

Ansgar Gerstner

# Die heilenden Aspekte der chinesischen Kampfkunst Wing Chun

Eine anfängliche Erläuterung anhand der Siu Nim Tao, der ersten Form des Wing Chun

## Zusammenfassung

Es gibt viele Bewegungen und Details im Wing Chun, die keine konkrete Bedeutung für den Kampf besitzen, allerdings eine eindeutige Nähe zu buddhistischen und taoistischen Methoden der Körperarbeit aufweisen. Der Artikel beschäftigt sich mit diesen Aspekten des Wing Chun und ihren komplexen heilenden Wirkungen.

## Schlagwörter

Wing Chun; Siu Nim Tao; Daodejing; Qigong; Neigong

## Kontakt

Dr. Ansgar Gerstner  
Martinistraße 19, 20251 Hamburg  
[a.gerstner@tao-moves.com](mailto:a.gerstner@tao-moves.com)

## Erstquelle

Dieser Artikel wurde zuerst veröffentlicht in:

Liebl, S. & Kuhn, P. (Hrsg.; 2014). Menschen im Zweikampf – Kampfkunst und Kampfsport in Forschung und Lehre 2013. Jahrestagung der dvs-Kommission „Kampfkunst und Kampfsport“ vom 7.-9. November 2013 in Erlangen. Hamburg: Czwalina.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) and published in the [JOMAR | Journal of Martial Arts Research](https://j-o-mar.com) (ISSN 2567-8221) on 2020-05-18.

For more: [j-o-mar.com](https://j-o-mar.com)

## 1 Einleitung und Einführung in die Thematik

Der folgende Aufsatz wird anhand ausgewählter Beispiele die heilenden Aspekte der primär für Nahkampf bekannten Stilrichtung Wing Chun darlegen. Anhand der ersten Form des Wing Chun, der Siu Nim Tao (小念頭), werde ich erläutern, wie Konzepte der chinesischen Philosophie und Heilkunde im Wing Chun Anwendung finden, um eine ausgewogene Dynamik zwischen den Bereichen des Mentalen, des Emotionalen und des Körperlichen zu schaffen. Ich werde auf die Namensgebung eingehen, den zentralen für das Wing Chun charakteristischen Stand, wichtige Akupunkturpunkte, einen alternativen Zugang zum Kampfaspekt und ausgewählte wichtige Prinzipien des Wing Chun. In meine Erläuterungen werde ich das *Daodejing*<sup>1</sup> (道德經) einbeziehen, ein für die chinesischen Bewegungstraditionen wegweisendes Werk, das mehrere Jahrhunderte vor unserer Zeitrechnung niedergeschrieben wurde.

## 2 Die Namensgebung

Die am meisten verwendeten chinesischen Schriftzeichen für den Kampfkunststil Wing Chun sind „詠春拳“, Faust(stil) der Wing Chun (Yongchun), beziehungsweise „永春拳“, was Fauststil (des) ewigen Frühlings beziehungsweise ewiger Jugendlichkeit bedeutet. Der in der Yip-Man-Linie übermittelten Legende nach wurde der Stil nach dem Vornamen der Frau benannt (Yan Yongchun 嚴詠春), die als erstes diesen Stil von einer bekannten Nonne (Ng Mui/Wu Mei 五枚) gelernt haben soll. Der Vorname Wing Chun/Yongchun bedeutet „den Frühling besingen“.

Die Zeichen für den Kampfkunststil sind lautlich identisch mit „永春泉“, was so viel wie „Quelle ewigen Frühlings / ewiger Jugendlichkeit“ bedeutet. Wer die chinesische Sprache und Kultur nur ein bisschen kennt, weiß, dass die Chinesische Sprache „Wortspielereien“ liebt und gerne gleichlautende Zeichen verwendet statt der eigentlich gemeinten. Zieht man außerdem in Betracht, dass eine größere Anzahl von Bewegungselementen im Wing Chun in ähnlicher oder sogar gleicher Form beispielsweise in der Shaolin-Sehnen-Methode (少林易筋經) oder der Yin-Yang- und 5-Wandlungsphasen-Methode (陰陽五行功), einem alten medizinischen Qigong aus der taoistischen Tradition<sup>2</sup>, vorkommen, so wirken die heilenden Qigong-Grundlagen des Stils und der Name „Fauststil beziehungsweise Quelle ewiger Jugendlichkeit“ nicht mehr so fremd.

Des Weiteren gibt es in der ersten Form eine Bewegungssequenz, die Saam Pai Fut (San Bai Fo 三拜佛), „Buddha dreifach Respekt erweisen“ genannt wird und die zeitlich innerhalb der Siu Nim Tao den meisten Raum einnimmt, wenn sie tatsächlich - wie immer wieder betont - im Zeitlupentempo und nicht zu rasch ausgeführt wird. Die aufrechte, mit den Fingern nach oben weisende Hand, die dem Buddha-Gruß entspricht, heißt im Wing Chun Wu Sao (Hushou 護手), „schützende Hand“. Im Zusammenhang mit der Namensgebung dieser Bewegungssequenz ergibt Wu Sao, die schützende Hand, nicht nur im Kampfsammenhang Sinn, sondern auch als innere Haltung sich und der Außenwelt gegenüber. Durch

<sup>1</sup> Den meisten geläufiger als *Tao Te King*.

<sup>2</sup> Dies ist eine der grundlegenden Praktiken im Bereich der Selbstheilung, die der Arzt und Taoist Dafu Daoren (大夫道人) in Beijing unterrichtet. Es handelt sich um ein Heilungssystem, das auf Sun Simiao (孫思邈, ca. 581-682) zurückgeht, einen Taoisten und einer der bekanntesten Ärzte in der chinesischen Medizingeschichte.

ein achtsames und sehr langsames Ausführen dieser Bewegung stellt man innerlich eine Verbindung zu einer Tradition her, in der Mitgefühl (Ci Bei 慈悲) und ein sich achtsames Bewegen in der Welt zentrale Inhalte sind. Gleichzeitig beruhigt dieser Bewegungsablauf Körper und Geist, was in der buddhistischen Tradition von großer Bedeutung ist, aber auch eine wichtige Grundlage im Heilungsverständnis taoistischer Medizin darstellt. Abgesehen davon kommt die aufgerichtete Hand, die nebenbei sehr deutlich die Unterarme stärkt, in unterschiedlichen Varianten vielfach in der Shaolin-Sehnen-Methode vor.

Gehen wir nun zu dem für das Wing Chun zentralen Stand mit nach innen weisenden Zehen und Knien und nach oben ziehender Gesäßmuskulatur, der für die meisten Außenstehenden äußerst merkwürdig aussieht.

### 3 Der Stand in der ersten Wing-Chun-Form

Jedem, der sich ein wenig mit Nahkampf beschäftigt hat, ist klar, dass es sich bei dem für das Wing Chun charakteristischen Stand, dem Er Zi Qian Yang Ma (Zeichen-zwei-stehen-wie-ein-bockender-Widder-Stand 二字掛羊馬), in dem die komplette erste Form ausgeführt wird, nicht um eine typische Kampfstellung handelt. Zeichen-zwei-...-Stand heißt dieser Stand deshalb, weil durch die deutlich nach innen weisenden Zehen eine Fußstellung eingenommen wird, die dem äußeren Rahmen des chinesischen Zeichens für die Ziffer 2 (二) entspricht - oben ein kurzer, unten ein längerer Strich.<sup>3</sup> Er Zi Qian Yang Ma (Zeichen-zwei-stehen-wie-ein-bockender-Widder-Stand 二字掛羊馬) ist gleichlautend mit „二字掛陽馬“, was man als „Impulse in die Genitalgegend schickender Zeichen-zwei-Stand“ übersetzen kann. Sowohl Widder (Yang 羊) als auch Genitalregion (Yang 陽) stehen für Lebenskraft und Vitalität, die durch diesen Stand gestärkt werden. Es geht bei Weitem nicht allein um eine Kräftigung der Beinmuskulatur beziehungsweise Stabilisierung der unteren Körperhälfte. Das bei diesem Stand zentrale Einziehen des Unterbauches und Anheben des Afters/Zusammenziehen der Gesäßmuskulatur (提肛斂腹/收腹斂殿) bzw. Anheben des Afters und das zangenartige „Zusammenziehen“ der Beine (挺肛掛膝) sowie das „Greifen“ des Bodens mit den Zehen (足尖著地/腳趾抓地/足趾掛地) ist typisch für alte Qigong-Übungen und findet sich in der Shaolin-Sehnen-Methode (Zhou, 2001, S. 70f.) wie auch der 5-Wandlungsphasen-Methode. In der 5-Wandlungsphasen-Methode werden genau in der Bewegungssequenz zur Wandlungsphase Wasser der Unterbauch eingezogen, der After angehoben und der Boden mit den Zehen „gegriffen“. Die Übungen zur Wandlungsphase Wasser stärken speziell den Funktionskreislauf der Niere, der in der taoistischen und der chinesischen Medizin essentiell mit der Lebenskraft verbunden ist.

An dieser Stelle möchte ich nun auf einige Akupunkturpunkte eingehen.

### 4 Einige für das Wing Chun wichtige Akupunkturpunkte

*Yongquan Xue*: Durch das „Greifen des Bodens“ mit den Zehen wird der Akupunkturpunkt *Yongquan Xue* (湧泉穴), sprudelnde Quelle, in der Mitte des hinteren Teils des Fußballens stimuliert. Dieser Akupunkturpunkt wirkt gegen „Furchtsamkeit, Ängstlichkeit, [...] Reiz-

<sup>3</sup> Zeichnet man eine Linie zwischen den Fersen, so ist diese länger. Zeichnet man eine Linie zwischen den Zehen, so ist diese kürzer.

barkeit, [...], Müdigkeit, Abgeschlagenheit, [...]" (Hempfen, 1997, S. 169). Abgesehen von der emotional ausgleichenden Wirkung und der Bedeutung der „sprudelnden Quelle“ für die Aktivierung des Funktionskreislaufes Niere und damit der Steigerung der Vitalität (Hempfen, 1991, S. 204-206) ist Wasser allgemein in vielfacher Hinsicht wichtig im taoistischen Denken vor allem auch im Zusammenhang mit „Heilung“ und der Fähigkeit integrativ und harmonisierend zu wirken: „Außergewöhnliche Menschen sind wie Wasser. Wasser nutzt allen Lebewesen, ohne mit ihnen zu konkurrieren“ („上善若水。水善利萬物而不爭。“, *Daodejing*, Kapitel 8, Chinesisch zitiert nach Gerstner, 2008, S. 53; Deutsch zitiert nach Gerstner, 2010, S. 40).

*Laogong Xue*: Selbst die geballte Faust hat nicht notwendigerweise mit dem Kämpfen zu tun. Sie findet sich ebenfalls mehrfach in den Übungen der Shaolin-Sehnen-Methode wieder, das mit Kampf überhaupt nichts zu tun hat. Dies gilt auch für die Stellung, in der sich beide Fäuste mit waagerechtem Unterarm an der Seite befinden. Diese Position findet sich in der Shaolin-Sehnen-Methode und in hoher Wiederholungszahl durch alle waffenlosen Wing-Chun-Formen hindurch. Die beiden mittleren Finger der Faust stimulieren den *Laogong Xue* (勞工穴), einen in traditionellen chinesischen Bewegungsmethoden wichtigen Akupunkturpunkt in der Mitte des Handtellers. Der *Laogong*-Akupunkturpunkt wirkt gegen „unkontrollierte Gefühlsregungen, [...], Jähzorn, Ängstlichkeit [...]" (Hempfen, 1997, S. 187).

*Shenmen Xue* / *Daling Xue* / *Taiyuan Xue*: Drei weitere für das Wing Chun wichtige Akupunkturpunkte in der Handgelenksfalte sind der *Shenmen Xue* (神門穴) in der Handgelenksfalte jeweils auf der Seite, wo sich der kleine Finger befindet; der *Daling Xue* (大陵穴) genau in der Mitte der Handgelenksfalte und der *Taiyuan Xue* (太淵穴) auf der Handgelenksfalte jeweils auf der Seite, wo sich der Daumen befindet. Der *Shenmen*-Akupunkturpunkt wirkt gegen „Unruhe, Reizbarkeit, Ängstlichkeit, Schreckhaftigkeit, [...], große Stimmungsumschwünge, [...]" (ebd., S. 123). Der *Daling*-Akupunkturpunkt wirkt gegen „[...], Angst, Schreck, [...]" (ebd., S. 187). Der *Taiyuan*-Akupunkturpunkt wirkt gegen „[...], Nervosität, Unruhe, [...]" (ebd., S. 77). Diese drei Akupunkturpunkte werden vor allem durch den sehr langsam ausgeführten *Fok Sau* (*Fu Shou* 伏手) im dritten Abschnitt der ersten Form (siehe „Buddha dreifach Respekt erweisen“), aber auch durch jeden langsam gedrehten und nach innen „gepressten“ *Huen Sau* (*Quan Shou* 圈手) stimuliert. Denkt man bei der Ausführung des *Huen Sau*, der in den ersten drei Wing-Chun-Formen in großer Wiederholungszahl vorkommt, lediglich an die Kampfanwendung, macht man ihn schneller und dynamischer und übt damit einen nur minimalen Impuls auf diese drei Akupunkturpunkte in der Handgelenksfalte aus. Eine Fixierung auf das Kämpfen führt insbesondere bei der Ausführung der ersten Form, der *Siu Nim Tao*, zu einer deutlichen Reduktion einer möglichen Stärkung, aber auch Ausbalancierung der inneren Kräfte (energetisch, organisch, mental, emotional) durch die tägliche Praxis.

Entscheidend in der Übungspraxis ist, diese Akupunktur-„Punkte“ - besser sollte ich sagen: Felder oder Räume - zunächst zu stimulieren, dann aber vor allem miteinander in eine Verbindung zu setzen, sie in einer gemeinsamen Konstellation miteinander wirken zu lassen. In diese Konstellation sind allerdings noch mindestens zwei weitere wichtige Punkte miteinzubeziehen, nämlich der *Baihui*-Akupunkturpunkt (*Baihui Xue* 百會穴) auf der Mitte des Schädeldaches und der *Huiyin*-Akupunkturpunkt (*Huiyin Xue* 會陰穴) in der Mitte des Damms (zwischen After und äußeren Geschlechtsteilen).

Wie wir oben gesehen haben, legt die Wing-Chun-Praxis ursprünglich großes Gewicht auf emotionale Reife und Ausgeglichenheit. Das legt auch einen speziellen Umgang mit dem Kampfaspekt nahe, auf den ich nun eingehen möchte.

## 5 Eine andere Betrachtungsweise des Kampfaspektes

Psychohygiene und spirituelle Weiterentwicklung haben in chinesischen Bewegungstraditionen mit buddhistischer und taoistischer Prägung u.a. auch deshalb einen zentralen Stellenwert, da es ihnen immer um Konfliktlösung, um Prävention, Integration und Harmonisierung geht. In dem Zusammenhang spielen Ci Bei (慈悲), Mitgefühl, im Buddhismus und Ci (慈), Fürsorglichkeit, im *Daodejing* auch eine so wichtige Rolle. Im *Daodejing* heißt es beispielsweise: „Ich habe drei Schätze, die ich hüten und bewahren. Der erste ist Fürsorglichkeit“ („我有三寶。持而保之。一曰慈。“, Kapitel 67, Chinesisch zitiert nach Gerstner, 2008, S. 337; Deutsch zitiert nach Gerstner, 2010, S. 113).

Dies ist einer der Gründe, weshalb die Übungen mit einem höflichen und zuvorkommenden Gesichtsausdruck (恭, siehe etwa Zhou, 2001, S. 71 für die Shaolin-Sehnen-Methode) oder mit einem Lächeln im Gesicht (面帶微笑, beispielsweise Praxis in der Yin-Yang- und 5-Wandlungsphasen-Methode) gemacht werden. Dieses fürsorgend nach innen und nach außen Schauen ist keine Oberflächlichkeit, sondern hat eine wichtige physische, mentale und emotionale Bedeutung, da es darum geht, Schritt für Schritt eine harmonisierende Grundschwingung in sich zu etablieren. Denn auf der Grundlage einer fürsorglichen Grundhaltung, eigener innerer Ruhe und emotionaler Ausgeglichenheit ist der Umgang mit Problemen und jeglicher Art von Konflikt oder Kampf von vornherein konstruktiver und weitsichtiger ausgerichtet als aus einer aggressiven Grundhaltung heraus.

Hierzu möchte ich Zitate, die sich genau in diesem Kontext bewegen, aus dem *Daodejing* erwähnen. Dort heißt es nämlich in Kapitel 68: „Ein guter Krieger ist nicht jähzornig“ („善戰者不怒“, Chinesisch zitiert nach Gerstner, 2008, S. 343; Deutsch zitiert nach Gerstner, 2010, S. 65). Von daher sind die individuelle tägliche Praxis und das Lösen von Spannungen in einem selbst von so großer Bedeutung. Das *Daodejing* schreibt des Weiteren: „Wer andere besiegt, hat Kraft. Wer sich selbst besiegt, ist stark“ („勝人者有力。自勝者強。“, *Daodejing*, Kapitel 33; Chinesisch zitiert nach Gerstner, 2008, S. 187; aktualisierte deutsche Übersetzung). Wahre Stärke, ein Mensch, der in sich ruht, muss sich nicht ständig beweisen. Muss die eigene Potenz jedoch ständig zur Schau getragen werden, weist dies schlicht auf Defizite hin, die man zu kompensieren versucht. Dementsprechend liest man auch im *Daodejing*: „Deshalb kennen Menschen des Einklangs sich selbst, doch stellen sich selbst nicht zur Schau. Sie gehen mit sich selbst sorgsam um, doch überbewerten sich selbst nicht“ („是以聖人自知不自見。自愛不自貴。“, Kapitel 72; siehe Gerstner, 2008, S. 356).

Durch eine zu starke Fokussierung auf das Unterwerfen eines Gegners und auf Nahkampf wird im Üben der Form die Wirkung emotional ausgleichender Übungsbestandteile in der Siu Nim Tao neutralisiert. Häufig ist es so, dass Leute, die Wing Chun mit ausschließlichem Fokus auf Nahkampf betreiben, diejenigen Bewegungsdetails mit emotional ausgleichender Wirkung von vornherein nur sehr oberflächlich praktizieren, da sie einen unmittelbaren Nutzen für den Nahkampf nicht erkennen können. Die möglichen positiven persönlichkeitsstabilisierenden Wirkungen der Form kommen dann nicht zum Tragen.

Paradoxerweise ist es allerdings so, dass Dynamik und Geschwindigkeit der eigenen Bewegungen auch gesteigert wird, wenn man die Siu Nim Tao gezielt unter dem Heilungsaspekt praktiziert und den Kampfaspekt außer Acht lässt. Gemäß dem oben erwähnten Konstellationsgedanken wird nämlich eine komplexe Koordination zwischen Armen und Beinen, Händen und Füßen und den genannten Akupunktur-„Punkten“ hergestellt und die intuitiven Fähigkeiten des Körpers werden weiter geschult und gestärkt. Bei einer solchen Übungsweise liegt der Fokus nicht auf Technik. Die einzelnen Techniken werden nicht stärker, weil man sie isoliert trainiert, sondern weil man den Gesamtrahmen, in den sie eingebettet sind, generalüberholt.

## 6 Geschmeidigkeit und Dynamik

Auch Geschmeidigkeit und Dynamik, die im Wing Chun eine große Rolle spielen, wurzeln in philosophischem Gedankengut und sollten dementsprechend in der Übungspraxis auch nicht allein auf den physischen Bereich bezogen werden.

Den Wing-Chun-Prinzipien „Kraft ableiten“ (Xie Li 卸力) und „Kraft borgen“ (Jie Li 借力) liegt das taoistische Prinzip der Geschmeidigkeit zugrunde, nämlich „mit dem Weichen das Harte überwinden“ (以柔克剛). Dieses Prinzip der Stärke der Weichheit wurde zum ersten Mal im *Daodejing* formuliert („守柔曰強“, Kapitel 52, siehe Gerstner, 2008, S. 262 ff.) und wurde von vielen Kampftraditionen nicht nur in China aufgegriffen. Es spielt beispielsweise im Aikido eine große Rolle und im Judo (柔道) ist es sogar namensgebend. Auf einer philosophischen Ebene geht es darum, sich nicht an sein Ego zu klammern, sondern seiner Intuition zu vertrauen, sich einzufügen, sich einzulassen, eins zu werden mit dem Ganzen (bao Yi 抱一).

Im Taoismus ist immer wieder das Wasser das Vorbild: „Nichts auf der Welt ist weicher und schwächer als Wasser, aber wenn es darum geht, das Feste und Starke anzugreifen, ist es nicht zu übertreffen. Das ist so, weil es nichts gibt, wodurch es verändert werden könnte“ („天下莫柔弱於水。而攻堅強者莫之能勝。以其無以易之。“, Kapitel 78, Chinesisch zitiert nach Gerstner, 2008, S. 379; Deutsch zitiert nach Gerstner, 2010, S. 73). Sich nicht verstricken lassen, seine inhärenten Fähigkeiten zur Geltung bringen und sich die ursprüngliche (klein-kindliche) Weichheit und Offenheit bewahren wird als Stärke betrachtet. Je mehr man in sich ruht, desto leichter fällt es, Kräfte, die auf einen eindringen, ins Leere zu leiten, aber auch vorhandene Energien mit möglichst geringem Eigenaufwand sinnvoll umzuwandeln und zu nutzen.

Wie im Taiji-Symbol (☯) Yin und Yang vereint sind, so gibt es in der Siu Nim Tao bewegte und ruhige Elemente. Über die ruhigen (siehe Buddha dreifach Respekt erweisen) habe ich oben schon gesprochen. Die dynamischen Bewegungen beherbergen in einem heilenden Kontext zwei Aspekte: Der erste Aspekt ist das Ausdrücken purer Lebenskraft und puren Lebensmutes - wobei es nicht ganz leicht ist, eine ganzheitliche Dynamik in jede der Bewegungen der Siu Nim Tao hineinzubringen. Der zweite Aspekt ist durch dynamische Bewegung den Lebensmut und die Vitalität zu stärken beziehungsweise, sie in der Tiefe zu wecken. Entscheidend beim Üben der Siu Nim Tao ist, sich ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Ruhe und Dynamik zu erarbeiten und gemäß dem Yin-Yang-Prinzip Stille in der Bewegung zu finden, aber auch aus der Stille heraus wieder Bewegung in Gang setzen zu kön-



nen („動中有靜。靜中有動。“). Das *Daodejing* schreibt: „Wer kann das Trübe durch Ruhe allmählich klar werden lassen? Wer kann das Stille durch lange anhaltendes Bewegen allmählich zum Leben erwecken?“ („孰能濁以靜之徐清。孰能安以久動之徐生。“, Kapitel 15; siehe Gerstner, 2008, S. 88).

## 7 Abschließende Bemerkungen

In diesem Aufsatz ging es mir darum, anhand einiger Beispiele die Verwurzelung des Wing Chun in heilenden und spirituellen Traditionen zu erläutern. Je intensiver ich Wing-Chun-Bewegungen analysiere und beispielsweise mit der Shaolin-Sehnen-Methode und der 5-Wandlungsphasen-Methode vergleiche, desto mehr scheint es mir so, dass hier ursprüngliche „Qigong“-Bewegungen später auch als Kampfbewegungen genutzt, beziehungsweise mit solchen weiter angereichert und kombiniert wurden. Andererseits ist ein derartiger Ursprung aber auch nicht so schwer zu erklären. Denn ein Effekt der heilenden Übungen - sei es im Wing Chun oder etwa in der Shaolin-Sehnen-Methode - ist bei entsprechender Praxis letztlich, dass aus jeder Bewegung heraus - nicht allein mittels spezifischer Techniken - eine große Dynamik freigesetzt werden kann. Vitalität soll sich ja nicht nur in einigen wenigen Kanälen Ausdruck verleihen können. Letztlich sind es der Geist, in dem man praktiziert, die Atmosphäre, die man im täglichen Üben kreiert, die bestimmen, was man von der Siu Nim Tao in der täglichen Praxis erhält.

### Literatur

- Gerstner, A. (2008). *Das Buch Laozi*. Saarbrücken: VDM Verlag Dr. Müller.
- Gerstner, A. (2010). *Das Tao im Management: Fernöstliche Weisheiten für das Geschäftsleben*. Weinheim: Wiley-VCH Verlag.
- Gerstner, A. (2010). *Kung Fu. Mehr als nur dynamische Bewegungen*. *Paragrana - Internationale Zeitschrift für Historische Anthropologie*, 19 (1), 267-280.
- Hempfen, C.-H. (1991). *Die Medizin der Chinesen. Erfahrungen mit fernöstlicher Heilkunst*. München: Goldmann.
- Hempfen, C. H. (1997). *Dtv-Atlas Akupunktur*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- 周信文 Zhou Xinwen (Hrsg., 2001). 第六章 易筋经. In *推拿功法学 Tuina Gongfa Xue* (S. 70-83). 上海: 上海科学技术出版社.