

Zhan Zhuang – Stehen wie ein Baum

Eine besondere Art von Qigong

von Thomas Apfel

„Wenn Du stehst, bist du wie ein Baum.

Du wächst von innen.

Deine Füße, Wurzeln gleich, ziehen Kraft aus der Erde.

Dein Körper, wie der Stamm, ist perfekt ausgerichtet.

Dein Kopf, die Krone, öffnet sich zum Himmel.

Du ruhst in dir, das Universum in deinem Geist.“

Lam Kam Chuen

Was ist Qigong?

Der Begriff „Qigong“ lässt sich mit „Energiearbeit“ oder auch „Kultivierung der Lebenskraft“ übersetzen. Nach den Vorstellungen der traditionellen chinesischen Medizin ist das Vorhandensein von ausreichend „Qi“ Voraussetzung für Gesundheit, und umgekehrt – das Fehlen dieser Lebensenergie – die Ursache von Krankheit. In unserem modernen Leben gibt es eine Unmenge von Faktoren, die die uns allen innewohnende Energie schwächen können, Stress, ungesunde Lebensführung oder seelische Probleme sind nur einige davon.

Qi Gong ist eine uralte und unglaublich wirkungsvolle Methode, einen leeren Energiespeicher wieder mit frischer Kraft aufzutanken. Durch bestimmte Körperhaltungen oder Bewegungsabläufe, verbunden mit bewusstem Atmen, kann die Lebensenergie gezielt an die richtigen Stellen im Körper geleitet und wieder zum Fließen gebracht werden. Es gibt viele Arten von Qigong, viele davon erfordern einiges an Aufwand, bis man sie perfekt beherrscht.

Das Besondere an Zhan Zhuang

Wir wollen hier das Zhan Zhuang (sprich Dscham Dschong) vorstellen, das gänzlich ohne Bewegung auskommt, relativ leicht zu erlernen ist und den Übenden bereits vom ersten Tag an die Ruhe bietet, nach der sich viele Menschen sehnen.

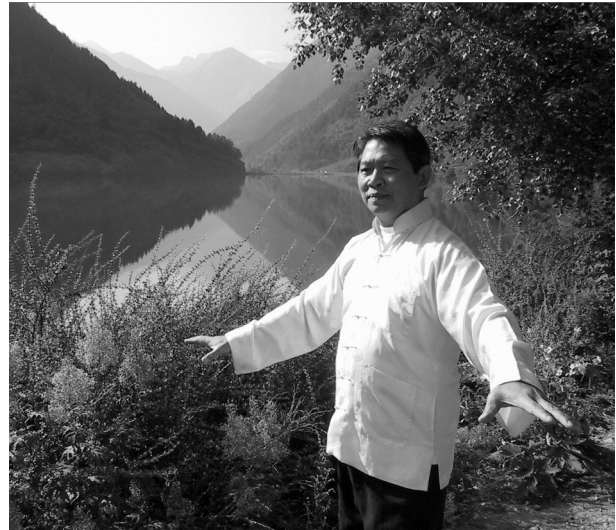
Zhan Zhuang, übersetzt mit „Stehen wie ein Baum“ oder „Stehende Säule“, basiert auf der tiefen Entspannung in sorgfältig ausbalancierten stehenden Positionen. Äußerlich erscheinen die Übenden still und unbewegt, tatsächlich praktizieren sie ein hoch wirksames energetisches Übungssystem. Sie bauen innere Kraft auf und lösen gleichzeitig bestehende Energieblockaden, was einen großen Einfluss auf die Gesundheit hat.

Geschichte

Über sehr lange Zeit war Zhan Zhuang ein gut gehütetes Geheimnis und wird erst seit circa 60 Jahren öffentlich gelehrt. Seine Geschichte lässt sich bis etwa 2000 Jahre vor unserer Zeitrechnung zu-

rückverfolgen. Es entwickelte sich als eine Form des körperlichen und geistigen Trainings zusammen mit der chinesischen Medizin, den Kampfkünsten und der Philosophie.

Ein heutzutage weit verbreitetes Übungssystem wurde von Wang Xiang Zhai (1885 – 1963) begründet. In China wird er als bedeutender Kampfkünstler noch heute verehrt. Einer seiner Schüler, Professor Yu Yong Nian ist das derzeitige Oberhaupt dieser Qigong-Linie. Er führte in den 50er Jahren Zhan Zhuang mit großem Erfolg an verschiedenen chinesischen Kliniken als Methode zur Behandlung von chronisch Kranken ein. In den Westen gelangte Zhan Zhuang vor allem durch Lam Kam Chuen, einen Schüler von Professor Yu. Lam Kam Chuen lebt und unterrichtet seit 1975 in London und hält weltweit Workshops.



*Meister Lam in Jiuzhaigou bei der Basisübung
"Seitwärts ausstrecken"*

Positive Auswirkungen

Täglich geübt führt Zhan Zhuang zu einem Anstieg des persönlichen Energieniveaus und dem befreiten Fluss der inneren Kraft. Alle Aspekte der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit werden gesteigert. Die positiven Wirkungen werden allerdings unterschiedlich erlebt.

So berichten regelmäßig Übende von einer Stärkung der Abwehrkräfte und des Herz-Kreislauf-Systems, einer Linderung von Allergien, dem Verschwinden von Gelenkbeschwerden, einem besseren Umgang mit Stress und einem generellen Zugewinn an Energie und Ausgeglichenheit. In vielen Fällen tritt nach längerer Übungszeit auch eine Verbesserung der beruflichen Situation ein.

Für die vielfältigen Wirkungen gibt es auch einige messbare Ergebnisse aus der Medizin: Z.B. zeigen



*Thomas Apfel in Jiuzhaigou bei der Basisübung
"Den Ballon halten"*

Blutuntersuchungen vor und nach dem Üben einen deutlichen Anstieg von weißen und roten Blutkörperchen sowie Hämoglobin und damit eine bessere Versorgung der Zellen sowie erhöhte Abwehrkräfte. Messungen der Gehirnaktivität bestätigen, dass während des Übens ein subjektiv empfundener Entspannungszustand tatsächlich erreicht wird. Knochendichte-Messungen haben ergeben, dass der physiologische Knochenumbau angeregt und damit Osteoporose entgegen gewirkt wird. Untersuchungen des kardiovaskulären Systems belegen außerdem, dass das Herz langsamer und kräftiger schlägt und die Atmung tiefer wird.

Genauere Ausrichtung

Die Kernübung des Zhan Zhuang ist das Stehen in sorgfältig ausbalancierten Positionen. Menschen, die nicht in der Lage sind, längere Zeit zu stehen, können die meisten Übungen auch im Sitzen oder Liegen ausführen. Oft verbessert sich durch regelmäßiges Üben der Allgemeinzustand nach kurzer Zeit so weit, dass vom Liegen zum Sitzen und von Sitzen zum Stehen übergegangen werden kann. Zhan Zhuang ist deshalb für Menschen unterschiedlichster Konstitution geeignet.



©Foto: knipseline/ www.pixelio.de

Vor und nach den Steh-Übungen empfiehlt sich ein Aufwärmen bzw. ein Abkühlen, wofür auch andere Qigong-Systeme dienen können. Zum Abschluss sollte man nie vergessen, die gesammelte Energie durch Auflegen der Hände auf das untere Energiezentrum (Dantian) unter dem Nabel zu bewahren. Anfängliche unangenehme Empfindungen wie Muskelschmerzen, Taubheit, Wärme, Schwanken oder Zittern sowie Gefühle der Asymmetrie sind natürliche Reaktionen des Körpers. Bald weichen sie einem Gefühl des entspannten Wohlbefindens.

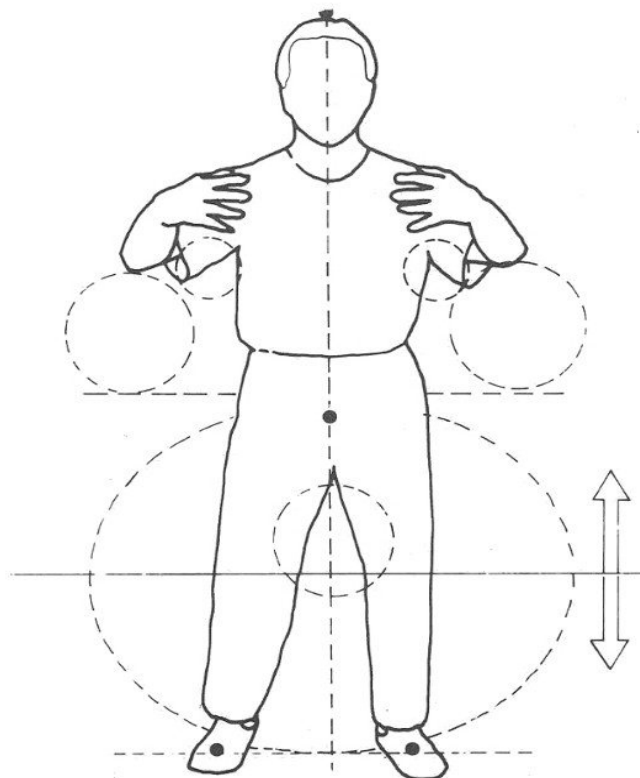
Eigene Übungspraxis

Beim Üben des „Stehens wie ein Baum“ ist es wichtig, dass das eigene innere Wachstum genauso wie das Wachsen eines Baumes Zeit braucht. Geduld ist ein wichtiger Teil des Weges. Am besten übt man regelmäßig jeden Tag. Es ist viel nutzbringender, täglich eine kurze Zeit zu trainieren als ab und zu lange Zeiten „durchzustehen“.

Idealerweise ist der Übungsraum mit frischer Luft und Licht geflutet, im Sommer übt man am besten im Schatten unter Bäumen. Die Kleidung sollte locker und angenehm sein. Da wir mit Zhan Zhuang im wörtlichen Sinn „mitten im Leben stehen“, ist eine besonders stille Umgebung nicht nötig. Zur Unterstützung der angestrebten Entspannung ist ruhige melodische Musik empfehlenswert.

Im Gegensatz zu anderen Energie fördernden Techniken kann man mit Zhan Zhuang bei kompetenter Anleitung nichts falsch machen. Methoden, die gezielt Energie an bestimmte Stellen leiten, können bei unsachgemäßer Anwendung zu Blockaden und dadurch zu gesundheitlichen Problemen führen. Da Zhan Zhuang nicht mit der bewussten Lenkung von Energie arbeitet, sind solche negativen Wirkungen nicht möglich. Dies ist auch der Grund dafür, dass ein derartig mächtiges System wie Zhan Zhuang in Büchern der Allgemeinheit zur Verfügung gestellt werden kann.

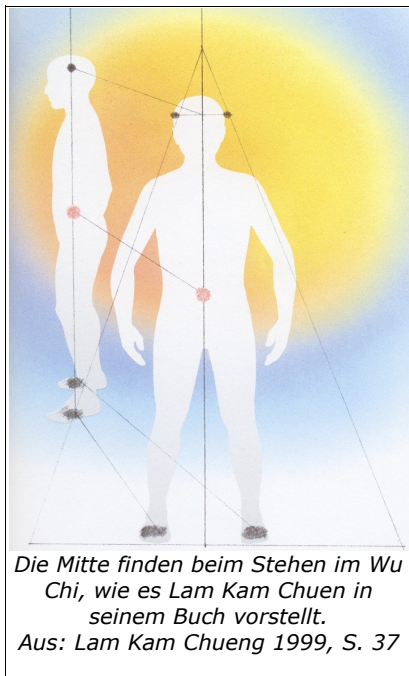
Allerdings hängt der erzielte Nutzen sehr stark vom richtigen Üben, nämlich dem korrekten Einnehmen der Positionen ab. Hierbei können bereits winzige Änderungen, etwa in der Haltung der Finger, den Energiefluss verändern oder gar behindern. Da man selbst nur schwer in der Lage ist, das eigene „Standbild“ zu beurteilen, empfiehlt es sich, Zhan Zhuang bei einem qualifizierten Lehrer zu erlernen. Besteht keine Möglichkeit zu regelmäßigem Unterricht, so bieten Bücher einen ersten Einstieg in die Übungspraxis. In diesem Fall kann die Teilnahme am Workshops eine gute Ergänzung und Korrektur des eigenen Trainings leisten.



*Frontales Balance-Schema der Basisposition bei der Übung
"Den Ballon halten"*

Zhan Zhuang in der Schule

Viele Lehrkräfte sehnen sich danach, in Ruhe unterrichten zu können. Damit ist nicht nur die Stille im Klassenzimmer gemeint – es geht auch um Konzentration, Überaktivität, Erschöpfung, Überreizung, zu große Empfindlichkeit und Kränkbarkeit in Interaktionen mit den Mitschülern, was sich oft schnell in handfesten Auseinandersetzungen äußert. Häufig wird das Fehlen der elterlichen Erziehung beklagt. Das trifft aber nur selten den Kern. Für zahlreiche Störungsbilder in der Schule sind andere Ursachen zu benennen: permanenter Leistungsdruck (vor allem in weiterführenden Schulen), Bewegungsmangel, völlig unausgewogene Ernährung (zum Mittagessen gibt es die Tüte Chips mit einer Dose Cola) mit zu viel Zucker, Strahlenbelastung durch Handys und WLAN, zu hoher Fernsehkonsum, zu lange PC-Zeiten beim Spielen und Chatten. Daraus resultieren nicht nur Haltungsschäden und ein angeschlagenes Vegetativum, sondern auch ein in Mitleidenschaft gezogenes Immunsystem. Es ist in der Zwischenzeit fast schon zum Normalzustand geworden, dass in den Wintermonaten täglich mehrere Schüler krankheitsbedingt fehlen.



Die Mitte finden beim Stehen im Wu Chi, wie es Lam Kam Chuen in seinem Buch vorstellt.
Aus: Lam Kam Chueng 1999, S. 37

Diesen Problemen ist mit Aufklärung über eine gesunde Ernährung, Rhythmisierung des Schultages zum Ausgleich von Beanspruchung und Erholung alleine kaum beizukommen. Die täglichen Qigong-Übungen in einem Umfang von ca. 10 bis 15 Minuten dienen dem Ausgleich von Yin und Yang (Passivität und Aktivität) und ermöglichen eine Art „Kurzerholung“. Das Immunsystem wird angeregt, der Körper wird vitalisiert und harmonisiert. Wer selbst regelmäßig Qigong praktiziert, hat schon erfahren, dass gefühlte psychischen Belastungen schon während des Übens nachlassen.

Zhan Zhuang eignet sich für den schulischen Einsatz besonders gut. Die Übungen sind leicht zu erlernen und zu merken. Oft hinterlässt bei den Schülern ein drei- bis vierminütiges „Stehen“ schon klar bemerkbare Veränderungen – es ist, als ob sich eine große Ruhe bei gleichzeitiger „Erfrischung“ im Klassenzimmer ausbreiten würde.

Die Übungen sind problemlos auch mit Acht- bis Zehnjährigen zu durchzuführen. In der Grundschule empfiehlt es sich, die Eltern z.B. auf einem Elternabend über Qigong zu informieren. In der Sekundarstufe I und II genügt natürlich eine ausführliche Vorstellung im Unterricht.

Viele Lehrkräfte lehnen solche Übungen gerne mit dem Hinweis ab, dass der Unterrichtsstoff unter den fünfzehnminütigen Übungen zu stark leiden würde. Dieses Argument ist schnell zu entkräften. Fünfzehn Minuten Qigong am Vormittag ersparen dreißig Minuten Unterrichtszeit, weil die dadurch erfolgte Rhythmisierung des Unterrichts, der Ausgleich und der Energiegewinn einen vertieften Lernerfolg ermöglichen.

Die Einführung der Übungen in einer Schulklasse

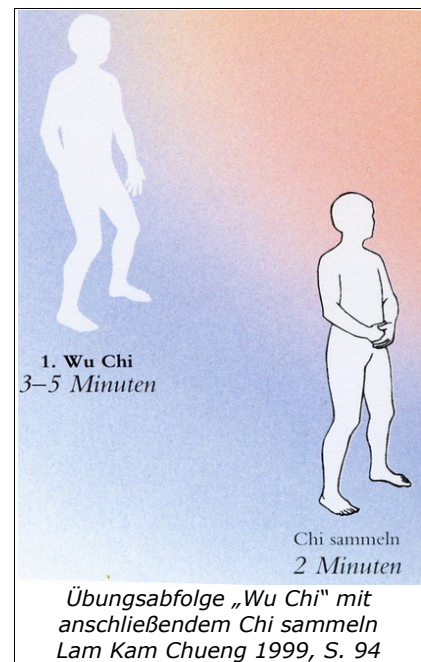
Die von Lam Kam Chuen in seinem Buch „Chi Kung – Weg der Heilung“ vorgestellten grundlegenden Positionen lassen sich hervorragend zu einer Sequenz zusammenfassen. Eine sanfte Hintergrundmusik ist bei Schülern sehr beliebt. Sorgen Sie auch für eine gute Belüftung.

✓ Die fünf grundlegenden Positionen sollten nicht auf einmal eingeführt werden. Ein sinnvoller Einstieg ist die erste uralte chinesische Position der Ur-Energie – das Wu Chi.

✓ Noch bevor sich die Schüler zur ersten Übung positionieren, wird die Bedeutung des „Chi Sammeln“ erklärt - das Halten des unteren Dantians (auch Tan Tien genannt) (rechte Hand über der linken Hand zwei bis drei Fingerbreiten unter dem Bauchnabel). Anschließend stehen die Schüler in der Position „Der volle Bauch“ und daran anschließend in der Position „Den Ballon halten“. Zwischen jeder Übung wird das Dantian gehalten. Wichtiger Hinweis: Die Schüler sollen sich nach einer Position jeweils erst dann bewegen, wenn sie die Hände auf das Dantian gelegt, also die Energie gesammelt haben.

✓ Die Zeitangaben im Buch (ca. 3 bis 5 Minuten je Position) sollen am Anfang auf jeden Fall unterschritten werden. Für Ungeübte sind die Positionen sehr anstrengend. Heftige Muskelverspannung im Schulter-Nackengebiet und in der Lendenwirbelgegend sind bei zu langem Stehen am Anfang oft die Folge. Das blockiert zum einen den Energiefluss und die Schüler verlieren schnell die Lust. Es braucht also eine zeitlich langsame Hinführung. Bei den Übungen dürfen die Muskeln grundsätzlich nicht angespannt werden.

✓ Bei den ersten Übungssequenzen müssen Sie auch mit stärkerem Lachen der Schüler rechnen. Bewerten Sie bitte dieses Lachen als eine Art Ventil für innere Spannungen und nicht als Disziplinlosigkeit.



Meister Lam bei der Baisübung "Der volle Bauch"

✓ Bei den Übungen darf gesprochen werden, in einer Schulklasse hat sich das Schweigen während der Übungen allerdings bewährt. Es dient der Sammlung, der Konzentration. Gerade Anfänger müssen immer wieder ihre Körperhaltung korrigieren. Gespräche lenken schnell zu stark ab.

✓ Gehen Sie bitte während der Übungen immer wieder durch die Klasse und achten Sie auf die korrekte Körperhaltung. Machen Sie die Schüler auf Haltungsfehler aufmerksam und vermeiden Sie einen schulmeisterlichen Ton. Schüler reagieren da sehr empfindlich.

✓ Schüler machen die Übungen im Sitzen oft lieber als im Stehen. Nach anstrengenden Unterrichtsstunden sind zehn Minuten Zhan Zhuang im Sitzen ein Segen. Achten Sie aber auf die richtige Sitzhaltung (aufrecht, ohne Anlehnen, Beine gespreizt und etwa 90° angewinkelt, nur Fersen auf den Boden, Zehen nach oben, keine Muskelanspannung)

✓ Nach den ersten Übungsabfolgen sollte ein Kreisgespräch über das Erlebte durchgeführt werden. Leitfragen: Was hast du erlebt? Wie fühlst du dich?

✓ Sie werden überrascht sein. Die Schüler berichten über „heiße“ Füße (meistens Jungs), Kribbeln in den Füßen und Oberschenkeln, den Rücken „herablaufende“ Energie, Gähnen, „innere Freude“, Sorglosigkeit und anderes mehr.

✓ Es hat sich übrigens als vorteilhaft erwiesen, den Schülern die Grundlagen des Meridiansystems und des Energieflusses wenigstens übersichtsartig zu erläutern. Die Übungen werden sonst schnell belächelt und als „Gymnastik“ abgetan, bei der nichts „passiert“. Nehmen Sie sich also Zeit für Fragen. Je genauer und empathischer Sie darauf eingehen, umso größer ist der Übungserfolg.

✓ Um als Lehrkraft in der Schule Zhan Zhuang praktizieren zu können, sollten Sie die Übungen selbst schon längere Zeit praktizieren, um mit möglichen physiologischen Reaktionen vertraut und sicher in der Ausführung zu sein. Im Falle einer Weitergabe an Schüler halte ich es auf jeden Fall für sinnvoll, das „Stehen wie ein Baum“ zumindest einige Monate bei einem erfahrenen Lehrer erlernt zu haben. Sie müssen die Übungen ja nicht nur selbst beherrschen, sondern die Positionen bei Schülern auch korrigieren. Das erfordert auf jeden Fall eigene sichere Kenntnisse.

Qigong in der Schule? Sie werden nicht nur als Lehrkraft und als Person für sich selbst einen großen Gewinn damit erzielen. Schon nach einigen Übungszyklen werden die Schüler von sich aus auf Sie zukommen und fragen: „Wann machen wir wieder Qigong?“

Literatur:

Lam Kam Chuen: Chi Kung. Weg der Heilung. Wie Sie Ihre Gesundheit und Heilkräfte stärken. Joy Verlag. Sulzberg 1999. 160 S., ISBN: 978-3928554374

Diese Buch ist als Einstieg ins Zhan Zhuang zu empfehlen! In ihm sind die Basisübungen genau beschrieben und illustriert.

Über den Autor:

Thomas Apfel ist Diplominformatiker der Medizin. Neben seiner Tätigkeit als leitender Angestellter bei IBM unterrichtet er regelmäßig Chi Kung und gründete vor mehr als 12 Jahren die erste Zhan Zhuang Chi Kung Schule Deutschlands. Als langjähriger Schüler von Meister Lam Kam Chuen legt Thomas Apfel großen Wert auf die authentische Vermittlung des jahrtausendealten Wissens um Kultivierung der menschlichen Energie. Er ist Autor mehrerer Artikel die u.a. im Taijiquan & Qigong Journal, der deutschsprachigen Fachzeitschrift für Taijiquan und Qigong, veröffentlicht wurden.

Kontakt:

Tel: 09872/956734

Mail: thomas.apfel@chi-kung.org

Im Internet: <http://www.chi-kung.org>



AUSWEGE – Perspektiven für den Erziehungsalltag

Online-Magazin für Bildung, Beratung, Erziehung und Unterricht

www.gew-ansbach.de/auswege

auswege@gmail.com