Katrin Arnold
Qigong | Beratung | Seminare

Katrin Arnold
Dipl.-Sozialpädagogin

Sandstraße 14 | 23552 Lübeck
Telefon 0451 - 2 969 470
info@katrinarnold.de
www.katrinarnold.de

Das Spiel der 5 Tiere nach Prof. Jiao Guorui

Handout zum workshop 403 + 404 von Katrin Arnold auf dem 3. Hamburger Qigong Kongreß „Philosophie- und Praxistage", 21. – 22.04.2018

„Durch den Bezug zu den auch mythologisch geprägten Vorstellungen von den Tieren können im Üben dieser Methode nach Jiao Guorui spezifische Kraftqualitäten und – richtungen wie auch durch Vorstellungskraft gefärbte verschiedene Arten von Ruhe deutlich spürbar werden. Emotionen und Lebensgefühle lassen sich spielerisch ausdrücken."

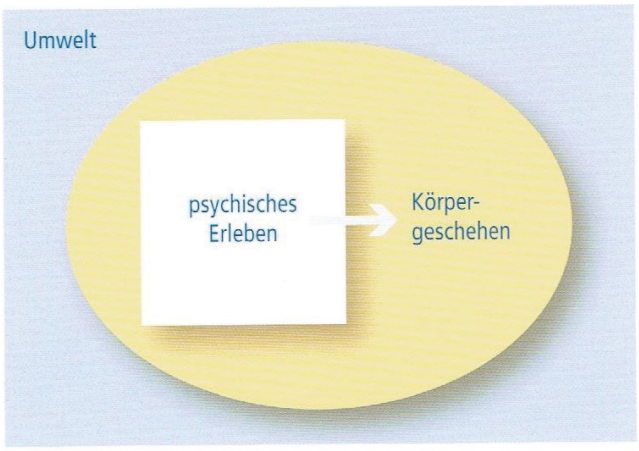
(1)

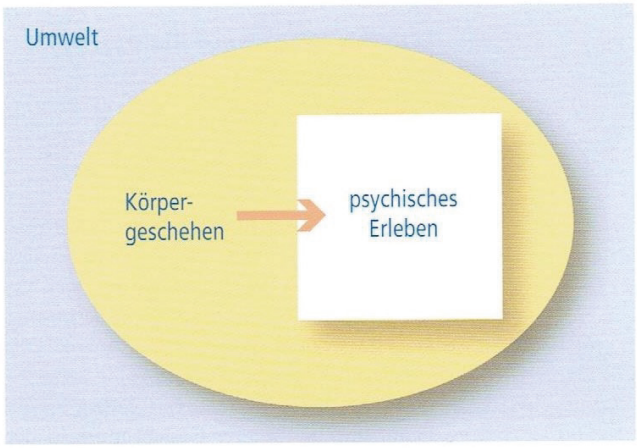
(2)

Jiao Guorui, hier abgebildet im Spiel des Kranichs (links) und des Tigers - Körperhaltung, Blick und Mimik sind geprägt von den individuell wie kulturell gewonnenen inneren Bildern der Tiere.

1. Embodiment

Wenn sich Emotionen und Lebensgefühle spielerisch ausdrücken lassen - wie wirken dabei Körperhaltungen / Bewegungen mit Emotionen und Lebensgefühlen wechselseitig aufeinander ein?
Damit beschäftigt sich seit einigen Jahren die Embodiment-Forschung.





(Grafiken aus Maja Storch etc. S.38/39)

„Embodiment“ hat sich als englischer Begriff etabliert, weil es keine ganz passende deutsche Übersetzung dafür gibt: „Verkörperung“ trifft es am ehesten. Grundlegend fordert die Embodiment-Perspektive, psychische Prozesse ausdrücklich mit Bezug auf den Körper zu sehen und zu untersuchen. Man geht davon aus, dass psychische Prozesse immer im Körper eingebettet sind. Das klingt trivial, ist es aber nicht, wenn man sich vor Augen führt, dass es eine starke Tradition in der klinischen Psychologie gibt, die „kognitivistisch“ vorgeht, in der die Körperlichkeit weder der Patientin noch der Therapeutin gewürdigt wird.
Embodiment betrifft bei genauerer Betrachtung ein Grundlagenproblem sowohl der Philosophie als auch der Psychologie: das sogenannte Leib-Seele-Problem. Die Frage, wie man den Zusammenhang zwischen „Leib“ (also Körper, Materie, Gehirn) und „Seele“ (also Kognition, Psyche, Denken) fassen soll, ist eine fundamentale Frage, die sich durch die gesamte westliche Geschichte der Philosophie zieht.
Nur unter der Voraussetzung zweier unterscheidbarer Kategorien Psyche und Körper macht es überhaupt Sinn, sich mit Embodiment auseinander zu setzen.

Im Verlauf der westlichen Medizingeschichte ist der Bezug auf diese Wechselwirkungen unterschiedlich. Der Neurobiologe Gerald Hüther beschreibt diese Entwicklung in seinem Buch „Biologie der Angst“:
„Seit der Antike wird das abendländische Denken von einem dualistischen Modell der Leib – Seele-Spaltung beherrscht. Lange Zeit standen die beiden Pole einander isoliert gegenüber, und bis heute ist es nicht gelungen, den „geheimnisvollen Sprung vom Seelischen ins Körperliche“ (Freud 1895) wissenschaftlich zur Gänze zu vollziehen. Es hat sich aber doch eine Entwicklung vollzogen von einem dualistischen zu einem integralen Denken (Schüßler 1988): Wir sehen Leib und Seele nicht mehr als voneinander getrennte, sondern als zwei sich gegenseitig beeinflussende und durchdringende Wesenheiten an, die eine „komplementäre Identität“ (Kirsch und Hyland 1987) bilden. Diese gegenseitige Durchdringung wird in weiten Teilen der aktuellen neurobiologischen und psychologischen Forschung immer deutlicher. In diesem Bereich entstehen immer differenziertere Kenntnisse über die Beeinflußbarkeit biologischer Prozesse durch psychische Faktoren und über die Auswirkungen neurobiologischer Voraussetzungen und Gegebenheiten auf psychische Phänomene.“ (Hüther 2011, S.13f)

In Europa und den USA gab es zu Beginn des 20. Jahrhunderts vielfältige Aufbrüche in Richtung einer komplementären Identität von Leib und Seele. Wilhelm Reich entwickelte als Psychoanalytiker das Konzept von der Körperpanzerung, die als Anpassung an frühe Erfahrungen und Zwänge entwickelt wird und schuf damit die Grundlage für die Bioenergetik sowie weitere körper- und sexualtherapeutische Ansätze. Ausdruckstanz und Reformgymnastik begründeten die Entwicklung der Tanztherapie. Eine Pionierin für die Entwicklung von körperbezogenen und ganzheitlichen Therapiekonzepten war in den USA Mabel Todd, die zu erfahrbarer und damit selbstregulierbarer Anatomie forschte und ihre Arbeit schlicht „the work" nannte. In ihrem Buch „Der Körper denkt mit" (original 1937:„the thinking body") schreibt sie einleitend:
„Jeder Gedanke, wenn er durch Gefühle gestützt ist, führt zu Änderungen der Muskulatur. Elementare Bewegungsmuster sind ein biologisches, menschliches Erbe, und der menschliche Körper in seiner Gesamtheit drückt sein gefühlsmäßiges Denken aus. Der Eroberer und der Pionier stehen aufrecht, der Gefangene und der Sklave ducken sich; der Heilige beugt sich vor, der Aufseher und der Mächtige lehnen sich zurück. (...) Die Knochen des Menschen spielen eine große Rolle für sein Gefühl von Kontrolle und für das Gefühl seiner Position in der Welt. Wie er sie zentriert, das legt den Grad seiner Selbstbestimmung fest ..." (Todd 2009, S.15f)

Damit beschrieb M. Todd bereits, wie einerseits momentane Emotionen, andererseits soziale Rolle und Identität unsere Körperhaltung prägen, sich in uns „verkörpern".
(Mabel Todds Arbeit wurde unter dem Namen Ideokinese weitergeführt und ist die Grundlage der heutigen Franklin-Methode, in der mit vielen Vorstellungsbildern Anatomie erfahrbar und Körperhaltung wie Bewegung als gestaltbar erlebt werden kann.)

Im chinesischen Denken und in der TCM (Trad. Chinesische Medizin) stellt sich eine Leib- Seele Dualität anders dar.

Die TCM beschäftigt sich mit den Dynamiken des Wandels, mit der Regulierung von Ungleichgewichten – eine prozessorientierte Sichtweise. In dieser wird für Diagnose und Behandlung eine Vielzahl beobachtbarer Phänomene gesammelt und in komplexen Entsprechungssystemen einander auswertbar zugeordnet, orientiert an Erfahrung und beobachteten Wirkungen.

(Grafik: Kaptchuk S. 392)

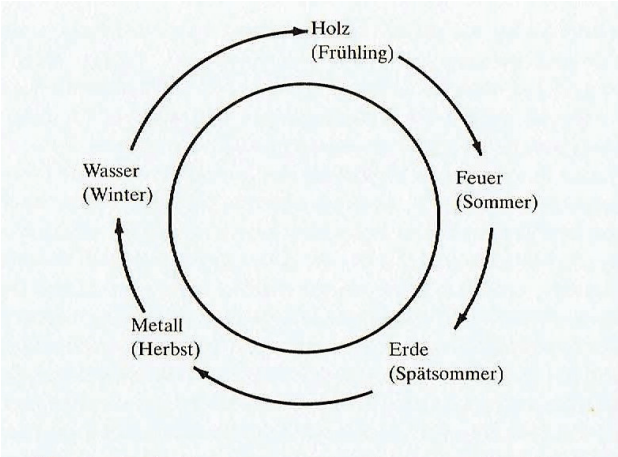


Abb. 49: Der Kreislauf der gegenseitigen Erzeugung der Fünf Phasen

Tabelle 73: Entsprechungen in der Fünf-Phasen-Theorie

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Richtung	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
Farbe	Blau Grün	Rot	Gelb	Weiß	Schwarz
Klima	windig	heiß	feucht	trocken	kalt
menschliche Laute	rufen	lachen	singen	weinen	stöhnen
Emotion	Ärger	Freude	Schwermut	Kummer	Angst
Geschmack	sauer	bitter	süß	scharf	salzig
Yin-Organ	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Yang-Organ	Gallen-blase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
Öffnung (Sinnes-organ)	Augen	Zunge	Mund	Nase	Ohren
Gewebe	Sehnen	Blut-bahnen	Fleisch	Haut	Knochen
Geruch	beißend (Ziegen-geruch)	verbrannt	wohl-riechend (aromatisch)	ranzig	faulig

Diese Zusammenstellung von Entsprechungen zeigt, wie die Zuordnung von Emotionen genauso integriert ist wie die Himmelsrichtungen, Gerüche, Sinnesorgane etc. Es gibt in dieser erfahrungs- und prozessorientierten Sichtweise keine grundsätzliche Trennung zwischen körperlichen und psychischen Phänomenen in Diagnose und Behandlung.
(Grafik Kaptchuk S. 393)

Bereits im Huang Di Neijing, dem „Inneren Klassiker des Gelben Fürsten" – diese Kompilation von Aufzeichnungen beginnt in der Han-Dynastie - entsteht in China neben einer Heilkunst, die Dämonen, Geister und Ahnen als Krankheitsursachen betrachtet, eine Medizin aus naturwissenschaftlichen Sicht, die komplex die Lebenswelt des Menschen einbezieht- Lebenswandel, Konstitution, Klima, sozialer Status, Wohnbedingungen. Dabei werden körperliche wie psychische Faktoren in gleicher Weise einbezogen.

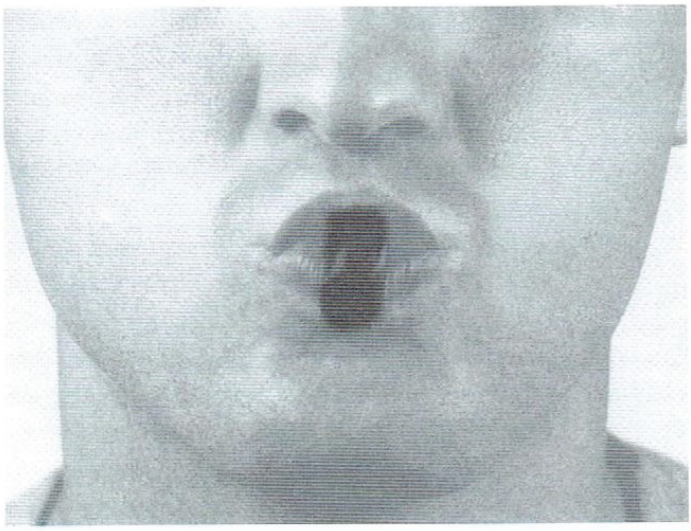
Wenn wir also ganz grob die Zugangsweisen von TCM und westlicher Medizin nebeneinander stellen, kann man sagen dass sich die TCM – prozessorientiert, auf die Regulierung von Ungleichgewichten orientiert, darin erfahrungsbezogen eine Vielzahl von Entsprechungen entwickelte im Mikro- und Makrokosmos, im Menschen und seiner Lebenswelt, in körperlichen wie psychisch – seelischen Aspekten.
Die westliche Medizin hat sich substanzorientiert dem Körper eher sezierend- analytisch zugewendet – ein so fragmentierender Zugang ist m.E. nicht besser oder schlechter, er bietet andere Qualitäten und Möglichkeiten in der Praxis – und beide Zugangsweisen ergänzen sich.

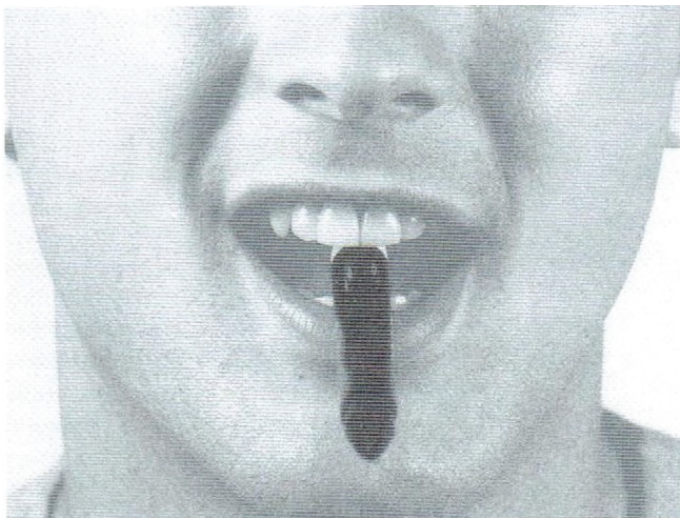
Die Eingangs-Frage: „Wie wirken Körperhaltung und Bewegung mit Emotionen und Psyche zusammen?" stellt sich damit im westlichen und im chinesischen Denken wie Medizinverständnis jeweils unterschiedlich.

Hier hat sich in den letzten Jahren die Embodiment-Forschung dieser Fragen gewidmet.

Daraus möchte ich ein Experiment vorstellen:
Mit einer geschickten cover-story, mit der die Test-Personen nicht wussten, worum es eigentlich geht, waren sie aufgefordert, einfache Striche zu zeichnen.
Die erste Gruppe (linkes Foto) musste dafür den Stift, mit den Lippen halten – ohne die Zähne einzusetzen. Dies verursacht, dass die „Lächelmuskulatur“ (zygomaticus major) für einige Zeit blockiert ist.

Die zweite Gruppe (rechtes Foto) sollte den Stift im Mund nur mit den Zähnen festhalten, ohne ihn mit den Lippen zu berühren. Dies verursacht, dass diese „Lächelmuskeln“ aktiviert werden.





(Bild Quelle:Maja Storch u.a., S.41)

Eine dritte Kontrollgruppe sollte zum Schreiben die ungewohnte Hand nehmen- und blieb damit in Bezug auf die Gesichtsmuskulatur unbeeinflusst.

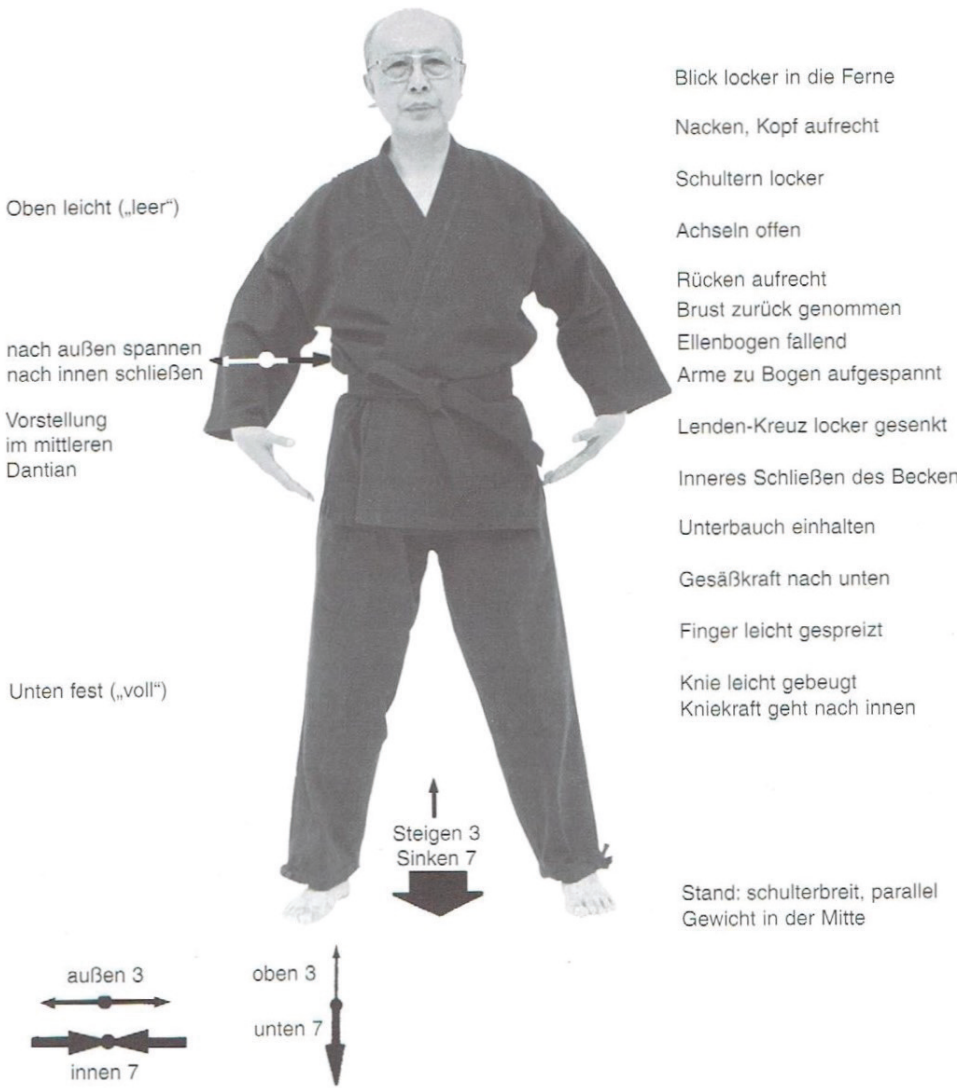
Tatsächlich hat sich bestätigt, dass die Aktivierung der Lachmuskulatur den Zugang zum Humor verstärkt: Anschließend wurde allen 3 Gruppen die gleichen Comics gezeigt, sie sollten deren Lustigkeit auf einer Skala bewerten. Diese lag für die erste, „lachverhinderte“ Gruppe bei nur bei 4,32 Punkten, die zweite, „lachmuskelaktive“ Gruppe dagegen hatte mehr Spaß daran: 5,14 – die neutrale Gruppe lag tatsächlich dazwischen mit einer Lustigkeitsbewertung von 4,77.

Eine „entspannt aufgespannte, bewegungsbereite Haltung“ wird als Basis-Embodiment beschrieben, in der nichts festgehalten ist- aus der heraus wir auf jede Situation spontan und kreativ reagieren können. Diese Spontaneitätslage kann geübt werden, als anatomisch sinnvolle Haltung mit der höchsten Freiheit für Knochen, Gelenke, Muskeln etc. Dies entspricht meines Erachtens genau der Haltungsanleitung im Qigong, hier als Beispiel die Ruhe-Haltung „Stehen wie eine Kiefer“ aus dem Qigong Yangsheng.

Und da trifft sich die Embodiment-Forschung mit dem Qigong:

Dieser Zugang zu den eigenen Potenzialen, den wir in den Ruhe-Haltungen einüben, kann dann im Spiel der 5 Tiere zur Entfaltung kommen – als möglicher Zugang zu Ausdrucksweisen, die uns bisher in uns nicht so zugänglich sind;
eine schöne Beschreibung des Qigong von Jiao Guorui lautet entsprechend:

„Latentes zur Entfaltung bringen“.



(Foto aus: J.Guorui 2007, S.34)

2. Mythologische Wurzeln

Im Spiel der 5 Tiere sind meines Erachtens die schamanischen Wurzeln des Qigong, mit dem „Ausleihen der Tierkräfte“ präsenter als in anderen Formen. Deshalb beginne ich bei den ersten Anfängen unserer menschlichen Kultur.

Vor allem Tiere begegnen uns in den Höhlenmalereien, die als früheste Zeugnisse in Europa wie auch in Asien, Afrika, Amerika und Australien entdeckt wurden und bis zu 35 000 Jahre alt sind. Dazu schreibt die Biologin Florianne Koechlin:

„Auffallend sei (...) dass alle Höhlenmalereien fast ausschließlich Tiere darstellen: Hirsche, Büffel, Wölfe, Gazellen, Vögel, Auerochsen, Rentiere, Bären und viele mehr. Abbildungen von Menschen oder von wichtigen Zeremonien dagegen sind selten. Noch seltener finden sich Abbildungen von Pflanzen oder dem Bau von Unterkünften, der Herstellung von Werkzeugen oder dem Entfachen eines Feuers. Offensichtlich war eine enge Beziehung zu den Tieren für unsere Vorfahren überlebenswichtig.“ (Koechlin 2012, S. 63f)

In allen frühen menschlichen Kulturen spielten Tiere eine große Rolle und überall auf der Welt lebten Menschen mit Tieren zusammen.

Im ältesten überlieferten Werk der chin. Mythologie, dem „Klassiker der Berge und Meere“ Shanhaijing, finden sich zahlreiche Abbildungen (diese aus der späten Ming Zeit) von Fabelwesen, die teils tierisch, teils menschlich erscheinen. Die Entstehung des Shanhaijing wird in die Zeit der Streitenden Reiche bis zur Han-Dynastie datiert – die mündliche Überlieferung davor reicht vermutlich weit zurück.

hùndùn 渾沌, Ur-Chaos.
Aus dem *Shānhǎijīng* 山海經常用 (Klassiker der Berge und Meere)

Hier als Beispiel das Hundun, das Ur- Chaos, der „Gott der Mitte“, der die Potenzialität verkörpert.
Bei Zhuangzi wird beschrieben dass ihm die anderen Götter aus Dankbarkeit für seine Güte die sieben menschlichen Öffnungen, für Sehen, Hören, Essen und Atmen bohren – woran es leider und folgerichtig stirbt.

Diese teils tierisch- teils menschlich erscheinenden Wesen könnten in der Vorstellung auch mit Kräften verbunden gewesen sein, die den Tieren zugeschrieben wurden. In frühen heilkundlichen Vorstellungen in China wird der Körper als von Geistern / Gottheiten beseelt beschrieben. Neben Geistern / Gottheiten des äußeren Pantheons, die in bestimmten Körperteilen ihren Sitz haben, gibt es zugleich körpereigene Geister / Gottheiten oder Seelen (shén):
„Über diese Seelen (shén) von anthropomorpher oder halb menschlicher, halb tierischer Form zu meditieren, sie zu visualisieren und in sich zu bewahren schützt den Menschen und gibt ihm gute Gesundheit“.
(C. Despeux, 2013, S.18)

(Bild rechts aus Zeitschrift für Qigong Yangsheng Ausgabe 2016, S.94)

3. Das Spiel der 5 Tiere - Mythologische Bezüge und Besonderheiten

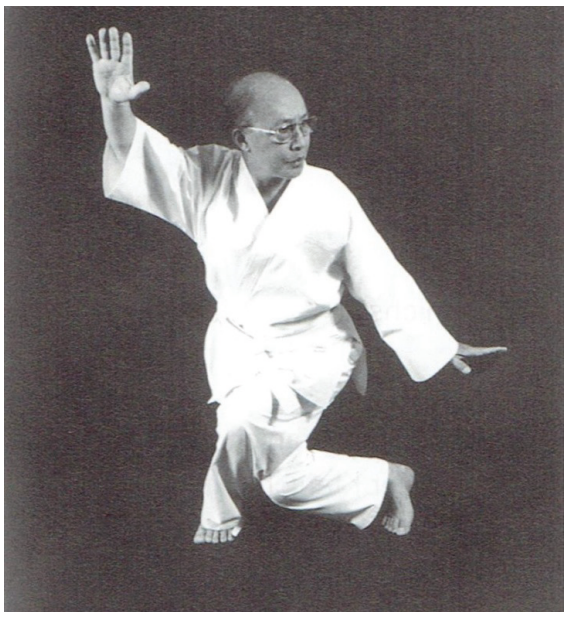
Das Spiel des Kranichs

Der Kranich symbolisiert Langlebigkeit und Glück – als Zugvogel der immer wiederkehrt. In der Mythologie gilt er als Reittier der Unsterblichen, auf dem sie zur „Insel der Seligen" reisten.
Seine Gestalt ist elegant und leicht; seine Kraft zeigt der Kranich im festen Stand und den leichten, aber kräftigen Schwingen, die ihn auch durch die Stürme tragen. Die Kraft der flachen Hand ist „durchsichtig" also nicht zäh, eine Schwingenkraft, die sich vom Dantian aus schlängelnd bis in die Fingerspitzen ausbreitet. Seine Brust ist weit und „durchsichtig" (FK Lunge). Der Kranich ist „unbeschwert und frei", seine Ruhe leicht und sorglos.

Vorstellungsbilder zum Üben:

„Die Stimmung des Kranichs ist selbstzufrieden und frei, er sinkt aus seinem schwerelosen Flug hinab aufs Wasser.
Er ist wie die weißen Wolken am Himmel, er ist wie die Ruhe des Meeres – durchsichtig und weit."
(Jiao, Spiel der 5 Tiere, S.112)

(3)

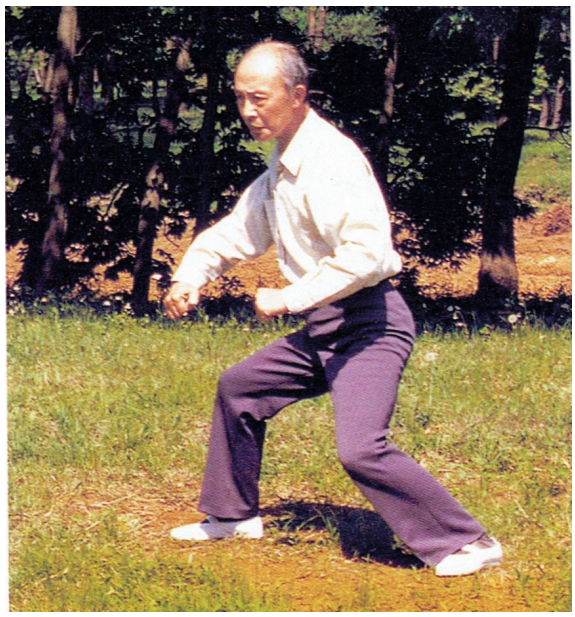


(4)

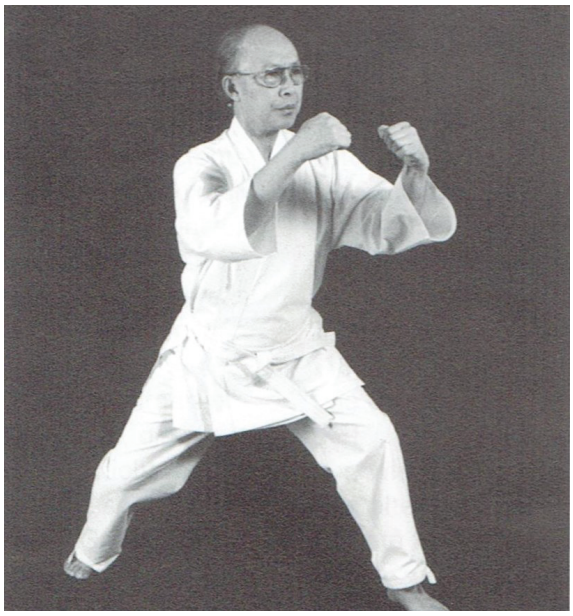
„Der Kranich fliegt über die 4 Meere,
in den Wolken schwimmend,
eilt er dem Mond entgegen.
Der Schrei des Kranichs läßt Wind
und Wolken wirbeln,
sein Geist ist ruhig wie das Blau des Himmels."
(ebenda, S.91)

Das Spiel des Bären

Der Bär ist stattlich und stabil, seine Gestalt ist rund, sein Körper ist kräftig, dick und fleischig. Er hat reichlich Muskeln (...). Der Bär ist tapsig und gesetzt. Seine Bewegungen sind sanft und rund, es sieht aus, als ob er keine Knochen hätte. Seine Bewegungen sind langsam, etwas schwerfällig und stabil. Stabile, feste Bewegungen sind nicht zerstreut oder fahrig, sondern durch inneren Halt gekennzeichnet." (ebenda, S. 54)



(5)

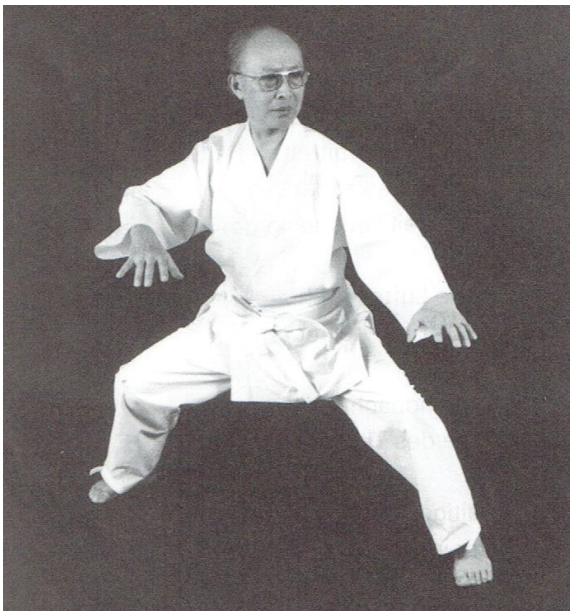


(6)

Der Bär wirkt tapsig und etwas einfältig, innerlich ist er jedoch klug, flink und aufgerichtet. Er ist außen rund und innen sanft, bei Sanftheit zeigt man Stärke.
Er geht, als würde er die Tatzen aus dem Schlamm heben. Seine Kraft zeigt er in den Schultern. Seine Kraft ist, wie die des Tigers, mehr eine innehaltende, sammelnde Kraft (FK Milz/Magen, vorderes Dantian). Seine Ruhe ist erdverbunden und gesetzt.
In vielen schamanischen Traditionen spielt der Bär eine wichtige Rolle. Er ist in Namen bei uns präsent (Urs, Ursula, Björn...) Über das Spiel der 5 Tiere heißt es, dass seine Wurzeln auch in einem Bären-Tanz liegen, für den sich Menschen ein Bärenfell umlegten.

Das Spiel des Tigers

Der Tiger kennt keine natürlichen Feinde, er ist selbst der Jäger. Seine Ruhe ist furchtlos und würdevoll, sie kommt aus der Gewissheit seiner Stärke.



(7)

(8)

„Die Ruhe des Tigers ist wie der klare Mond am Himmel. In den Ruhehaltungen kann man sich vorstellen, wie der Tiger in der Abgeschiedenheit und Stille des Gebirges den Mond betrachtet, er ist dabei von tiefer Ruhe durchdrungen." (ebenda, S. 128)

Seine Kraft zeigt der Tiger in den Tatzen. Der Geist des Tigers zeigt sich in den Augen – ein furchtloser, ruhiger, auch feuriger Blick.

Auch der Tiger hat eine innehaltende und- ähnlich dem Bär- ambivalente Kraft: Er ist äußerlich kraftvoll, innerlich weich. Mythologisch ist der Tiger das Schutztier des vergötterten tangzeitlichen Arztes Sun Simiao, der auf ihm reitet und den er beim Sammeln der Heilkräuter in den Bergen beschützt. In der TCM ist der Tiger leider auch beliebt, zB als Tigerknochenschnaps zur Stärkung des Nieren-Qi.

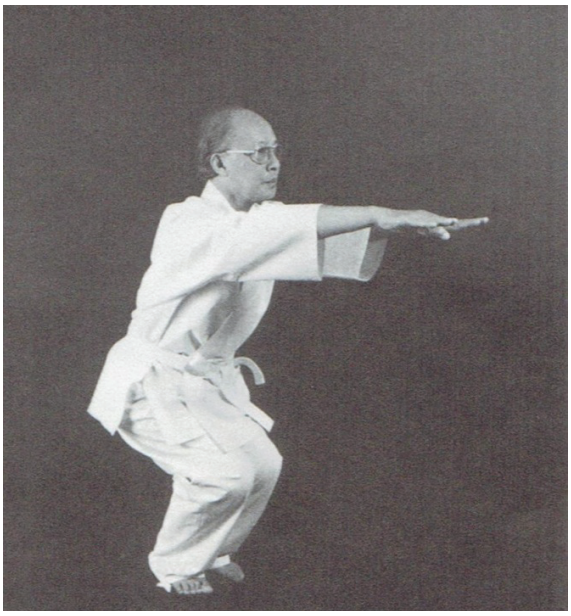
Das Spiel des Hirsches

Der Hirsch symbolisiert, ähnlich dem Kranich, Langlebigkeit und Kraft. Auch in der Dehnung und Streckung in den Übungsformen gibt es eine Verwandtschaft zum Kranich. Er ist Meister des schnellen Laufs, die Hirsch-Formen trainieren die Kraft der Sehnen, er ist dem FK Leber zugeordnet.

(9)

Man übt mit den Hirschformen in der Dehnung das Schließen, das Innehalten des Qi, die Entspannung und Weichheit; er verkörpert im Spiel der Tiere die größte innere Entspannung. Die Ruhe des Hirschen ist entspannt- beweglich.

Als Beutetier ist sein Blick weit und klar- er spiegelt die Ruhe des Geistes wider.



(10)

Mythologisch ist der Hirsch in vielen asiatischen Kulturen präsent und steht für Lebenskraft. Auch er steht für Langlebigkeit – im Frühjahr wirft er das Geweih ab, das wieder nachwächst. In der TCM wird er „mit Haut und Haaren“ als Medizin verarbeitet. Nur der Hirsch kann im Gebirge das „Kraut der Unsterblichkeit“ finden.

Der Affenkönig Sun Wukong und „Die Reise in den Westen“

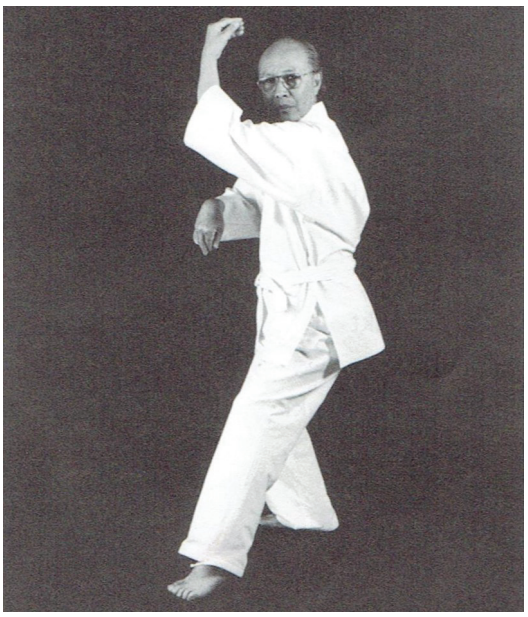
Sun Wukong, Tripitaka, Bajie und Sandmönch in einer Darstellung im Sommerpalast, Peking

Der Affe im Spiel der 5 Tiere ist untrennbar mit der Geschichte vom Affenkönigs Sun Wukong verbunden, der im Himmelspalast seine Streiche treibt, respektlos alle Pfirsiche der Unsterblichkeit wegnascht und schließlich erst von Buddha „gezähmt“ werden kann, sich zum Buddhisten wandelt und den Pilgermönch Tripitaka auf der „Reise in den Westen“ begleitet, um die Sutren im Original nach China zu holen. In dem gleichnamigen Roman, dem wohl meistgelesenen der chinesischen Literatur, hat die kleine Reisegesellschaft eine Menge Abenteuer zu bestehen. Seit 2 Jahren ist dieser Roman, mit vielen Fussnoten zur Geistesgeschichte Chinas, zum ersten Mal vollständig ins Deutsche übersetzt – von Lüdi Kong, auf fast 1300 Seiten.

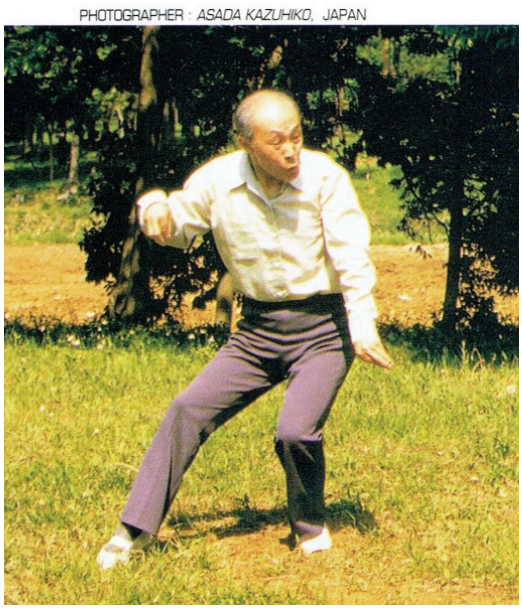
Das Spiel des Affen

Mythologisch steht der Affe für den schwer zähmbaren Geist:
„Der Affe gilt als ebenso schwer zu zähmen wie des Menschen Geist. Qigong –Meister sagen oft: Der Geist ist wie eine Horde wilder, unbändiger Affen.“ (ebenda, S.201)

Der Affe liebt es, sich zu bewegen, zu spielen, zu kämpfen. Er ist so flink, das es scheint, als hätte er gar keine feste Gestalt. Dafür hat er eine tief verankerte Ruhe. Sein Blick ist neugierig, wachsam und verstohlen – seine Augen strahlen eine tiefe innere Ruhe aus.
„Im Spiel des Affen üben wir äußerlich lebhafte Bewegung, innerlich aber üben wir die Kontrolle über die Gedankenbewegungen, um den Zustand der Unruhe in einen Zustand der Ruhe des Geistes zu verwandeln“. (ebenda)



(12)



(13)

Allgemein zum Spiel der 5 Tiere nach J. Guorui:

„Die Nachahmung der Tiere schließt das Zum-Ausdruck-Bringen ihrer Wildheit mit ein. Darunter verstehen wir (...) die Natürlichkeit, Einfachheit, Ursprünglichkeit und Unbefangenheit, Gewandtheit und ursprüngliche Kraft. (...). Durch das Üben der „Wildheit" verbindet sich der Rhythmus des eigenen Lebens mit dem Rhythmus der Natur. Oft fühlen wir uns von der Natur abgetrennt, zum Beispiel durch das Eingesperrtsein in Räume oder einengende Kleidung oder durch Verhaltensweisen, die eine Entfremdung und Abgrenzung von der Natur erkennen lassen. Das Wiedererlangen der Verbindung mit der Natur führt zu einem inneren Wohlgefühl. Inneres Wohlgefühl ist ein Zeichen für harmonische physische und psychische Funktionen." (ebenda S.23)

Damit schließe ich den Kreis zum Thema Embodiment.

Viel Freude mit dem Spiel der 5 Tiere wünscht Ihnen
Katrin Arnold, April 2018

Literatur- Quellen:

- Catherine Despeux: Seele und Beseelung des Körpers – der Begriff shen in der antiken chinesischen Medizin, Artikel der Zeitschrift für Qigong Yangsheng, Ausgabe 2013, Mediengruppe Oberfranken
- Gerald Hüther, Biologie der Angst, Verlag Vandenhoeck & Ruprecht,2011
- Jiao Guorui, Das Spiel der 5 Tiere, ML Verlag Ülzen 1992
- Jiao Guorui, Die 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong, ML Verlag Ülzen 2007
- Unterrichtsmaterialien von Jiao Guorui- Poetische Inspirationen zum Spiel der 5 Tiere, Zeitschrift für Qigong Yangsheng: Ausgabe 2005, Artikel S. 7 - 35 ,ML Verlag, Ülzen
- Ted J. Kaptchuk: Das große Buch der chinesischen Medizin, O.W.Barth Verlag 2001
- Florianne Koechlin: Mozart und die List der Hirse – Natur neu denken, Lenos Verlag Basel 2012
- Priester, Affenkönig und Eber gemeinsam gen Westen – Interview mit der Übersetzerin Eva Lüdi Kong, Zeitschrift für Qigong Yangsheng, Ausgabe 2016, Artikel S.78 – 86, ML Verlag
- Eva Lüdi Kong (Übersetzerin): Die Reise in den Westen- ein klassischer chinesischer Roman, Reclam Verlag, 3. Aufl. 2017
- Mabel Todd: Der Körper denkt mit – Anatomie aus Ausdruck dynamischer Kräfte, Huber Verlag2009
- Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther, Wolfgang Tschacher: Embodiment, die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen, Verlag Hans Huber, Bern 2015
- Broschüre zu Qigong Yangsheng in 5 Sprachen, edit by Korea Qi Gong Association

Quellen der nummerierten Fotos:
Fotos 4, 6, 7, 10, 12:
Unterrichtsmaterialien von Jiao Guorui- Poetische Inspirationen zum Spiel der 5 Tiere, Zeitschrift für Qigong Yangsheng: Ausgabe 2005, Artikel S. 7 - 35 ,ML Verlag, Ülzen:

Fotos von Asada Kazuhko, Japan: 2, 5, 8, 13 in
Broschüre zu Qigong Yangsheng in 5 Sprachen, edit by Korea Qi Gong Association:

Fotos 1, 3, 9:
aus Beständen der Med. Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V., Bonn

Foto 11: Zeitschrift für Qigong Yangsheng, Ausgabe 2016, S. 78, ML Verlag