

Zhan Zhuang – Stehen wie ein Baum

Der traditionelle Weg zu Gesundheit, Ruhe und Energie

von Thomas Apfel



Großmeister Wang Xiang Zhai
Foto: Archiv Prof. Yu

Über sehr lange Zeit war Zhan Zhuang ein gut gehütetes Geheimnis und wird erst seit circa 60 Jahren öffentlich gelehrt. Um die Ursprünglichkeit und Qualität dieser besonderen Form von Chi Kung zu gewährleisten, wird dieses Wissen weiterhin in der traditionell überlieferten Form direkt von Lehrer zu Schüler weitergegeben.

„Eine kleine Bewegung ist besser als eine große Bewegung. Keine Bewegung ist besser als eine kleine Bewegung. Ruhe ist die Mutter aller Bewegungen.“

Diese Worte von Wang Xiang Zhai enthalten die Essenz des Zhan Zhuang. In einer Zeit, in der unser Leben immer schneller und hektischer wird, gewinnt diese Art von Chi Kung mehr und mehr Anhänger. Zhan Zhuang (gesprochen „Dschan Dschong“) kommt gänzlich ohne Bewegungen aus und bietet damit bereits vom ersten Übungstag an die Ruhe, nach der sich viele Menschen sehnen.

Zhan Zhuang, am treffendsten übersetzt mit „Stehen wie ein Baum“, basiert auf der tiefen Entspannung in sorgfältig ausbalancierten stehenden Positionen. Äußerlich erscheinen die Übenden still und unbewegt, tatsächlich praktizieren sie ein hochwirksames energetisches Übungssystem. Sie bauen innere Kraft auf und lösen gleichzeitig bestehende Energieblockaden.

Da alle unsere Aktivitäten - physisch, mental und spirituell – ganz wesentlich auf Stärke und Fluss unserer Energie basieren, entfaltet Zhan Zhuang seine fördernde Wirkung in so unterschiedlichen Bereichen wie Gesundheit, Heilung, Kampfkunst und Meditation. Beispielsweise wird es traditionell als Grundlage der inneren Kampfkünste gelehrt. Noch bis zu Beginn des letzten Jahrhunderts verlangten chinesische Meister von neuen Schülern eine mehrjährige Übungspraxis in Zhan Zhuang. Erst dann unterrichteten sie überhaupt bewegte Formen wie beispielsweise Tai Chi.

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.

Meister Lam Kam Chuen

Traditionelle Überlieferung

Die Geschichte von Zhan Zhuang lässt sich über mehrere Jahrtausende bis zu den Zeiten des Gelben Kaisers, der ca. 2000 vor unserer Zeitrechnung lebte, zurückverfolgen. Es entwickelte sich als eine Form des körperlichen und geistigen Trainings zusammen mit dem Entstehen der Traditionellen Chinesischen Medizin, der chinesischen Kampfkünste und der Philosophie.

Das System der grundlegenden Übungen, so wie wir es heute kennen, wurde von Großmeister Wang Xiang Zhai (1885-1963) begründet. In China ist er als einer der berühmtesten Kampfkünstler seiner Zeit bekannt und wird für seine unerreichten Fähigkeiten in der praktischen Anwendung seiner Künste noch heute verehrt. Zusätzlich zu seiner Meisterschaft in den Kampfkünsten, die ihren Höhepunkt in dem von ihm entwickelten Da Cheng Chuan fand, baute Großmeister Wang Xiang Zhai die ersten Chi-Kung-Krankenhäuser in China auf.

Einer seiner bedeutendsten Schüler, Professor Yu Yong Nian, ist das derzeitige Oberhaupt dieser Chi-Kung-Linie. Professor Yu verfügt über eine Übungspraxis von nunmehr 60 Jahren und ist Ehrenmitglied des Council of the Association of Chi Kung Science der Volksrepublik China sowie Berater der amerikanisch-chinesischen Chi-Kung-Gesellschaft.

Im Jahre 1953 führte er Zhan Zhuang an verschiedenen Krankenhäusern in China als eine Methode zur Behandlung von chronisch Kranken ein. Nach großen Therapie-Erfolgen wurde er gebeten, die erste Abhandlung über Zhan Zhuang für Krankenhäuser zu verfassen. Sein erstes Buch erschien 1982 und ist seither über 500.000-mal verkauft worden.

Die „Fünf Zeichen“ des Zhan Zhuang

Die richtige äußere Form der Positionen
Die mentale Präsenz des Übenden
Der Ausdruck von Kraft und Dynamik
Die Ausstrahlung von Energie
Der „Spirit“, die Manifestation der
Verbindung zwischen Himmel und Erde

Nach Professor Yu Yong Nian



Meister Lam Kam Chuen in
Jiuzhaigou
Foto: Archiv Thomas Apfel

In den Westen gelangte Zhan Zhuang durch Meister Lam Kam Chuen, einem jahrzehntelangen Schüler von Professor Yu. Meister Lam lebt und unterrichtet seit 1975 in London. Er leitet die Ausbildung der Lehrer in Europa und führt weltweit Workshops durch. 1991 wurde sein bahnbrechendes Buch "The Way of Energy" veröffentlicht. Innerhalb kurzer Zeit wurde es zum Bestseller. In mehrere Sprachen übersetzt ist es heute als Standardwerk etabliert. 1995 wurde Meisters TV-Sendung „Stand Still - Be Fit !“, das erste Video über Zhan Zhuang, in England gezeigt. Aufgrund des überwältigenden Erfolges folgten mehrfache Wiederholungen dieser Sendung.

Madame Wang Yuk Fong, Tochter und spirituelle Erbin von Großmeister Wang Xiang Zhai, übertrug Meister Lam die Verantwortung für das Fortführen der Tradition.

Diese durchgängige Übertragungslinie und die internationale Lehrtätigkeit von Meister Lam ermöglichen es heutzutage einer wachsenden Zahl von Übenden Zhan Zhuang in hoher Qualität zu praktizieren.

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 betreffen daher alle Lebensbereiche und sind individuell von Person zu Person unterschiedlich.

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

Der Nutzen einer kontinuierlichen Zhan-Zhuang-Übungspraxis betrifft also sowohl äußerlich sichtbare wie auch innere Aspekte und wurde von Meister Lam in die folgenden Kategorien eingeteilt:

Stress-Management

Heilung und Gesundheit

Abwehr und Schutz

Kreativität

Sport

Beispielhaft für die vielfältigen Wirkungen seien hier einige naturwissenschaftlich messbare Ergebnisse aus dem Bereich Heilung und Gesundheit aufgeführt:



Professor Yu unterrichtet eine Gruppe aus Europa
Foto: Archiv Richard Reoch

Blutuntersuchungen vor und nach dem Üben von Zhan Zhuang zeigen einen signifikanten Anstieg der Produktion von weißen und roten Blutkörperchen und Hämoglobin. Das bedeutet für jede einzelne Körperzelle, dass sie in den Genuss von mehr Sauerstoff und Nährstoffen kommt. Alle Zellen können dadurch die aus der Umwelt eindringenden Keime, Bakterien und Viren besser abwehren.

Messungen der Gehirnaktivität während des Übens bestätigen das Erreichen des subjektiv wahrgenommenen entspannten Ruhezustands. Diese Entspannung hat bekanntermaßen viele positive gesundheitliche Wirkungen, wie zum Beispiel die Stärkung des Immunsystems, das nach neueren Erkenntnissen äußerst sensibel auf Stress beziehungsweise Anspannung reagiert.

Knochendichte-Messungen haben gezeigt, dass der physiologische Knochenumbau angeregt wird, mehr

Gewebe aufzubauen, also der Osteoporose entgegenzuwirken.

Untersuchungen des kardiovaskulären Systems belegen, dass das Herz langsamer und kräftiger schlägt. Obwohl der Herzschlag in fortgeschrittenen Positionen stark ansteigt, verlangsamt sich gleichzeitig die Atemfrequenz. Die Atmung wird tiefer, wodurch mehr sauerstoff-angereichertes Blut im Körper zirkuliert, die Kapillaren sich entspannen und somit ein größeres Volumen an Blut durch Organe und Gewebe transportiert werden kann.

Die Übungen

Die Kernübungen des Zhan Zhuang sind das Stehen in sorgfältig ausbalancierten Positionen.

Menschen, die nicht in der Lage sind im Stehen zu üben, können die meisten Übungen auch im Sitzen oder Liegen ausführen. Oft verbessert sich durch regelmäßiges Üben der Allgemeinzustand nach kurzer Zeit so, dass vom Liegen zum Sitzen und vom Sitzen zum Stehen übergegangen werden kann. Zhan Zhuang ist dadurch für Menschen unterschiedlichster Konstitution und Gesundheitszustände geeignet.

Vor und nach dem „Stehen wie ein Baum“ empfiehlt es sich, einfache Bewegungen zum Aufwärmen und Abkühlen durchzuführen. Hierfür können auch andere Chi-Kung-Systeme wie Ba Duan Jin oder Tai Chi dienen. Wichtig bei den abschließenden Übungen ist insbesondere das Sammeln und Versiegeln der gewonnenen Energie durch Auflegen der Hände auf das Tan Tien, „das Meer des Chi“, einen Bereich circa drei Zentimeter unterhalb des Nabels.

Alle Basis-Positionen teilen die folgenden Charakteristika:

Die Füße stehen schulterbreit und zeigen parallel nach vorne.

Das Gewicht verteilt sich gleichmäßig auf beide Füße und ruht auf der Mitte der Fußsohlen.

Die Augen sind geöffnet und blicken gerade nach vorne.

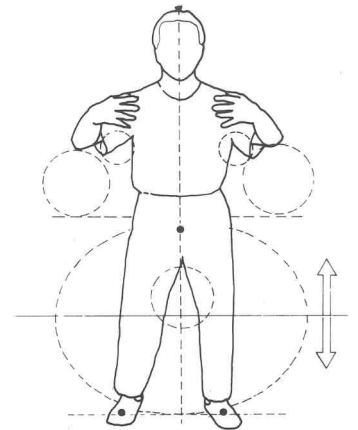
Das Kinn ist leicht gesenkt, Nacken, Schultern, Hüften und Bauch sind entspannt.

Das Ende der Wirbelsäule sinkt, weder Bauch noch Po stehen hervor.

Die Atmung ist natürlich, der Mund lächelnd geschlossen, aber nicht verkrampft.

Die Finger sind locker und leicht geöffnet.

Die Knie sind gebeugt, der Stand ist geerdet und flexibel.



Frontales Balance-Schema einer Basisposition des Zhan Zhuang



Meister Lam in der Position des Drachens
Foto: Archiv Thomas Apfel

Anfängliche unangenehme Empfindungen wie Muskelschmerzen, Taubheit, Wärme, Schwanken und Zittern sowie Gefühle der Asymmetrie sind eine natürliche Reaktion des Körpers auf die sich entwickelnden positiven Veränderungen. Bald weichen sie einem vorher nicht gekannten Gefühl des entspannten, angenehmen Wohlbefindens.

Fortgeschrittene Zhan-Zhuang-Übungen wie zum Beispiel „Tiger“, „Drache“ und „Bogenschütze“ verlassen die vollständige Symmetrie der Basis-Positionen. Sie stellen hohe Anforderungen an die persönliche Entwicklung und Konstitution und werden in der Regel erst nach mehrjähriger Übungspraxis gelehrt. Übende, die diese Stufen erreichen, werden durch stetige, nicht endende Weiterentwicklung belohnt, deren Nutzen keine Grenzen kennt.

Der Einstieg in die eigene Übungspraxis

Beim Üben von Zhan Zhuang ist es wichtig sich zu vergegenwärtigen, dass authentisches inneres Wachstum wie das Wachsen eines Baumes seine eigene Zeit braucht. Geduld ist ein wichtiger Teil des Weges. Innerlich ruhig und still in einer Position zu stehen ist ein wesentlicher Teil des Trainings.

Eine kleine Bewegung ist besser als eine große Bewegung.
Keine Bewegung ist besser als eine kleine Bewegung.
Ruhe ist die Mutter aller Bewegungen.

Wang Xiang Zhai

Am besten übt man regelmäßig jeden Tag. Es ist viel nutzbringender, täglich nur eine kurze Zeit zu trainieren als ab und zu lange Zeiten durchzustehen.

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



Thomas Apfel in einer Basis-Position
Foto: Archiv Thomas Apfel

Im Gegensatz zu anderen energiefördernden Techniken kann man mit Zhan Zhuang grundsätzlich nichts falsch machen. Methoden, die gezielt Energie an bestimmte Stellen lenken, können bei unsachgemäßer Anwendung zu Blockaden und dadurch zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen führen. Da Zhan Zhuang nicht mit der bewussten Lenkung von Energie arbeitet, sind glücklicherweise ausschließlich positive Wirkungen 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, zum Beispiel vom korrekten Einnehmen der Positionen, ab. Hierbei führen bereits winzige Änderungen, zum Beispiel der Position der Finger, zu großen Wirkungen, weil der Energiefluss äußerst sensibel auf die Lösung innerer Verspannungen reagiert.

Da man selbst nur schwer in der Lage ist, die eigenen Positionen richtig zu erkennen und zu korrigieren, empfiehlt es sich, Zhan Zhuang bei einem qualifizierten Lehrer zu erlernen. Mit Hilfe eines Lehrers wird das Üben von Zhan Zhuang wesentlich effektiver.

Besteht keine Möglichkeit zu regelmäßigem Unterricht, so bieten Bücher einen guten Einstieg in eine eigene Übungspraxis. In diesem Fall stellt die Teilnahme an Workshops eine gute Ergänzung und Korrektur des eigenen Trainings dar.

Thomas Apfel ist ein von Meister Lam Kam Chuen autorisierter Lehrer und Gründer der ersten Zhan-Zhuang-Chi-Kung-Schule in Deutschland. Er erwarb auf vielen Reisen nach China tiefe Einblicke in die Kultur und Philosophie dieses faszinierenden Landes und unterrichtet in Bayern, Hessen und Berlin. Als langjähriges Mitglied der Lam Association organisiert er regelmäßig Workshops mit Meister Lam. Weitere Details hierzu im Internet unter www.chi-kung.org