

Gudula Linck

Ruhe in der Bewegung

Chinesische Philosophie
und Bewegungskunst



VERLAG KARL ALBER



Gudula Linck

Ruhe in der Bewegung

Verlag Karl Alber 

Ruhe zu finden in der Bewegung, ist Gegenwart aus erster Hand, widersetzt sich Sprunghaftigkeit und jedem Kalkül. Darin liegt der Zauber ostasiatischer Philosophie und Bewegungskunst! Tut man sich schwer mit dem Widerspruch des Ineinander und Miteinander, Verwandlung ins Gegenteil und Uneindeutigkeit, genügt ein flüchtiger Blick in altchinesische Texte, die sich in paradoxen Denkfiguren ergehen – wie »Ruhe in der Bewegung«, »Fülle in der Leere« oder »Dauer, die keine Zeit hat«. Auch reicht ein wenig Praxis in chinesischer Bewegungskunst, um Ineinander, Miteinander, Verwandlung ins Gegenteil am eigenen Leib zu erfahren.

Im ersten Teil des Buches gilt es, hinter den philosophischen Denk- begriffen Leib- und Lebenserfahrung ausfindig zu machen, um Erfahrungsbegriffe bereitzustellen, die im zweiten Teil an den einzelnen Bewegungskünsten durchgespielt werden. Neben Atem- und Bewegungsübungen ist vor allem danach gefragt, *was* die Bewegungserfahrung jeweils mit einem macht und *warum*. Bewegungskünste in der nächstliegenden Bedeutung sind die Lebenspflege des *Qigōng*, das Spiel der Tiere, Kampfkunst und die verlangsamte Kampfkunstvariante des *Tàijíquán*, im weiteren Sinn: Dichtung, Malerei und Kalligraphie, Musik, die chinesische Garten- und Raumkunst *Fēngshuǐ* und im Exkurs handwerkliches Tun.

Im dritten Teil geht es schließlich um Meditation im still-sitzenden Sein, in der auf ganz eigene Weise »Ruhe in der Bewegung« und »Bewegung in der Ruhe« erfahren werden kann.

Die Autorin

Gudula Linck wurde 1943 in Mainz geboren. Studium in Paris, Gernersheim, Salamanca, Tübingen, Taibei, Osaka, München, Freiburg, Beijing und Berkeley. Nach Promotion und Habilitation erhielt sie 1985–1990 ein Heisenberg-Stipendium und war von 1990–2008 Professorin für Sinologie in Kiel. Seit der Pensionierung 2008 lebt sie in Freiburg. Neben Lehraufträgen für chinesische Geschichte und Philosophie ist sie als Qigong- und Yoga-Lehrerin tätig. Zuletzt bei Alber: »Leib oder Körper. Mensch, Welt und Leben in der chinesischen Philosophie«.

Gudula Linck

Ruhe
in der
Bewegung

Chinesische Philosophie
und Bewegungskunst

Verlag Karl Alber Freiburg / München

2. Auflage 2015

© VERLAG KARL ALBER
in der Verlag Herder GmbH, Freiburg/München 2013
Alle Rechte vorbehalten
www.verlag-alber.de

Covermotiv: Traufziegel, Han-Zeit (206 v. Chr. – 220 n. Chr.)
Satz und PDF-E-Book: SatzWeise GmbH, Trier

ISBN (Buch) 978-3-495-48603-0
ISBN (PDF-E-Book) 978-3-495-86057-1

Inhalt

Zur Einstimmung	9
Teil I: Denkfiguren. Der Sitz im Leben	13
1. dào 道 und die Welt	15
Wandlung und Differenzierung	15
dào als Fülle in der Leere	16
Welt aus yīn 陰 und yáng 陽	17
Fünf Wandlungsphasen wǔ-xíng 五行	19
2. Wind, Atem und qì 氣	23
Eingetauschter Weltenraum	23
Bipolares Geschehen	24
3. Körper, Leib und Körperleib	33
Differenz ja – Dualismus nein	33
Körper und Leib	34
Körperleib	35
Leibliche Regungen	38
4. Bewusstsein nah und fern den Dingen	45
shén 神 (Geisteskraft)	46
jīng 精 (Essenz) und jīng-shén 精神 (Feinstessenz)	47
xīn 心 (Herz)	48
Zwischen leiblicher und analytischer Intelligenz	51
5. Resonanz von Mensch und Welt	59
Eindruck und Ausdruck	60
Medien der Resonanz	62
Gemeinsame Situationen	69

6. Ökonomie und Ökologie der Mitte	72
In der Mitte des Kreises	72
Selbstschonung	73
Schonung von Umwelt und Natur	74
7. Zeit und Raum	76
Der rechte Augenblick	76
Wortzeichen für Zeit und Raum	78
Raum-Zeit-Metaphorik von <i>dào</i> 道	83
Zusammenfassung des ersten Teils	86
Teil II: Bewegungskünste. Leibhaftige Philosophie	91
1. Qigōng 氣功	95
Historisches	95
Praxiseinheit: »Himmel-Erde-Mensch«	103
2. Das Spiel der Fünf Tiere (<i>wǔ-qín-xì</i> 五禽戲)	112
Historisches	112
Übungen: Affe und Bär	116
Vergleich der Tierspiele	121
3. Kampfkunst (<i>wǔ-shù</i> 武術) und <i>Tàijíquán</i> 太極拳	123
Historisches zur Kampfkunst	123
Gespürte Erfahrung	130
Historisches zum <i>Tàijíquán</i> 太極拳	136
Gespürte Erfahrung im <i>Tàijíquán-jīng</i> 太極拳經	140
4. Gedichte als Bewegungskunst	145
Das Buch der Lieder (<i>Shijing</i> 詩經)	145
Körperleiberfahrung mit chinesischen Gedichten	147
5. Qigōng mit dem Pinsel	159
Historisches zur Pinselkunst	159
Körper und Leib in der Pinselkunst	160
Kalligraphische Stile und Stimmungen	165
Erfahrungsbegriffe der Tuschemalerei	173
Bildübung	179

6. Musik des Himmels, der Erde und der Menschen	181
Philosophisches	181
Historisches	183
Die chinesische Griffbrettzither	186
Gespürte Erfahrung beim Spiel der <i>Qín</i> 琴	188
7. <i>Qigōng</i> in Haus und Garten	196
<i>Fēngshuǐ</i> 風水	197
Berg-Wasser-Garten	202
Gespürte Erfahrung in der Gartenkunst	210
Exkurs: Ruhe im Alltag. Zwei Handwerksgeschichten	216
Der Holzschnitzer Qing	216
Die Kunst, einen Ochsen zu zerlegen	217
Zusammenfassung des zweiten Teils	220
Teil III: Synthese. Meditatives Sein	223
1. Historische Formen der Meditation	225
2. Gespürte Erfahrung	237
3. Meditationsübung	240
Zusammenfassung des dritten Teils	242
Schlusswort	245
Endnoten	247
Literaturverzeichnis	264
Anhang	273
1. Verzeichnis der Übungen	273
2. Verzeichnis der Tabellen und Diagramme	273
3. Verzeichnis der Abbildungen	274
4. Begriffe aus der Neuen Phänomenologie	275
5. Zeittafel	279
6. Zum Gebrauch des Buches	280

Zur Einstimmung

Ruhe in der Bewegung klingt paradox. Die Wissenschaft, die unser Leben prägt, zieht das Entweder-Oder vor. Entweder Ruhe oder Bewegung! Entweder A oder B! Doch wer A sagt, denkt schon B, so ist das eine im andern enthalten, und Sowohl-als-auch, Verwandlung ins Gegenteil sind plötzlich ebenso wahr. Auf diesen schwankenden Boden hatte die altchinesische Philosophie gebaut: *yīn* 陰 im *yáng* 陽, Glück im Unglück, weniger ist mehr, Rückzug ein Zeichen von Stärke, das weiche Wasser besiegt den harten Stein ...

Immer wieder einmal innehalten, um Kraft zu schöpfen und dem Alltag gewachsen zu sein, dann ist Ruhe in der Bewegung Schonung von Lebenskraft.

Immer wieder einmal vergessen, was kommen mag und was gewesen ist, um wach zu sein für den jetzt gelebten Augenblick, dann ist Ruhe in der Bewegung Lob der Gegenwart.

Sowohl-als-auch, Schonung von Lebenskraft, Lob der Gegenwart – darin liegt der Zauber chinesischer Philosophie und Bewegungskunst. Von Anfang an sind beide begrifflich und bildmächtig miteinander verknüpft. Philosophie erweist sich als körper- und leibfundiert, und Bewegungskunst setzt Denkfiguren in Tanzfiguren um.

Bewegungskunst umfasst *Qìgōng* 氣功, das Spiel der Tiere, Kampfkunst und die Kampfkunstvariante des *Tàijíquán* 太極拳. Im weiteren Sinn zählen dazu: Dichtung, Malerei und Kalligraphie, Musik, Wohn- und Gartenkunst und zuletzt die Meditation, in der auf besondere Weise Ruhe in der Bewegung, Bewegung in der Ruhe erfahrbar ist.

Die Schönen Künste aufzunehmen in den Reigen der Bewegungskunst kommt aus der Erfahrung, dass auch diese Praktiken Lebenskraft schonen und mehren. Alle in diesem Buch versammelten Künste, einschließlich der Meditation, sind so gesehen *Qìgōng* 氣功, da *Qìgōng* 氣功 nichts anderes bedeutet als »effektiver Umgang (*gōng* 功) mit der Lebenskraft (*qì* 氣)«.

Analogie und Wechselwirkung sämtlicher Künste trägt die Sig-

natur der vormodernen chinesischen Gelehrtenkultur, die Landschaftsbilder mit Versen versieht, Gedichte in Schönschrift verfasst, die Zither zupft, mit dem Schwert tanzt, den Atem aus der Ferse holt und meditiert – oft alles in einer Person.

Manchmal blitzt ein Bewusstsein auf vom einst selbstverständlichen Zusammenspiel, wenn ein *Qigōng*-Meister heute begegnet, der kalligraphiert, ein Schwerttänzer, der philosophiert, oder ein Kalligraph behauptet, dass die Kunst, mit dem Pinsel zu schreiben, das Leben nährt und pflegt.

Das Buch bewegt sich im Zwischenraum von Theorie und Praxis, einer Wirklichkeit eigener Art. Von der Theorie her kommend, wird gefragt, was an Leib-Erleben und Lebenspraxis in die Denkbegriffe eingeflossen ist, von der Praxis kommend, was Bewegungskunst mit einem macht und warum! Dann wird ein Raum begehbar, der zwischen philosophischem Nachdenken auf der einen und sprachlosem Spüren auf der anderen Seite *Erfahrungsbegriffe* bereithält in inniger Nähe der Phänomene selbst.

*Begriffene Erfahrung*¹ *nah den Phänomenen* verdichtet sich zum »Alphabet der Leiblichkeit« des Kieler Philosophen Hermann Schmitz. Darauf wird vielfach rekurriert, um die Zusammenschau verständlich zu machen aus der Sicht von Körper und Leib.

Der erste Teil hält sich – von schweifenden Blicken abgesehen – in den Jahrhunderten vor Christus auf, der formativen Phase chinesischer Philosophie. Hier wird in chinaspezifischen Denkbegriffen nach Indizien der Lebenserfahrung gesucht. Es wird sich zeigen, dass altchinesisches Nachdenken über die Welt im leiblichen Spüren gründet, mit Fug und Recht Phänomenologie des Leibes genannt werden kann. Die so erfassten Erfahrungsbegriffe werden im zweiten Teil an den Bewegungskünsten nacheinander durchgespielt. Dabei kommen historische, aber auch schicht- und geschlechtsspezifische Differenzierungen in den Blick. Der dritte Teil behandelt, als Krönung und Synthese, die Kunst der Meditation, da konzentrierte Aufmerksamkeit jede Bewegung begleitet.

Nichts spricht dagegen, die philosophische Betrachtung zunächst zu überschlagen, um sich gleich den Bewegungskünsten zuzuwenden – obwohl die vierzehn Übungen, ebenso viele Tabellen und Diagramme, fünfundzwanzig Abbildungen, zahlreiche Gedichte östlicher und westlicher Herkunft in alle Teile des Buches eingestreut sind und Querverweise die Teile miteinander verbinden.

Danksagung. Kein Text schwebt im luftleeren Raum, und jedes Mal steht Ringelmatz Pate: »So viel Danke gibt es gar nicht, wie ich nunmehr schuldig bin«: zunächst allen »Bewegungskünstlern«, mit denen ich üben und praktizieren durfte: Yoga, *Qigōng*, Tierspiele, *Tàijíquán*, Kampfkunst und Kalligraphie, Wandern im südlichen Schwarzwald, an Nord- und Ostsee, Steigen in den Bergen ... Von Herzen dankbar bin ich meinem Sohn Florian, Gerhild Götzky, Barbara Hofmann-Huber für kritische Lektüre von Anfang an, meiner Schwester Marei und Dr. Ulla Ott für Sorgfalt beim Korrekturlesen – und nicht zuletzt Lukas Trabert vom Alber Verlag für diese und jene Anregung und freundliches Wohlwollen überhaupt.

Gudula Linck

Freiburg 2013

Erster Teil

Denkfiguren. Der Sitz im Leben

Es gibt noch eine andere Welt zu entdecken
– und mehr als die eine.
Auf die Schiffe, ihr Philosophen!

Friedrich Nietzsche

Die Revision chinaspezifischer Grundworte kreist um die Frage nach ihrem »Woher?«, nach dem »Sitz im Leben«, der sich in philosophischer Welt- und Selbstausslegung verdichtet. Manchmal liegt der Ursprung offen zutage, z. B. bei »Ruhe und Bewegung«, die mit *yīn* 陰 und *yáng* 陽 korrelieren, bei der »Mitte« zwischen den Extremen, beim »Verdichten und Zerstreuen« der Atem- und Lebenskraft *qì* 氣.

Hinter altchinesischen Denkfiguren nach Indizien des Erlebens zu fragen, heißt, in unmittelbarer Nähe der gespürten Phänomene zu suchen. Strukturen des Körpers vergleichbar, wie Muskeln, Knochen, Fleisch, Haut, präsentieren sich hier Strukturen des Spürens, die schon beim schlichten Ein- und Ausatmen erfahrbar sind: »Fülle und Leere«, »Enge und Weite«, »Rhythmus und Intensität«, »Widerstreit der Kräfte« ... Diese erweisen sich als »relativ stabile, jedenfalls nicht beliebig wandelbare leibliche Grundlagen menschlichen Wirklichkeitserlebens«¹.

Die philosophische Musterung setzt ein mit signifikanten Begriffen zur *Auslegung der Welt*, bevor das Spezifische *menschlichen Seins* in den Mittelpunkt rückt. Danach sind Brückenqualitäten gefragt, die *Resonanz* zulassen zwischen Mensch und Welt! Auf dieser Brücke ist jenseits der Extreme die *Mitte* gefragt – als Haushalten mit der eigenen Lebenskraft, aber auch als schonender Umgang mit der Natur. Zuletzt folgen Überlegungen zu *Raum und Zeit*, zwei Erfahrungsweisen, die bildmächtig in die Wortzeichen eingraviert sind.

Wo der Vergleich sich aufdrängt mit späteren chinesischen Begriffen, europäischen oder altindischen Denkfiguren, wird dem mit einem Fingerzeig nachgegeben. Jeder Kontrast, der Konturen verleiht, ist willkommen. Umgekehrt bezeugen Analogien über Orte und Zeiten hinweg, dass Erleben von Wirklichkeit nicht nur kulturspezifisch geprägt oder gar »konstruiert« sein kann.