

# Das Daoyin Yangsheng Gong

Beim Interview übersetzte Frau Zhou Jin von der Beijing University of Physical Education.

Alle Fotos Archiv Manfred Rudel

Interview mit Professor Zhang Guang De.  
Von Martin Pendzialek

Das Daoyin Yangsheng Gong ist ein in neuerer Zeit zusammengestelltes Qigong-System, das insbesondere auf die Krankheitsvorbeugung und -behandlung ausgerichtet ist. Neben verschiedenen Qigong-Methoden, die großenteils zur Regulierung bestimmter Funktionskreise wie Herz oder Lunge gedacht sind, gibt es auch Taijiquan- und Geräteformen im Daoyin Yangsheng Gong. Im Interview mit Martin Pendzialek erläutert Professor Zhang Guang De, wie er durch lebensbedrohliche Krankheit darauf gekommen ist, Qigong-Übungen zu kreieren und dieses System zu begründen. Das Zusammenspiel von Bewegungen und Aufmerksamkeit, die teilweise auf bestimmte Akupunkturpunkte oder Meridianverläufe gerichtet wird, sowie spiralförmige Bewegungen, die gezielt spezielle Punkte ansprechen, sind charakteristisch für das Daoyin Yangsheng Gong. Prof. Zhang berichtet darüber hinaus von Erfolgen in der klinischen Anwendung bei verschiedenen Funktionsstörungen des Hormon-, des Herz-Kreislauf- und des Nervensystems, Beschwerden des Bewegungsapparates und chronischen Erkrankungen und geht auf die dafür notwendigen Voraussetzungen in der Übungspraxis ein.

Um im Rahmen unserer Qigong-Serie das Daoyin Yangsheng Gong noch konkreter zu veranschaulichen, werden wir in einer der kommenden Ausgaben das »Herz-Qigong«, eine der bekanntesten Übungsreihen dieses Systems, vorstellen.

## Abstract:

The Daoyin Yangsheng Gong

Interview with Professor Zhang Guang De. By Martin Pendzialek

The Daoyin Yangsheng Gong is a Qigong system put together recently aimed especially at the prevention and treatment of illness. As well as different Qigong methods mainly for regulating certain organs such as the heart or the lungs there are also Taijiquan and weapon forms in Daoyin Yangsheng Gong. In an interview with Martin Pentzialek, Professor Zhang Guang De explains how, due to a life threatening illness, he came to create Qigong practises and this system. The combination of movement and concentration on certain acupuncture points or meridians as well as spiral movements aimed at influencing certain points are the characteristics of Daoyin Yangsheng Gong. Professor Zhang also tells us about successes in clinical applications for different malfunctions of the hormonal, coronary and nervous systems, joint complaints and chronic diseases and defines the conditions necessary while practising.

QIGONG

**P**rofessor Zhang Guang De ist der Begründer des Qigong-Systems »Daoyin Yangsheng Gong« (DYYSG). Am »Daoyin Yangsheng Gong Zentrum« der Sportuniversität Beijing haben Professor Zhang und seine Mitarbeiter inzwischen über 30 Methoden entwickelt, die in der Gesundheitsförderung sowie bei der Behandlung von Erkrankungen eingesetzt werden können. Sie sind in vielen Ländern, darunter Japan, Australien, Singapur, Spanien, Frankreich, Belgien, Großbritannien und Deutschland, verbreitet. Zum Daoyin Yangsheng Gong gehören neben den Qigong-Methoden zwei Handformen des Taijiquan sowie Geräteformen mit Schwert und Stock.

Professor Zhang Guang De wurde 1932 in Tangshan in der Provinz Hebei geboren. In seiner Jugend übte er mit Begeisterung die chinesischen Kampfkünste (Wushu) und wurde 1955 als Student des Wushu-Instituts an der Sportuniversität Beijing eingeschrieben. Nachdem er 1959 sein Studium erfolgreich abgeschlossen hatte, arbeitete er als Dozent an der Sportuniversität Beijing und war einige Jahre später einer der ersten Professoren für Wushu an einer chinesischen Universität. Seit 1995 kommt Professor Zhang regelmäßig nach Deutschland, um in Vorträgen und Seminaren das YYSG zu unterrichten und die Arbeit der in diesem Jahr gegründeten »Daoyin Yangsheng Gong Vereinigung Deutschland« zu unterstützen.

**Martin Pendzialek:** Herr Professor Zhang, Sie haben seit 1974 das Qigong-System »Daoyin Yangsheng Gong« entwickelt. Wie ist es zur Entstehung dieser Methoden gekommen?

**Zhang Guang De:** Das ist eine lange Geschichte. Zum Ende der chinesischen Kulturrevolution wurde ich sehr krank. Nahezu alle inneren Organe waren betroffen: Ich habe unter Bluthochdruck, Störungen des Herz-Kreislauf- und des Verdauungssystems, Leberentzündung und Tuberkulose gelitten und hatte zuwenig Blutplättchen. Somit befand ich mich in einer sehr ernsthaften Situation. Mein Arzt hatte mir gesagt, dass die Medikamente allein nicht für eine erfolgreiche Behandlung dieser Erkrankungen ausreichen würden. Er hatte mir empfohlen, weiterhin meine Erfahrungen auf den Gebieten des Wushu und des Taijiquan zur Unterstützung zu benutzen. Zu Beginn habe ich acht Übungen gegen Tuberkulose für meine eigenen Probleme entwickelt; auf dieser Basis sind später die »49 Bewegungen des Leitbahnen-Qigong« entstanden. Zu dieser Zeit habe ich nur im Bett liegen können.

In meiner lebensbedrohlichen Situation benutzte ich Medikamente und diese einfachen Übungen, bis ich für die Rehabilitation ab 1980 kräftig genug war.

*Die Methoden des YYSG gehören zum bewegten Qigong (Donggong). Bitte beschreiben Sie den Aufbau des Systems.*

Ab 1982 konnte ich meine Arbeit an der Sportuniversität Beijing wieder aufnehmen und hatte den Entschluss gefasst weitere Methoden zu entwickeln, um sie anderen Menschen anzubieten. Zunächst sind die sogenannten »stehenden« Methoden wie Herz-, Lungen-, Magen-Milz-, Muskel-Knochen-, Nieren-, Gesundheitsschützendes- oder das 49er-Leitbahnen-Qigong entstanden. Für ältere oder kranke Menschen habe ich die sitzenden Formen des Herz-, Lungen-, Muskel-Knochen- oder Gesundheitsschützendes Qigong entwickelt. Zudem gibt es die Methoden des Gehirn- und des Augen-Qigong sowie Übungen, um die Funktionen von Leber und Gallenblase zu regulieren. Darüber hinaus sind für bereits erfahrene Praktizierende die zwei Handformen des Taijiquan und die Schwertform entstanden. Somit ergeben sich die fünf Stufen des YYSG-Systems:

- Basisübungen und Vier Regulationsmethoden (Körper-Atmung-Geist-Qi/Blut)
- Methoden gegen verschiedene Störungen aus verschiedenen Funktionskreisen
- erste und zweite Daoyin-Yangsheng-Gong-Taijiquan-Handform (je 39 Bewegungen)
- Daoyin-Yangsheng-Gong-Taijiquan-Schwertform (33 Bewegungen), Stockform
- Vereinfachte YYSG-Methoden



»Gesundheitsschützendes Qigong« heißt im Chinesischen »Daoyin Baojian Gong«.

## 导引保健功

Der Name bezieht sich konkret auf eine Methode mit acht Bewegungen. Offiziell ist diese Methode auf die Gesundheitsförderung, die Vorbeugung vor Erkrankungen zum Beispiel des Herzkreislauf- oder des Verdauungssystems ausgerichtet.

Das 49er Leitbahnen-Qigong beinhaltet 49 Bewegungen zur allgemeinen Gesundheitsförderung, Stärkung des Immunsystems und für eine gezielte Behandlung von verschiedenen Erkrankungen, besonders Lungen-, Magen- und Darmkrebs sowie chronischen Erkrankungen des Herzkreislauf-, Atmungs- und Verdauungssystems.

Gehirn-Qigong ist eine Methode mit acht Bewegungen im Sitzen und als Selbstmassage. Neben der Vorbeugung werden speziell Beschwerden und Erkrankungen wie Kopfschmerz, Migräne, Trigeminusneuralgie, Gesichtslähmung, Tinnitus oder Taubheit angesprochen. Die Übungen werden mit Streich- und Druckmassage an Gesicht und Kopf durchgeführt, neben der »punktuellen« Aufmerksamkeit werden die Handbewegungen der Massage aufmerksam begleitet.

Diese Position verdeutlicht die für das YYSG typische Verwindung der Beine, des Oberkörpers sowie die Dehnung der Handgelenkspunkte. Dieses Prinzip der spiralförmigen Bewegungen entstammt der Tradition der alten Daoyin-Übungen und wird auch beim Taijiquan sehr deutlich, vor allem im Chen-Stil.

Yishou

意守

Yinian

意念

Zu jeder Methode gehört eine theoretische Ausarbeitung, die neben der Theorie auf der Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) auch die Erfahrungen von Praktizierenden beinhaltet. Neben den bewährten Inhalten des Wushu und des Taijiquan fließen meine eigenen Erfahrungen in das System mit ein.

*Welche Bedeutung steckt hinter dem Namen des »Daoyin Yangsheng Gong«?*

Körper, Atmung und Geist durch die Übungen des Daoyin, um die Leitbahnen zu stimulieren und das Qi zu leiten. Es ist eine Selbstübemethode zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit und damit der Lebensqualität.

*Was sind die Besonderheiten des DYYSG bezüglich der Merkmale des Qigong?*

Folgende Punkte sind charakteristisch:

Die Aufmerksamkeit oder der Geist wird dadurch reguliert, dass die körperliche Bewegung bei den Übungen mit der Aufmerksamkeit kombiniert wird. Dabei kommen verschiedene Methoden zur Anwendung:

- Aufmerksamkeit auf einem Akupunkturpunkt oder Bereich bewahren (Yishou)
- Aufmerksamkeit entlang der Leitbahnen führen (Yinian)
- Übung des Großen und des Kleinen Kreislaufs

Ich habe verschiedene Akupunkturpunkte und Bereiche für verschiedene Erkrankungen ausgewählt, beispielsweise Laogong (Herzbeutel 8) für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Shangyang (Dickdarm 1) für Atemwegserkrankungen und das Dantian für Magen-Darm-Erkrankungen.

Die Aufmerksamkeit soll natürlich, fließend, leicht wie ein Seidenfaden in Verbindung mit den Übungen bewahrt werden.

In der Bewegung soll die Atmung unter Beteiligung des Beckenbodens sanft, leicht, gleichmäßig und tief ausgeführt werden. Zu verschiedenen Krankheiten werden speziel-



Die genaue Ausführung der Bewegungen nimmt Prof. Zhang wichtig, da sie eine Voraussetzung für deren Wirksamkeit ist.

Daoyin ist der klassische Name des Qigong, den ich gerne weiterhin bewahren wollte. Dazu habe ich als eine Einheit die Bezeichnung »Yangsheng« genommen; 1984 ist der Name des Systems Daoyin Yangsheng Gong entstanden. Der Name beschreibt die Regulation von

Daoyin 导引  
ist die früheste Bezeichnung für energiefördernde Körperübungen. In Form von einfachen Routinen übt man Qi im Körper bewusst zu führen.

Yangsheng, 养生  
das als »Lebenspflege« übersetzt werden kann, ist ein daoistischer Begriff für Methoden zur Gesunderhaltung. Sie umfassen Körperpflege, Körperübungen, Meditation, gesunde Ernährung, in manchen Schulen auch sexuelle Techniken zur Energiekultivierung.

Prof. Zhang hat das DYYSG auf der Basis der klassischen Theorien des Daoyin, der Schulen der Lebenspflege und der Langlebigkeit entwickelt. Dazu basiert die Theorie auf der Traditionellen Chinesischen Medizin. Neben den alten überlieferten Bewegungen des Daoyin hat er eigene Abwandlungen davon sowie neue Übungen entwickelt, die auch aus seinem Wissen und seinen Erfahrungen des Wushu und des Taijiquan entstanden sind und die Bewegungslehre

der Sportwissenschaft einbeziehen. Das System des Daoyin Yangsheng Gong bietet vielfältige »Bewegungsmöglichkeiten«, die sich nicht nur für kranke Menschen beziehungsweise die Gesundheitsförderung eignen, sondern ebenso für Übende von Wushu und Taijiquan. Es wird auch der künstlerische und der philosophische Charakter vor dem Hintergrund der traditionellen chinesischen Kultur betont, auf den allein die vielen Namen der Bewegungen deuten, die meistens eine kleine Geschichte aus der chinesischen Kultur beschreiben. Zum System des DYYSG gehören auch eine eigene Begrüßungsgeste und ein »Lied«. Das Lied des DYYSG ist eine eigene, von den anderen Methoden unabhängige Form, in der verschiedene Bewegungen des Systems mit Qigong-Übungen und Taijiquan-Bewegungen als Ablauf kombiniert sind, um das DYYSG-System vorzustellen. Das »Lied« hat somit keinen speziellen Wirkungsschwerpunkt, sondern ist als Demonstrationsform gedacht. Dazu hat Prof. Zhang ein Gedicht über das DYYSG verfasst, das zusammen mit der Musik die Bewegungen begleitet.

le Methoden angeboten. Bei Störungen des Herz-Kreislauf-Systems kann die Methode des Herz-Qigong »Das Herz beruhigen und den Kreislauf regulieren« eingesetzt werden; hier soll die Ausatmung langsam und länger sein. Die Übungen des Lungen-Qigong »um Qi zu stärken und die Lunge zu pflegen« betonen ebenfalls die Ausatmung, um die erholenden Funktionen des Körpers zu unterstützen und die Tätigkeit der Lungenbläschen zu verbessern. Bei Störungen des Verdauungssystems wird die Bauchatmung betont, wodurch die inneren Organe massiert werden, um die Durchblutung und den Qi-Fluss in diesem Bereich zu fördern.

Weitere Merkmale der Übungen des DYYSG sind die spiralförmigen, verwindenden Bewegungen der Extremitäten, um besondere Punkte an Hand- und Fußgelenken zu stimulieren. Bei den ruhenden Stellungen und in Bewegung werden Spannung und Entspannung kombiniert, denn nur die Entspannung reicht nicht aus, um Akupunkturpunkte und Leitbahnen anzuregen. Somit ist bei der Durchführung der Methoden eine sanfte Dehnung ohne Verspannung beteiligt; nur durch die Verbindung von Sanftheit, Langsamkeit und Bewegungsfluss können gleichzeitig Körper, Atmung und Aufmerksamkeit reguliert werden. Schließlich werden noch Akupunkturpunkte und Leitbahnen mit Fingern wie Nadeln gedrückt und mit den Händen massiert.

*Die Übungen des DYYSG finden in China Anwendung in der Gesundheitsförderung sowie in der klinischen Therapie. Welche Erfahrungen und Ergebnisse gibt es in der Behandlung von Erkrankungen?*

Wir haben bereits viele Erfahrungen und Ergebnisse gesammelt. In der Provinz Shanxi gibt es eine medizinische Hochschule mit angeschlossener Klinik, in der das DYYSG angewendet wird. Von dort wird berichtet, dass unsere Methoden verschiedene Funktionsstörungen des Hormon-, des Herz-Kreislauf- und des Nervensystems, Beschwerden des Bewegungsapparates und chronische Erkrankungen regulieren können. Damit die Wirkung der Methoden besonders bei der Behandlung von Krankheiten ermöglicht wird, müssen folgende Anforderungen erfüllt werden:

- Die Patienten üben die Bewegungen nach den vorgegebenen Normen.
- Eine Vorbereitung und eine Nachbereitung

der Methoden ist wichtig.

- Die Geschwindigkeit der Bewegungen soll gleichmäßig sein.
- Die Linien der Bewegungen müssen genau sein.
- Die Übergänge mit Atmung und Gewicht sollen genau und fließend ausgeführt werden.
- Die Ausführung der Schrittformen entsprechen den Vorgaben.
- Der Blick verbindet sich mit der Aufmerksamkeit auf bestimmte Akupunkturpunkte.

Somit ergeben sich aus den Erfahrungen an dieser Klinik wieder die wichtigen Prinzipien des Qigong: Die vorgegebenen Bewegungen werden mit der Regulierung von Atmung und Aufmerksamkeit kombiniert.

*In welcher Form können die Übungen des DYYSG medizinisch eingesetzt werden, isoliert oder kombiniert mit anderen therapeutischen Anwendungen? Gibt es Aspekte, die besonders kranke Menschen bei der Durchführung beachten sollten?*

Meine Meinung ist, dass man Daoyin Yangsheng Gong unmittelbar mit anderen therapeutischen Methoden kombinieren kann. Selbstverständlich ist die ärztliche Diagnose eine wichtige Voraussetzung, um geeignete Übungen empfehlen zu können. Zudem ist eine qualifizierte Anleitung durch KursleiterInnen oder LehrerInnen notwendig. Daoyin Yangsheng Gong kann eine medizinische Behandlung nicht ersetzen. Besonders Menschen mit chronischen Erkrankungen können allerdings nach Absprache mit ihrem Arzt in günstigen Fällen die Einnahme von Medikamenten reduzieren.

*Daoyin Yangsheng Gong hat sich inzwischen in vielen Ländern der Welt verbreitet und ist auch*



Prof. Zhang mit Mitarbeitern des Daoyin Yangsheng Gong Zentrums der Sportuniversität Beijing.

Prof. Zhang hat einige Methoden durch vor- und nachbereitende Übungen ergänzt, um ihre Wirkung zu verbessern auch unter dem Aspekt des »Aufwärmens« und des »cool down« bezüglich der körperlich-geistigen und der energetischen Faktoren.

Prof. Zhang und  
Präsident Manfred  
Rudel bei der Pres-  
sekonferenz zur  
Gründung der Daoyin  
Yangsheng Gong  
Vereinigung.



Die Daoyin Yangsheng Gong  
Vereinigung ist zu erreichen  
unter:

Daoyin Yangsheng Gong  
Vereinigung  
Geschäftsstelle  
Rintheimer Hauptstraße 68  
D-76131 Karlsruhe  
Fon & Fax 0721/ 61 46 37  
E-Mail manfred@dyysg.de  
Web www.dyysg.de



Martin Pendzialek, geb. 1964,  
Ausbildung in Daoyin Yang-  
sheng Gong und Taijiquan  
seit 1993 bei Meister Teng  
Jian (Köln/Beijing). Studium  
des Daoyin Yangsheng Gong  
und Lehrerausbildung an der  
Sportuniversität Beijing von  
1998 bis 2000. Ausbildung im  
Chen-Stil-Taijiquan bei Meister  
Yi Xian Jun (Beijing). Er unter-  
richtet Qigong und Taijiquan  
für das Taiji-Dao Wiesbaden  
e. V. und ist Ausbildungsleiter  
der Daoyin Yangsheng Gong  
Ausbildung am Zentrum für  
Präventive Chinesische Medi-  
zin e. V. Walluf.

*in Europa sehr beliebt. Aufgrund dieser posi-  
tiven Entwicklung hat sich in Deutschland eine  
Vereinigung des DYYSG gegründet. Welches sind  
Ihre persönlichen Wünsche und Ziele für diese  
Arbeit?*

Mein persönlicher Wunsch ist, dass Daoyin  
Yangsheng Gong als ein Projekt zur Gesund-  
heitsförderung und nicht ausschließlich als  
ein Business verwendet wird. Dabei soll es  
die körperliche und geistige Gesundheit der  
Menschen in Deutschland und Europa unter-  
stützen. Ich hoffe, dass über die Gründung der  
Daoyin Yangsheng Gong Vereinigung Deutsch-  
land der kulturelle Austausch zwischen dem  
Osten und dem Westen gefördert werden kann  
und die deutsche Vereinigung wie ein Schau-  
fenster für die anderen europäischen Länder  
wirkt, um die Erfahrungen und den Austausch  
zwischen den verschiedenen Organisationen  
zu teilen.

*Die chinesischen Bewegungs- und Kampfkünste  
erfahren gemeinsam mit der Traditionellen Chi-  
nesischen Medizin seit Jahren weltweit zuneh-  
mendes Interesse. Wie ist Ihre Meinung zu die-  
ser Entwicklung und was sollten die Menschen  
außerhalb des »Mutterlandes« China beachten,  
um die Wirkungen dieser Kulturschätze genie-  
ßen zu können?*

Die chinesischen Bewegungs- und Kampf-  
künste erfreuen sich einer zunehmenden Ver-  
breitung im Westen. Ich glaube, dass es ein  
Trend ist, denn dieses neue Jahrhundert ist  
von hohen technischen und wissenschaftli-  
chen Entwicklungen geprägt. Jeder Mensch  
wünscht sich eine gute Gesundheit und hat

das Recht, diese zu bewahren. Die chinesi-  
schen Bewegungs- und Kampfkünste bieten  
dafür spezielle Methoden, um die besonders  
in den Industrieländern bestehende hohe  
Stressbelastung mit den daraus folgenden  
Störungen und Erkrankungen zu bekämpfen.  
Deshalb ist es wichtig, die ursprüngliche Ver-  
bindung der Menschen zur Natur zu ermög-  
lichen beziehungsweise wiederherzustellen.  
Das Bedürfnis der Menschen nach Ruhe,  
Ausgleich und Natürlichkeit ist unmittelbar  
mit der hohen Entwicklung von Technik und  
Wissenschaft verbunden, die uns gleichzeitig  
von der natürlichen Regelung der Gesetze des  
Lebens entfernt.

Ich wünsche mir, dass die westlichen Men-  
schen den Hintergrund der chinesischen  
Künste zunehmend verstehen können. Es  
besteht ein Unterschied zwischen dem extre-  
men Leistungssport mit hoher körperlicher  
Belastung und den traditionellen chinesi-  
schen Bewegungskünsten. Qigong und Taiji-  
quan unterstützen die körperliche und geis-  
tige Gesundheit und sollen durch langsame  
und sanfte Bewegungen die Lebensenergie  
und die Funktionen des Körpers bewahren.  
Qigong und Taijiquan sprechen die Pflege der  
inneren Organe an.

Ich schlage vor, weiterhin den freundschaft-  
lichen Austausch zwischen den Kulturen zu  
fördern, um die chinesischen Kulturschätze  
tiefer zu durchdringen. Die Künste bieten die  
Möglichkeit, über die Bewegungsübungen die  
chinesische Kultur zu verstehen.

*Herr Professor Zhang, ich danke Ihnen herzlich  
für dieses Gespräch.*