

Stehen wie ein Baum – Zhanzhuang

Interview mit Professor Yu Yong Nian (Beijing)

站 桩

Zhan Zhuang

意 拳

Yi Quan

Professor Yu Yong Nian ist einer der letzten noch lebenden Schüler des namhaften Begründers der inneren Kampfkunst des Yi Quan, Wang Xiangzhai. Martin Pendzialek befragte ihn bei einem Besuch in Beijing danach, was es mit dieser Kunst, die weitgehend ohne äußere Bewegungen auskommt, auf sich hat. Im Zentrum steht dabei die Übung des Zhanzhuang, das »Stehen wie ein Baum« in verschiedenen Positionen. Professor Yu Yong Nian setzt diese Methode seit vielen Jahren auch therapeutisch ein und hat die Erfahrung gemacht, dass sie gerade bei Schwerkranken gute Erfolge aufweist. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist das tägliche Üben, das in seiner Dauer der Belastbarkeit der PatientInnen angepasst wird.

Das Interview wurde
gedolmetscht von
Teng Jian.

Abstract:

Standing Like a Tree – Zhanzhuang Interview with Professor Yu Yong Nian (Beijing)

Professor Yu Yong Nian is one of the last living pupil of the renowned founder of the internal martial art of Yi Quan, Wang Xiangzhai. Martin Pendzialek visited him in Beijing and asked him about the essence of this art, which mostly does without external movements. A core element is formed by the practice of Zhanzhuang, the »Stand Like a Tree« exercise, in various positions. For many years Professor Yu Yong Nian has also been using this method for therapeutic purposes and has found that this exercise is particularly beneficial to the seriously ill. Daily practice is an important condition for treatment, with the duration adjusted to the abilities of the patient.

Herr Professor Yu, bitte beschreiben Sie ihre erste Begegnung mit Zhanzhuang und Ihrem Lehrer Wang Xiangzhai.

Zunächst hatte ich Taijiquan gelernt und wurde dabei auf die Übung des Zhanzhuang aufmerksam gemacht. 1944 begann meine Ausbildung bei Wang Xiangzhai in Beijing. Zu dieser Zeit stellte ich viele Fragen und hatte kein Ver-

ständnis dafür, dass ich einen Monat nur eine Übung, das Stehen, durchführen sollte. Ich war ungeduldig und wollte etwas Neues lernen. Nachdem ich einen Sportlehrer um seine Meinung zu dieser Methode befragte, sagte dieser, dass es sich hierbei um keinen Sport handle, weil die Bewegung fehlte. Ich hatte die »Nicht-Bewegung« im Vergleich zur allgemeinen körperlichen Bewegung nicht

QIGONG

verstanden und unterbrach das Training für längere Zeit. Erst mit der Fortsetzung des Unterrichts sowie dem regelmäßigen Üben des Zhanzhuang begriff ich Schritt für Schritt, dass diese Methode ohne äußere Bewegung außergewöhnliche Effekte auf die inneren physiologischen Strukturen hat.

Wang Xiangzhai hatte Xingyiquan und Zhanzhuang von Guo Yunshen gelernt. Auch damals überwiegte bei vielen Meistern die Vermittlung von bewegten Formen im Vergleich zum Stehen; Wang Xiangzhai interessierte sich jedoch mehr für die Methode des Zhanzhuang und fand heraus, dass sich durch das Stehen die innere Kraft, das Gongfu, schneller entwickelte. In dieser Zeit entstand der Name für die von Wang Xiangzhai begründete innere Kampfkunst: »Yi Quan«. Der Name »Xingyi« bedeutet die Kombination von »Form«, Xing, und »Bewusstsein/Geist«, Yi. In ähnlicher Weise kombiniert der Name des »Xinyi« als Beschreibung für die geistigen Disziplinen im alten China »Herz«, Xin, und Yi miteinander.

Wang Xiangzhai dachte, dass der Begriff »Xing« zu stark den Formaspekt der Bewegungen betonte und benannte seine Methode mit »Yi« und »Quan« (Faust/Boxen). Die Methode des Zhanzhuang besteht somit als typische Form ohne Form und verbindet sich mit der Philosophie des Daoismus als eine Übung, in der alles in einem enthalten ist. Die chinesischen Bewegungs- und Kampfkünste erfordern die Übung der inneren Kraft, Neigong; somit erforschte Wang Xiangzhai vorwiegend die Kunst der inneren Bewegung und entwickelte auf der Grundlage des Zhanzhuang seine eigene Kampfkunst des Yi Quan. Ich lernte von Wang Xiangzhai bis zum Jahr 1960.

Das Stehen ist eine grundlegende Übung für die Entwicklung im Qigong und im Taijiquan. Welches sind die besonderen Merkmale des Zhanzhuang und wie wird diese Übung aufgebaut?

Die Methode des Zhanzhuang sieht von außen sehr einfach aus, die inneren Bewegungen jedoch sind sehr umfangreich und wichtig. Das Bewusstsein verändert sich, indem die Funktionen des Körpers durch das Nervensystem verändert werden können.

Zhanzhuang beginnt mit dem Stehen in der einfachen Grundstellung. Hier steht die Entspannung im Vordergrund, um den Körper auf die weiteren Übungsstufen vorzubereiten. Bereits die zweite Übung ist sehr wichtig, um in der Position »Den Ballon halten« den Qi-Fluss durch den ganzen Körper zu entwickeln. Über die dritte Position »Den Bauch halten« wird die

Sammlung von Qi zum unteren Dantian gefördert. In den weiteren Positionen wird mit verschiedenen Haltungen der Arme und Stellungen des Körpers der optimale Qi-Fluss im Körper aufgebaut. Gleichzeitig nehmen innere Kraft und Leistungsfähigkeit der Übenden zu. Schließlich umfasst diese Methode alle Anteile des Körpers, der Qi-Fluss durch die Leitbahnen steigert sich, das Herz-Kreislauf- und das Nervensystem werden gestärkt. Zhanzhuang wird besonders durch eine zunehmende Übungszeit aufgebaut. Zu Beginn können bereits fünf Minuten Übungsdauer sehr lang sein, wenn das Nervensystem und die Muskulatur angespannt sind. Die einzelnen Positionen sollen je nach Belastbarkeit stufenweise aufgebaut werden. Wenn Sie in einer Position 20 Minuten entspannt stehen können, wechseln Sie zur nächsten Übung.

Ist der äußere Körper mit der beanspruchten Muskulatur kräftig genug, kann man »innen« verändern. Während des Stehens mit den allgemeinen Empfindungen wie Taubheit, Schmerzen, Müdigkeit oder Wärmegefühl ist die Aufmerksamkeit beständig dabei, Spannung und Entspannung des Körpers zu regulieren. Bedingt durch zunehmend längeres Stehen und die entsprechenden Informationen an das Nervensystem werden die Bereiche des Körpers mit der erhöhten Aufmerksamkeit bewusst entspannt und damit verändert.

In einem Buch Ihres Schülers Lam Kam Chuen wird beschrieben, dass Sie in jungen Jahren von ihrem Lehrer Wang aufgefordert wurden, ihre Fähigkeiten ohne vorherige Kampferfahrung mit einem anderen Schüler zu messen. Sie waren damals überrascht, dass Sie diesen erfahrenen Kampfkünstler recht schnell kontrollieren konnten. Können Sie bitte erklären, wie sich die Anwendbarkeit des Zhanzhuang in der Kampfkunst, etwa beim Taijiquan, aus den »unbewegten« Übungspositionen entwickelt und welche Rolle Yi dabei übernimmt?

Bewegung besteht aus äußerlich sichtbarer Bewegung und der »Nicht-Bewegung« innerhalb des Körpers. Allgemein werden Sport und Wushu – Donggong – mehr erforscht als



Professor Yu Yong Nian wurde 1920 in Dalian in der Provinz Liaoning im Nordosten Chinas geboren. Er studierte Zahnheilkunde in Japan und unterrichtet seit seiner Ausbildung bei Wang Xiangzhai die Methode des Zhanzhuang. Mit der Unterstützung seines Lehrers entwickelte Professor Yu erstmals die konkrete Anwendung des Zhanzhuang bei verschiedenen Erkrankungen und stellte damit gleichzeitig die Kunst des Yi Chuan als gesundheitsfördernde Methode heraus. Professor Yu lebt heute mit seiner Frau in Beijing, wo er noch regelmäßig Schüler aus vielen Ländern der Welt unterrichtet. Professor Yu ist Ehrenmitglied des »Council of the Association of Qigong Science« der VR China.

Lam Kam Chuen zitiert in seinem Buch »Energie und Lebenskraft durch Chi Gong« einen Abschnitt aus dem »Huangdineijing«, dem Buch des Gelben Kaisers, in dem der Kaiser seinem Leibarzt erzählt: »Ich habe gehört, dass in alten Zeiten es geistige Wesen gegeben habe: Sie standen zwischen Himmel und Erde und verbanden das Universum; sie verstanden das Yin und Yang und lenkten die Prinzipien der Natur; sie atmeten den Stoff des Lebens; sie versenkten sich bewegungslos in den Geist des Lebens und Sehnen und Fleisch waren eins. Das ist Tao, der Weg, den du suchst.« (S.30)

形意拳

Xingyiquan

心意拳

Xinyiquan

内功

Neigong

心术

Xinshu

武术

Wushu

无为

Wuwei

die inneren Bewegungen des Körpers – das Jinggong. Bereits vor 2700 Jahren wurde über »Xinshu«, »geistige Kunst«, geschrieben. Der Begriff »Xin« im alten China korrespondiert mit dem Begriff »Großhirn« in unserer modernen Sprache.

Auch Laozi hat über diese Methoden geschrieben, die mit Kopf, Nervensystem, Geist und Herz verbunden waren. Wushu als Kampfkunst wird im Unterschied zu Xinshu durch die äußere bewegte Form ausgedrückt. Wushu ist somit das Ergebnis, Xinshu die Ursache. Wushu wiederum die Form, Xinshu das Bewusstsein.

Mit »Wu« können wir also die Außenwelt beschreiben, die wir außerhalb unseres Körpers sehen können: die Natur mit Sonne, Mond, Bergen und Flüssen sowie die von Menschen entwickelten Produkte. Im Vergleich dazu gibt es Wahrnehmungen, Empfindungen in unserem Körper; etwas, was wir nicht mit der Geburt bekommen haben. Diese Empfindungen können nur durch Übung entwickelt und dann nach außen ausgedrückt werden; auch Qi zu spüren ist eine solche Empfindung.

Ein wichtiges Element der inneren Bewegungs- und Kampfkünste ist der Wechsel zwischen Entspannung und Anspannung. Dieser zeigt sich zum Beispiel bei ziehenden, drückenden, öffnenden oder stoßenden Bewegungen. Die Anwendung im Kampf setzt ein Gefühl, ein »Spüren« voraus, also Empfindungen, um die verschiedenen Kräfte in den entsprechenden Bewegungen nach außen zu zeigen. Die Methode des Zhanzhuang entwickelt diese Voraussetzungen, indem wir durch den zunehmenden Informationsaustausch mit dem Nervensystem lernen, Empfindungen

und Belastungen zu steuern sowie Gesundheit und Fitness zu verbessern. Eine besondere Rolle spielt dabei die Entspannung der Körpermuskulatur, um die Elastizität und damit die Qualität der Muskelarbeit zu fördern. Somit kann dieses gewonnene Kraftpotential gezielt in den Kampfkünsten eingesetzt werden.

Sie haben über viele Jahre Forschungen mit Zhanzhuang betrieben. Diese Methode wurde in zahlreichen Krankenhäusern gezielt gegen Erkrankungen wie Bluthochdruck, Arthritis und chronische Beschwerden von Atmungs-, Kreislauf- und Nervensystem eingesetzt. Wie sind Ihre Erfahrungen und Ergebnisse aus der medizinischen Anwendung?

Ich arbeitete im Krankenhaus der Beijinger Universität und später in weiteren Krankenhäusern als Zahnarzt. Ich begann 1960 Zhanzhuang für Patienten anzubieten, nachdem ich inzwischen 16 Jahre Erfahrung damit gesammelt hatte. Ich schlug diese Methode für die klinische Behandlung vor, um sie besonders bei Patienten mit chronischen Erkrankungen einzusetzen.

Hauptsächlich bei schweren Erkrankungen zeigen sich immer gute Ergebnisse. Ein wichtiger Grund dafür ist die Selbstbeteiligung der Menschen bei der Behandlung ihrer Krankheiten. Patienten mit Bluthochdruck können nach einem Monat der Übung von Zhanzhuang die Tablettendosis reduzieren; der Blutdruckwert wird stabilisiert. Bei Menschen, die unter Schlaflosigkeit leiden, beruhigt sich das Nervensystem. Bei Störungen des Atmungssystems verbessert sich die Lun-

Zur Geschichte von Zhanzhuang in neuerer Zeit

aus Yu Yong Nian: I-Chuan – Les bases scientifiques, La Posture de l'Arbre: Zhanzhuang, Übersetzung von Martin Pendzialek

Zhanzhuang wurde als grundlegende Methode für die inneren Kampfkünste des Xinyiquan (Xingyiquan, Yi Quan bzw. Dachengquan) verwendet. Es wird beschrieben, dass Xinyiquan von Yue Fei, einem bekannten General aus der Song-Dynastie (1103 – 1142) und Yue Wu entwickelt wurde.

Weiterhin wird von einem Mann mit dem Namen Long Feng aus der Provinz Shanxi berichtet, der dort zwischen 1600 und 1680 lebte und im Alter von mehr als 80 Jahren verstarb. Er verbrachte zehn Jahre im Shaolin Kloster, studierte dort und entwickelte seine eigene Kampfkunst, die im Kloster sehr angesehen war. Anschließend verteilten sich die inneren Künste des Xinyiquan in die zwei verschiedenen Provinzen Henan und Shanxi.

Die dritte Generation des Xingyiquan wurde von Li Luoneng angeführt, der von 1840 bis 1850 in der Provinz Shanxi lebte. Seine Schüler verteilten sich wiederum in zwei Schulen mit Chen Yizhai und Song Shirong in Shanxi sowie Guo Yunshen und Liu Qilan in der Provinz Hebei.

Die vierte Generation wurde nun Yi Quan oder auch Dachengquan genannt und von Wang Xiangzhai, dem Schüler von Guo Yunshen begründet. Das Wissen um die Methode des Zhanzhuang wurde bis dahin nur in geschlossenen Kreisen durch mündliche Überlieferung weitergegeben. Erst als Meister Wang Xiangzhai in den vierziger Jahren des letzten Jahrhunderts nach Beijing kam, wurde diese Kunst einer breiten Öffentlichkeit bekannt. (S. 150 f)

genfunktion. Ebenso können Entzündungen mit Wasserbildung beispielsweise im Kniegelenk geheilt werden. Menschen mit Krebserkrankungen können ihren Zustand erheblich verbessern und Schmerzen reduzieren.

Zu den Empfindungen während der Übung des Zhanzhuang gehören Taubheitsgefühl, Schmerzen, Schwanken, Asymmetrie sowie Wohlbefinden und Entspannung. Was sollten speziell kranke Menschen beachten und welche Empfehlung geben Sie, um die Gedanken loszuwerden und den Geist zu beruhigen?

Die Patienten sind zur täglichen Übung aufgefordert, dies ist die wichtigste Voraussetzung für den Übungserfolg. Jedoch müssen die Übungsdauer und die Standhöhe der Belastbarkeit angepasst sein. Die einzelnen Übungen sollen langsam aufgebaut werden.

Im Vergleich zu Qigong-Übungen mit gezielter Aufmerksamkeit auf einen Punkt oder Bereich ist es bei Zhanzhuang leichter, das Problem der aufkommenden Gedanken zu lösen. Wenn man Zhanzhuang übt, richtet man seine Aufmerksamkeit auf die Empfindungen des Körpers wie Schmerz oder Müdigkeit in den Armen, Schultern oder Beinen. Diese Empfindungen werden bei regelmäßiger Übung durch die Entspannung abgebaut und die Gedanken dabei reduziert. Die Aufmerksamkeit orientiert sich somit an der entsprechenden Belastung des Körpers.

Welche persönliche Definition geben Sie »Qi« und haben Sie aufgrund Ihrer reichen Erfahrung Erkenntnisse darüber, wie »Qi« im menschlichen Körper wirken kann?

Es ist eine schwierige Frage, viele Menschen fragen: »Was ist Qi?« oder »Wie funktioniert Qi?« Ich meine, es gibt noch etwas hinter Qi. Über dem Qi gibt es ein »Wu«, also Materie wie Eisen, Holz oder Wasser in der Außenwelt. Durch die Übung von Qigong kann man Qi verstehen. Die Wahrnehmung von Qi bedeutet Qi zu spüren, es ist eine subjektive Empfindung des Menschen im Körper unter Beteiligung aller Funktionseinheiten wie Gefäße oder Zellen des Herz-Kreislauf- und des Nervensystems. Eine höhere Stufe des Qi bezeichne ich als »sachliches Qi«, wenn es sich bei bestimmten Bewegungen der Kampfkunst wie Ziehen, Drücken oder Stoßen zeigt. Diese bewusst gesteuerten Bewegungen sind anders als eine rein subjektive Wahrnehmung, das Kraftpotential ist dabei ebenso verändert wie die Empfindung. Schließlich können wir mit zunehmender Übungsqualität die unterschiedlichen Kräfte in

unserem eigenen Körper spüren. Über den Informationsaustausch mit dem Nervensystem werden Empfindungen und Belastungen immer besser gesteuert. Hiermit entwickelt sich die Fähigkeit, Funktionen des Körpers zur Gesunderhaltung zu verändern oder von außen einwirkende Kräfte bei der Anwendung im Kampf zu verstehen und zu kontrollieren.

In Ihrem Buch »I-Chuan – Wissenschaftliche Grundlagen« beschreiben Sie unter anderem die Begriffe »Qi«, »Kraft« und »Dao«. In welcher Beziehung steht die Methode des Zhanzhuang zu »Dao«?

Mit zunehmender Übungsqualität auf einer höheren Übungsstufe werden die inneren und die äußeren Bewegungen »natürlicher«, die Empfindungen verändern sich im Sinne der Einheit von Körper und Geist. An dieser Stelle verweise ich auf das Prinzip »Wuwei«, welches der Philosophie des Daoismus entstammt und von Laozi beschrieben wurde. Zhanzhuang zu verstehen bedeutet das Dao zu verstehen; später gibt es keine Empfindungen mehr: »Das Dao ist ohne«.

Auf dieser hohen Übungsstufe stehen uns sehr viel Energie und sehr viel Kraft zur Verfügung. Wir verstehen diese Kraft, können Sie verändern und verstehen sie anzuwenden. Somit ergibt sich in einer Kampfsituation eine Überlegenheit gegenüber einer Person, die nicht diese Fähigkeiten erworben hat und anders »empfindet«.

Welche Bedeutung hat der Baum als Namensgeber für die Methode des Zhanzhuang?

Als ich begann bei Wang Xiangzhai zu lernen, übte ich im Park immer zwischen großen und kleinen Bäumen. Eines Tages fragte ich ihn, warum wir wie die Bäume stehen. Mein Lehrer sagte zu mir: »Schau dir die großen und die kleinen, die dicken und die dünnen Bäume an. Die großen Bäume stehen lange, die kleinen Bäume stehen eine kürzere Zeit. Wenn man lange steht, wächst alles und die Kraft vermehrt sich.«

Pflanzen und Bäume können im Vergleich zu den Menschen sehr alt werden. Wenn wir stehen wie ein Baum in der Natur umgeben von guter Luft und Ruhe, dann können wir wie ein Baum natürlich wachsen, indem wir das Dao verstehen.

Herr Professor Yu, vielen Dank für die Zeit, die Sie uns geschenkt haben.

Literatur:

Yu Yong Nian:
I-Chuan - Les bases scientifiques,
La Posture de l'Arbre:
Zhanzhuang.
Editions Charles Antoni
L'Original, 1999

Lam Kam Chuen:
Energie und Lebenskraft durch Chi Gong.
Mosaik Verlag, 1993



Martin Pendzialek,
geb. 1964, Ausbildung in Daoyin Yangsheng Gong und Taijiquan seit 1993 bei 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 Yi Xianjun (Beijing). Er unterrichtet Qigong und Taijiquan, ist Begründer von »Drachenwolke« und Leiter der Daoyin Yangsheng Gong Ausbildung am Zentrum für Präventive Chinesische Medizin e. V. Walluf.