood primarily as a place within the body at which concentration and thus the Qi is gathered. The Chinese alchemists developed techniques to produce an elixir of life within the body. Only through the experience that some spots in the body are particularly suitable for this could the three currently accepted Dantian be more precisely located, although there is not complete agreement about this. According to the author – and many other Qigong and Taijiquan teachers – trainees should follow their own perceptions in this respect. A simple exercise helps develop a feeling for the Dantian in the underbelly. It is followed by the instruction of a more pretentious exercise for cultivating Qi in the Dantian.

Unter dem Begriff Dantian versteht man in Qigong und Taijiquan in erster Linie eine bestimmte Stelle im Unterleib, an der sich die Übenden unter anderem gedanklich sammeln. Anatomisch gesehen ist das Dantian der Ort, wo sich bei Frauen die Gebärmutter befindet und wo bei Männern ursprünglich die Hoden liegen, bevor sie kurz vor der Geburt in den Hodensack herunterwandern. In der Theorie des Meridiansystems wird diese Gegend als Ausgangsstelle für die Sondermeridiane Dumai (Lenkergefäß) und Renmai (Konzeptionsgefäß) angesehen. Nach Auffassung der Traditionellen Chinesischen Medizin ist das Dantian ein Ort, wo Qi, Blut und Jing-Essenz gespeichert werden.

Bei Qigong und Taijiquan versucht man, die innere Kraft aus dem Dantian, insbesondere aus dem unteren Dantian im Unterleib zu mobilisieren, unter anderem um das Qi im Körper zu zirkulieren oder die Kraft gezielt und effizient in einen bestimmten Körperteil wie Hand beziehungsweise Faust oder Fuß zu lenken. So dient das Dantian im gewissen Sinne als Quelle der inneren Kraft. Daher kann man verstehen, warum die oberflächliche Stelle des Dantian im Unterleib im Meridiansystem als Qihai – Qi-See – bezeichnet wird.

Das Dantian im Unterleib dient bei Qigong und Taijiquan auch als Achse für die Bewegungen. Zusammen mit Becken- und Schultergürtel steuert und überträgt das untere Dantian die Impulse aus den Beinen zu den Armen und umgekehrt. So hilft es die Bewegungen in den Beinen mit den Bewegungen in den Armen zu einer organischen Einheit zu vernetzen.

Die Aufbewahrung oder Konzentration des Yi (Gedanken, Achtsamkeit) im unteren Dantian hilft den Übenden außerdem dabei, innere Ruhe zu erlangen und loszulassen. Das Qi wird dadurch gemäß der bekannten Regel »das Qi folgt dem Yi« vermehrt zum Dantian geführt. Auf diese Weise können sich die Übenden körperlich und geistig gut zentrieren. Der Stand wird stabilisiert, die bewusste Führung und die Koordination der Bewegungen werden optimiert. So werden sie korrekt und ausdrucksvoll. Für das Taijiquan als Kampfkunst kommt dem sicheren und zentrierten Stand eine fundamentale Rolle zu, in der Auseinandersetzung mit einem Gegenüber ist er die Grundlage aller eingesetzten Techniken. Daher ist hier mehr noch als in den verschiedenen Qigong-Richtungen das untere Dantian das Zentrum schlechthin.

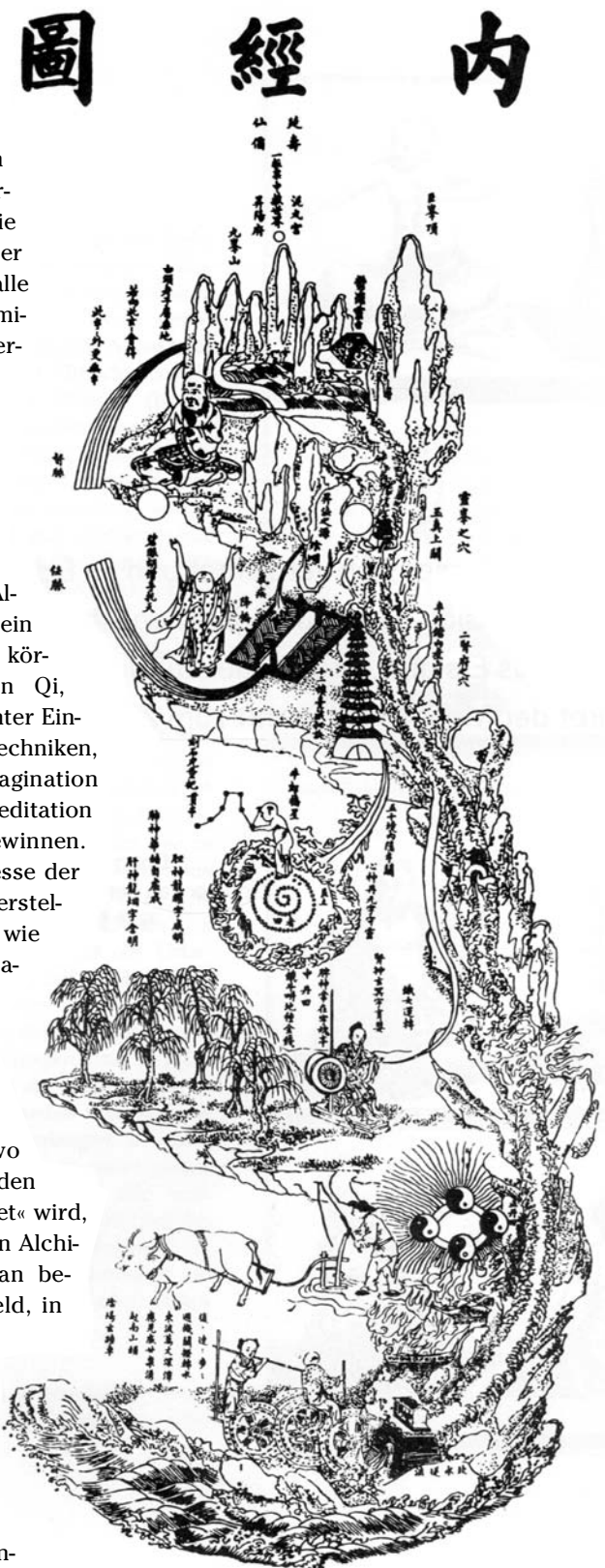
Den Überlieferungen nach haben die daoistischen Alchimisten diese Stelle entdeckt und den Begriff »Dantian« als erste eingeführt. Be-

vor das Dantian entdeckt wurde und entsprechende Übungen von den daoistischen Alchimisten praktiziert wurden, hatten diese versucht, über Arznei- heilkunde und Metallurgie ein Lebenselixier herzustellen, um ewiges Leben zu ermöglichen oder Erleuchtung zu erreichen. Dabei setzten sie hier und da Quecksilber und andere Schwermetalle ein, so dass viele Alchimisten ihr Leben dabei verloren.

Auf der Suche nach dem Lebenselixir

Später kamen einige Alchimisten auf die Idee, ein solches Elixier aus den körpereigenen Substanzen Qi, Blut und Jing-Essenz unter Einsatz bestimmter Atemtechniken, mentaler Kraft wie Imagination und Affirmation und Meditation im eigenen Leib zu gewinnen. Dazu wurden die Prozesse der Arznei- und der Metallherstellung als Vorbild benutzt wie die Bereitstellung der Materialien, Kochen beziehungsweise Schmelzen, Veredeln beziehungsweise Raffinieren, Formen und Sammeln. Die Stelle im Körper, wo diese Prozesse stattfinden und das Elixier »geerntet« wird, nennen die daoistischen Alchimisten Dantian. Dantian bedeutet wörtlich das Feld, in dem das Dan, das Lebenselixier oder wertvolle Medikament, angebaut, gehegt, gereift und geerntet – kurzum hergestellt wird. Denn diese Prozesse der Alchimie erinnern an den Anbau von Feldfrüchten. Ursprünglich

Im Neijing Tu, der berühmten Abbildung der Prozesse im menschlichen Körper bei der daoistischen Energiekultivierung, wird das untere Dantian als Acker dargestellt, der mit einem Ochsen gepflügt wird.



丹田

Dantian

百会

Baihui

命门

Mingmen

会阴

Huiyin

haben die daoistischen Alchimisten und Gelehrten nicht festgelegt, wo man diese Prozesse im Körper durchführen sollte. Sie wurde von den jeweiligen Praktizierenden selbst bestimmt, oft zufällig irgendwo im Körper. In der Tat kann man sich an beliebiger Stelle mental konzentrieren und solche Übungen durchführen, vor allem wenn man bereits gewisse Fähigkeiten beim Qigong erlangt hat. Mit der Zeit stellten sie fest, dass sich diese Übungen an bestimmten Stellen im Körper leichter vollziehen lassen wie zwischen den Augenbrauen, in der Herzgegend, im Oberbauch (Solarplexus), im Unterleib, am Beckenboden, an den Handtellern und an den Fußsohlen. Je nachdem, an welcher Stelle das Yi, die Gedanken beziehungsweise die mentale Energie, beim Üben aufbewahrt wird, wird diese Stelle als Dantian festgelegt. Das kann teilweise davon abhängig sein, welche Erfahrung oder welche Meinung die Lehrenden damit haben.

Gängig ist die Angabe, dass es drei Dantian im Körper gibt, nämlich das obere Dantian in der Stirnmitte, das mittlere in der Herzgrube und das untere im Unterleib. Es gab immer Versuche, den Ort der Dantian genauer zu lokalisieren. Es bleibt aber Tatsache, dass die subjektive Empfindung, wo man solche Prozesse am besten durchführen beziehungsweise wo man sich gedanklich am besten sammeln kann, oft unterschiedlich ist. Daher gab und gibt es verschiedene Meinungen darüber, wo jedes Dantian eigentlich liegt. Zum Beispiel sollte das obere Dantian zwischen den Augenbrauen oder in Baihui (20. Punkt des Lenkergesäßes am Scheitel) liegen statt in der Stirnmitte. Manche sagen, dass das obere Dantian in der Herzgrube und das mittlere Dantian im Solarplexus oder im Nabel liegt. Andere meinen wiederum, dass das untere Dantian im Nabel oder am Beckenboden liegt. Außerdem gibt es einige, die meinen, dass es auch ein hinteres Dantian am Mingmen (Lebenstor, vierter Punkt des Lenkergesäßes unter dem zweiten Lendenwirbel) gibt.

Aufgrund der individuellen Empfindungen, wo das persönliche Dantian zu spüren ist und wo die Prozesse am besten nachzuvollziehen sind, neigen viele chinesische ExpertInnen heute dazu, den Streit darüber zu unterlassen und die Lage des Dantian die Übenden anhand ihrer tatsächlichen Empfindung bestimmen zu lassen. Jedoch wird von vielen Qigong-PraktikerInnen bestätigt, dass das Dantian im Unterleib am leichtesten zu spüren ist und man dort am besten arbeiten kann. Dazu trägt die Lage des unteren Dantian in der Mitte der Körperlänge bei. Wenn man Qigong im Sitzen

praktiziert, dient der Unterleib mit dem Dantian als Basis des Rumpfes, wo der Schwerpunkt liegt. Dadurch kann man das untere Dantian besser spüren und sich gedanklich dort sammeln.

Auch hinsichtlich der erhofften Wirkungen und der angestrebten Ziele zahlreicher Qigong-Übungen bietet das untere Dantian weitere Vorzüge. Neben den anatomischen Gebilden wie primäre Geschlechtsorgane, Bauchaorta und Nervengeflecht, die bei dem Phänomen des Qi-Gefühls eine gewisse Rolle spielen, unterhält der Unterleib eine enge Beziehung mit den Shen-Nieren, die durch die wichtigen Akupunkturstellen Guanyuan (Konzeptionsgefäß 4), Qihai (Konzeptionsgefäß 6) und Mingmen verdeutlicht werden.

Nach Auffassung der Traditionellen Chinesischen Medizin ist das Dantian die Schaltstelle für die Regulierung der Qi-Bewegungen wie Aufsteigen, Sinken, Öffnen und Schließen. Die Arbeit mit dem unteren Dantian kann zusätzlich die Funktionstüchtigkeit der Shen-Nieren, die unter anderem für Vitalität und Sexualität verantwortlich sind, stabilisieren und fördern sowie die Fähigkeit, das Qi willentlich zu steuern, schulen.

Basis der vitalen Kräfte

Außerdem wurde beobachtet, dass die Arbeit mit dem oberen und dem mittleren Dantian in der Anfangsphase der Qigong-Übepaxis vor allem bei Übereifer oder Ungeduld oft zu einigen unangenehmen Zwischenfällen führen kann wie Beklemmungs- oder Schwindelgefühlen, Blutdrucksteigerung und Atemproblemen. Aufgrund dieser Erfahrungen in der Praxis wird daher in den meisten Qigong-Schulen empfohlen, zuerst mit dem Dantian im Unterleib zu beginnen. Daher wird das untere Dantian in der Qigong-Praxis schlechthin als das Dantian verstanden.

Da die Arbeit mit dem unteren Dantian eine fundamentale Erfahrung des Qigong darstellt, gibt es mehr als genug Übungen, die unter anderem das Ziel haben, das Dantian im Unterleib zu kultivieren. Jede dieser Übungen hat sicherlich eigene Vorzüge, manche sind jedoch nicht einfach zu praktizieren oder erfordern längeres und geduldiges Üben. Was es den Qigong-Praktizierenden vor allem schwer macht, ist das fehlende Gefühl, der fehlende Bezug zum Dantian im Unterleib, da dieses kein eindeutiges anatomisches Gebilde als Anhaltspunkt anbietet. Folgende einfache Übung kann eine Hilfe sein, den gefühlsmäßigen Bezug zum Dantian im Unterleib herzustellen oder zu verstärken.

Das Dantian-Gefühl verstärken

Literatur:

Foen Tjoeng Lie:
Wissenswertes vom
Qigong. Kolibri Verlag

Vom selben Autor
erscheint bei Kolibri
im Frühjahr 2002 ein
Qigong Übungsbuch
zum stillen Qigong, das
weitere Übungen für
die Entwicklung des
Dantian enthält.

<p>Man liegt mit dem Rücken auf dem Boden, gegebenenfalls auf einer Decke mit Kopfkissen oder Nackenrolle. Dabei soll die Wirbelsäule gerade sein, die Beine werden gebeugt aufgestellt. Der Abstand zwischen den Füßen soll etwa Schulterbreite betragen, die Füße können leicht nach außen gerichtet sein. Wichtig ist, dass die Füße stabil aufgestellt werden, dass sie nicht nach unten rutschen und dass die Beine entspannt gebeugt sind, so dass keine Blockaden im Gelenk oder Druck in der Kniekehle entstehen. So kann man bequem liegen und den Bauch dabei gut entspannen. Man atmet ganz ruhig ein und aus, wie es im Moment möglich ist. Die Atmung wird bis zum Übungsende nicht willkürlich vertieft, aber man soll dafür sorgen, dass sie nicht flach wird. Es ist gleichgültig, ob man dabei die natürliche Brustatmung oder die Zwerchfellatmung benutzt.</p>	<p>Man legt die drei mittleren Finger beider Hände auf den Bauch, etwa drei Finger breit unterhalb des Nabels. Dabei werden die Finger direkt aneinander gelegt. Bei der Ausatmung führt man die Finger in den Bauch hinein und bei der Einatmung lässt man mit dem Druck nach. Man führt die Finger so tief wie möglich, ohne ein unangenehmes Gefühl oder Schmerzen zu verursachen. Bei der Einatmung bleiben die Finger weiter am Bauch angelegt. Anfänglich kann man die Druckstelle unterschiedlich plazieren um herauszufinden, wo das Gefühl im Bauch bei dieser Übung am schnellsten beziehungsweise am deutlichsten entsteht ohne unangenehm zu werden. Diese Stelle entspricht dann der oberflächlichen Lokalisation des eigenen Dantian im Unterleib, auch wenn sie ein wenig von der üblichen Beschreibung – zwei oder drei Finger breit unter dem Nabel – abweichen sollte.</p>	<p>Wenn man diese Stelle gefunden hat, führt man die Finger weiter wie beschrieben für etwa drei Minuten in den Bauch hinein. Dabei bleibt man mit der ganzen Achtsamkeit im Dantian bis zum Übungsende. Bei Bedarf kann man die Übung bis zu neun Minuten verlängern. Am Ende legt man die Hände übereinander auf das Dantian, bleibt entspannt liegen und atmet ruhig für etwa eine Minute. Danach holt man die Achtsamkeit zum Kopf zurück und orientiert sich in die Gegenwart. Wenn man sich wach genug fühlt, öffnet man die Augen und beendet damit die Übung. Bei Bedarf kann man im Liegen das Gesicht und den Kopf sanft massieren sowie Arme und Beine strecken. Damit einem nicht schwindelig wird beim Aufstehen, ist es ratsam, die Beine vorher im Liegen wie beim Radfahren 20 bis 30 mal kreisend zu bewegen.</p>
---	--	--

Dantian Zhuogong - Dantian-Übung im Sitzen

<p>Das Dantian Zhuogong stammt von der Familie Ma aus dem Kreis An Qiu, Provinz Shandong in Ostchina, die sich seit mehreren Generationen mit dem Qigong und dem Wushu der buddhistischen und daoistischen Traditionen befasst.</p> <p>Diese Übung erfordert eine gute Konzentrationsfähigkeit und das Vermögen, das eigene Dantian zu spüren, eigenes Qi zu lenken und entsprechend lange zu sitzen. Neben den üblichen Wirkungen der stillen Qigong-Übungen im Sitzen erreicht diese Übung eine starke Kultivierung des eigenen Qi, speziell im Dantian. Das eigene Qi wird aktiviert, vermehrt und qualitativ verbessert. Ferner hat sie eine deutlich regulierende Wirkung auf die Bauchorgane und eine kräftigende auf den gesamten Organismus. Daher wird sie häufig zur Behandlung von Funktionsstörungen und Erkrankungen der inneren Organe</p>	<p>im Bauchraum sowie zur Stabilisierung der Konstitution eingesetzt. Sie dient auch als vorbereitende Übung, um das eigene Qi willentlich zu steuern, zum Beispiel im kleinen und großen Qi-Kreislauf.</p> <p style="text-align: center;">Vorbereitung</p> <p>➤ Nehmen Sie eine angenehme, entspannte und aufrechte Sitzhaltung ein. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Atmung, ohne sie dabei zu manipulieren. Bleiben Sie einen Moment so, bis Sie ruhig werden.</p> <p style="text-align: center;">Übungsablauf</p> <p>➤ Leiten Sie Ihre Aufmerksamkeit gegebenenfalls zusammen mit dem nächsten Atemzug nach unten zum Dantian im Bauch. Bleiben Sie dort eine Weile mit Ihrer vollen Aufmerk-</p>	<p>samkeit, bis Sie das Qi deutlich spüren. Erst jetzt beginnen Sie mit der inneren Arbeit dieser Übung.</p> <p style="text-align: center;">Erste Phase:</p> <p>➤ Führen Sie das Qi vom Dantian aus nach oben zum Nabel und sammeln es für einen Moment dort, um es dann kreisförmig links und rechts um den Nabel herumzuführen, in jede Richtung zwölf- bis vierundzwanzigmal. Anschließend zentrieren Sie das Qi erneut im Nabel.</p> <div style="text-align: center;">  </div>
--	--	---

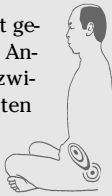
Dantian Zhuogong - Dantian-Übung im Sitzen

Zweite Phase:

Nun bündeln Sie das Qi und führen es in dieser gebündelten Form wie einen Licht- oder Wasserstrahl auf direktem Weg zwischen Nabel und Huiyin am Beckenboden hin und her (zwölf- bis achtzehnmal). Danach führen Sie Ihr Qi nicht zum Bauchnabel zurück, sondern sammeln es im Huiyin, von wo aus Sie es in gleicher Weise zum Mingmen am Rücken und von dort aus schließlich weiter zum Nabel bewegen, wo Sie es am Ende dieser Phase wieder zentrieren.

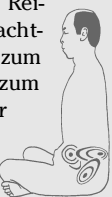


Sollte es Ihnen nicht gelingen, das Qi auf Anhieb gebündelt zwischen den genannten Punkten zu bewegen, können Sie vorerst die folgende Hilfsmaßnahme einsetzen. Führen Sie das Qi wie aufeinander folgende Wellen vom Bauchnabel auf einer Ebene nach unten zum Huiyin am Beckenboden. Wenn Sie diesen Punkt mit Ihrem Qi erreicht haben, leiten Sie es auf die gleiche Weise zurück zum Nabel. Nachdem Sie so geübt haben, können Sie versuchen, das Qi gebündelt wie oben beschrieben zu bewegen. Auf diese Weise können Sie das Qi durch die beiden nächsten Strecken führen.



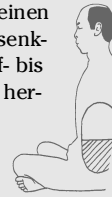
Dritte Phase:

Nachdem Sie das Qi erneut im Nabel gesammelt haben, führen Sie es in einem Dreieck vom Nabel aus gebündelt zum Huiyin am Beckenboden, dann weiter zum Mingmen am Rücken und von dort aus wieder nach vorne zum Nabel. Dies wiederholen Sie zwölf- bis achtzehnmal. Anschließend führen Sie das Qi in umgekehrter Reihenfolge zwölf- bis achtzehnmal vom Nabel zum Mingmen, dann zum Huiyin und wieder zum Nabel zurück, um es dort zu sammeln.



Vierte Phase:

Das Qi, das Sie im Nabel gesammelt haben, lassen Sie in den Bauch hinabfließen. Füllen Sie den Bauchraum vom Beckenboden nach oben bis auf Höhe des Nabels beziehungsweise des Mingmen mit Ihrem Qi auf. Dies gelingt am besten, wenn Sie sich vorstellen, das Qi fließe aus dem Bauchnabel wie aus einem Wasserhahn in den Bauchraum. Danach drehen Sie das Qi wie einen Kreisel um eine senkrechte Achse zwölf- bis achtzehnmal links herum, anschließend zwölf- bis achtzehnmal rechts herum.



Fünfte Phase:

Nun füllen Sie den gesamten Bauchraum – unten bis zum Beckenboden und oben bis zum Zwerchfell, vorne bis zur Bauchdecke und hinten bis zum Rücken mit Ihrem Qi auf. Drehen Sie es anschließend etwa drei Minuten lang innerhalb des gesamten Bauchraumes in die verschiedensten Richtungen. Anschließend klopfen Sie ein bis zwei Minuten lang mit lockerer Faust oder lockerer Hakenhand rhythmisch und sanft auf die gesamte Bauchdecke. Die Hakenhand bilden Sie, indem Sie alle fünf Finger locker gestreckt an den Fingerspitzen zusammenführen.



Abschluss

Holen Sie das Qi von allen Seiten des Bauches und sammeln es im Dantian, an der Stelle also, an der Sie sich zu Beginn der Übung gedanklich gesammelt haben. Dort zentrieren Sie das Qi mit Hilfe Ihrer Aufmerksamkeit noch einmal für eine Weile. Danach beenden Sie die Übung in Ruhe, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit vom Dantian nach oben zum Kopf führen. Wenn Sie geistig wieder präsent sind, können Sie die Augen öffnen und damit die Übung beenden. Bei Bedarf massieren Sie Ge-

sicht, Kopf, Hinterkopf, Nacken- und Schulterbereich ganz sanft mit den Händen.

Anmerkung

In der Regel dauert die Übung insgesamt zwanzig bis dreißig Minuten. Versuchen Sie die Mindestdauer von zwanzig Minuten nicht zu unterschreiten. Denn dann würden Sie das Qi zu schnell bewegen oder zu kurz in den jeweiligen Phasen verweilen. Dies könnte die Wirkung beeinträchtigen, da Sie das Qi möglicherweise nicht intensiv genug wahrnehmen und nicht klar genug bewegen.

Um die verschiedenen Stufen dieser Übung bis zum Abschluss zu erlernen und korrekt durchzuführen, muss die Übung wie beschrieben stufenweise praktiziert werden. Nehmen Sie sich genügend Zeit für das Üben jeder Phase. Gehen Sie erst zur nächsten Phase über, wenn Sie die bisher erlernten Phasen ausreichend geübt haben. Ziel ist, das Qi entsprechend der beschriebenen Übungsphasen mühelos in alle Richtungen führen und zugleich deutlich wahrnehmen zu können.

Wenn Sie die verschiedenen Stufen noch nicht alle beherrschen, können Sie die Übung auch nach jeder beliebigen Phase beenden, indem sie beispielsweise direkt nach der zweiten oder dritten Phase zum Abschluss übergehen. Wichtig ist, dass Sie das Qi am Ende auf jeden Fall wieder zum Dantian, eventuell mit einer Zwischenstation im Nabel, zurückführen und die Übung in der beschriebenen Weise ausklingen lassen.

Wenn Sie diese Übung über längere Zeit intensiv und regelmäßig praktiziert haben, Sie Ihr eigenes Qi also schon ziemlich gut spüren und führen können, können Sie die Gesamtdauer ein wenig verkürzen, indem Sie Phasen auslassen, wobei die erste, die dritte und die fünfte Phase als Kernteile dieser Übung beibehalten werden sollten.

Grafiken: Thomas Börnchen



Foen Tjoeng Lie, geboren 1948 in Indonesien, Ausbildung in chinesischen Naturheilverfahren, Qigong und Taijiquan in Indonesien und China. Er ist Ausbildungsleiter der Kolibri Seminare für TCM, Qigong und Taijiquan, Hamburg, und der Kranich-Seminare, Winterthur, sowie Autor mehrerer Bücher zu diesen Themen. Er leitet regelmäßig Studienreisen nach China.