

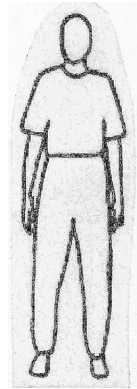
Zhan zhuang 站樁

Zhan Zhuang (gesprochen: dschaen dschuang) ist eine der ursprünglichsten Formen aus dem stillen Qigong und reicht bis in die Zeit des Philosophen Lao-tse (6. Jh. v. Chr.) zurück. Die chinesische Bezeichnung heißt übersetzt „Stehen wie ein Baum“. Dieses Übungssystem konzentriert sich auf die inneren körperlichen Vorgänge und kommt fast ganz ohne Bewegung aus. Nachfolgend werden fünf einfache Grundpositionen kurz erläutert, deren Abfolge sich nacheinander aus der jeweils vorangehenden Position heraus entwickelt. Es können allerdings nur Hinweise für die exakte Durchführung der Übungen geben. Einen guten Lehrer, der anleitet und korrigiert, ersetzen die hier gemachten Hinweise nicht.

Vorbemerkungen (für alle Positionen):

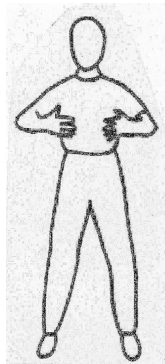
Die Füße stehen in Hüftbreite auseinander und die Fußspitzen zeigen nach vorne. Die Kniegelenke sind leicht gebeugt und der untere Rücken ist gerade (so als ob man auf einem großen Ball sitzt); dabei werden die Knie bis *maximal* in Höhe der Fußspitzen gebeugt. Der Stand ist aufrecht in einer mittleren Position. Der Oberkörper lehnt während des Stehens nicht nach vorne oder nach hinten; das Gesäß wird nicht nach hinten herausgestreckt (die Lotlinie vom Bai hui aus schneidet den Fuß kurz vor den Sprunggelenken). Die Oberschenkel und das Gesäß sind entspannt. Die Finger sind nicht gespreizt und nicht geschlossen, sondern tastend aufmerksam.

Das Gefühl beim Stehen soll natürlich, aufrecht und entspannt sein. Der Kopf ist neugierig aufgerichtet und schwebt auf den Schultern. Der Blick ist freundlich geradeaus gerichtet (alternativ: geschlossene Augen), wobei der oberste Scheitelpunkt des Kopfes in Richtung Decke bzw. Himmel weist. Die Ohren nehmen jedes Geräusch wahr, ohne es zu bewerten („inneres Lächeln“). Ein Kribbeln oder ein Wärmegefühl in den Fingern ist ein gutes Zeichen für den Energiefluss bis in die Fingerspitzen.



Position 1 - wuji 無極 (endlos):

Die Arme hängen natürlich am Körper herab, wobei unter den beiden Achseln etwas Freiraum ist (als ob man zwei kleine Ballons unter den Achselhöhlen hätte); die Schultern dabei aber nicht hochziehen und den Brustkorb entspannen.

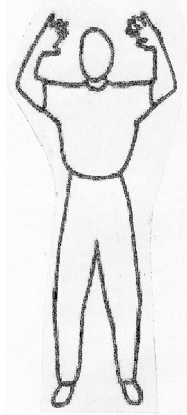


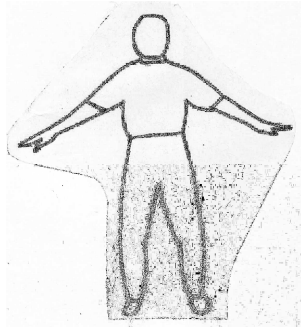
Position 2 - chengbao 撐抱 (Aufrechthalten und Halten):

Aus der ersten Position heraus werden die Arme nach oben in Brusthöhe gehoben; die Hände nicht zu hoch, sondern ungefähr in Herzhöhe halten. Die Arme sind gerundet (wie ein Kreis) und vorne mindestens eine Handbreite auseinander. Vom Gefühl her kann man einen großen Ballon halten (nicht zu fest, aber auch nicht zu locker). In dieser Position besonders darauf achten, die Schultern nicht hochzuziehen oder anzuspannen (man kann sich auch hier zwei kleine Ballons unter den Achselhöhlen vorstellen).

Position 3 - tuituo 推托 (Stossen und Stuetzen):

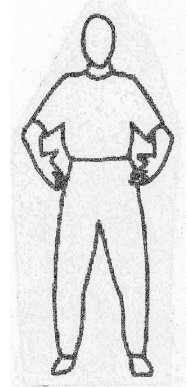
Aus der zweiten Position heraus werden die Arme in Höhe des Gesichts gehoben und dann die Handflächen nach außen gedreht. In dieser Stellung werden die Arme gehalten, wobei man sich wieder zwei kleine Ballons unter den Achselhöhlen vorstellen kann, während man den Körper und den Geist entspannt. Die Oberarme sind ungefähr parallel zum Boden und die Hände sollen während des Haltens nicht langsam nach unten sinken, aber auch nicht zu weit oben gehalten werden, so dass die Schultern angespannt werden müssten.





Position 4 - fenshui 分水 (das Wasser teilen):

Aus der dritten Position die Arme über die Seite nach unten nehmen und gestreckt zur Seite oder schräg nach vorne unten halten (sich jeweils zwei Ballons unter den Armen und unter den Handflächen vorstellen). Die Arme sollen nicht zu weit nach hinten genommen werden, so dass die Schulterblätter zusammengezogen werden und sich verspannen. Die Arme sind in den Ellbogen leicht gerundet.



Position 5 - tibao 提抱 (Aufheben und Halten):

Die Arme werden so geformt, als ob man einen großen Ballon in der Mitte vor dem Unterbauch halten wollte (nicht zu dicht am Körper, aber auch nicht zu weit entfernt). Die Position wird aufgelöst, indem man in der Vorstellung die Ballons unter den Armen und den großen Sitzball unter dem Gesäß entfernt. Die Arme sinken zur Seite und die Knie werden etwas gestreckt.

Was tut man, wenn ein Taubheitsgefühl oder Müdigkeit in den Armen oder Beinen auftritt?
Nicht zu schnell aufgeben, auch wenn das Gefühl unangenehm ist. Beim Weitermachen wird der Schmerz aufhören. Hilfreich kann es sein, sich auf den Stand (Füße) und auf die Atmung zu konzentrieren. Ferner kann z.B. die Vorstellung helfen, man stünde im Regen oder unter der Dusche; das Wasser perlt herunter und wäscht die Anspannung ab. Oder man hat das Bild eines Baumes, der stark und fest verwurzelt im Boden steht. Prof. Yu empfiehlt: „Wenn man übt, soll man sich fühlen, als ob man lacht, aber ohne dabei ein Geräusch zu machen.“ Wenn der Schmerz unerträglich wird, sollte die Übung allerdings beendet werden.

Beim Qigong kann die natürliche Atmung dazu genutzt werden, um das eigene Energieniveau zu steigern. Die Atmung erfolgt ruhig, langsam, leicht, natürlich und harmonisch durch die Nase ein und aus. Am wirksamsten ist das Üben in einer ruhigen Umgebung in freier Natur bei frischer Luft. Die Stille und Ruhe führt zu innerer Entspannung, füllt die eigenen Energiereserven wieder auf und stellt die Körperkräfte wieder her. Stillstehen macht einen passiven Eindruck, aber die einfache Stille schafft Raum, um zu entspannen und den Fluss unserer Lebensenergie zu regulieren, aufzuladen bzw. zu erneuern. Zhan zhuang entspannt das Gehirn. Zudem beinhaltet das Stehen heilsame Aspekte (Stärkung der Selbstheilungskräfte) und hat einen Trainingseffekt auf den Körper durch Stärkung der Beine und den Aufbau einer guten körperlichen Standfestigkeit (sanftes Fitnesstraining).

Zhan zhuang kann von der Intensität her auf die jeweiligen körperlichen Fähigkeiten des Übenden angepasst werden. Das Übungsniveau kann im Laufe der Zeit gesteigert werden. Zunächst können die Positionen einzeln geübt und Lockerungsübungen zwischen den einzelnen Positionen gemacht werden. Das Ziel sollte sein, alle gezeigten Positionen nacheinander auszuführen, wobei man in jeder Position fünf Minuten lang verweilt.

Zu guter Letzt: denke daran, wie gut du dich nach der Übung fühlen wirst. Bei regelmäßigem Üben führt Zhan zhuang zu großer innerer Stärke, vergleichbar mit der Kraft eines erwachsenen Baumes.

Internetlink: StandStillBeFit auf Youtube: <http://www.youtube.com/user/StandStillBeFit>

Literaturhinweis: Lam, Kam Chuen: Energie und Lebenskraft durch Chi Gong. München: Mosaik-Verlag, 1993. 191 Seiten. [Originalausgabe: Lam, Kam Chuen: The way of energy: mastering the Chinese art of internal strength with Chi Kung exercise. Gaia, 1991. 191 Seiten.] Diesem Buch entstammen auch die obigen Abbildungen.