

Bernadett Gera

Die heilende Kraft des stillen Stehens

Körper und Geist in Balance
mit der chinesischen Stehmeditation

The logo for IRISIANA features a thin, dark, curved line arching over the word "IRISIANA", which is written in a clean, uppercase, sans-serif font.

IRISIANA

Inhalt

Einleitung	4
GESUND DURCH DIE KRAFT DES ZHAN ZHUANG	9
Geschichte und heutiger Stellenwert des Zhan Zhuang	11
Mit der Lebensenergie Qi arbeiten	12
Mit der Schwerkraft arbeiten	15
Wirkungsbereiche und Möglichkeiten des Zhan Zhuang	18
GRUNDLAGEN DES ÜBENS	29
Die richtige Atmung	30
Der richtige Stand	31
Das Prinzip von Anspannung und Entspannung	37
Umgebung und eigene Verfassung	38
Kleidung und Schuhe	40
HINWEISE ZUR ÜBUNGSPRAXIS	43
Übungsablauf und Übungsdauer	44
Aller Anfang ist schwer	46
Handhaltungen im Zhan Zhuang	47
Arbeit mit der Kraft des Yi	48
DIE VORÜBUNGEN	51
Stehen unter einem Wasserfall	52
Wassertropfen werfen mit den Fingerspitzen	54
Nach links und rechts verlagern	55
Drehen um die eigene Achse	55
Fenster putzen	56
Tisch abwischen innen/außen	57
Zusammenfassung der Vorübungen	58

DIE HAUPTÜBUNGEN	61
Ein Hinweis vorweg	65
Wuji Zhuang 無極樁	65
Chengbao Zhuang 撐抱樁	73
Tuobao Zhuang 托抱樁	77
Fu'an Zhuang 扶按樁	80
Ticha Zhuang 提插樁	84
Xiuxi Zhuang 提插樁	88
Zhan Zhuang im Sitzen	90
AUSBLICK	93
ANHANG	97
Übersicht über die Übungsvarianten und -stufen	98
Übungsvarianten bei speziellen Beschwerden	101
Adressen	103
Quellen	104
Danksagung	105
Die Autorin	107
Impressum	109

Einleitung

Haben Sie schon einmal zwei Menschen in Ruhe nebeneinander stehend betrachtet? Dann werden Sie sehen, dass sie sich im Hinblick auf ihre Körperhaltung unterscheiden. Beide Körper folgen unterschiedlichen Mustern, in welchen nicht selten die individuelle emotionale und mentale Grundhaltung des jeweiligen Menschen deutlich wird: Seine Geschichte, seine Erfahrungen, sein sozialer und kultureller Hintergrund sowie seine innere Einstellung zu sich und dem Leben ganz allgemein spiegeln sich darin.

Der Körper sagt ungemein viel. Ganz ohne Worte, schlicht durch seinen Ausdruck. Ja, man könnte ihn gar als ein sehr intimes Abbild unserer Befindlichkeit und unseres ganzen Seins beschreiben.

Der Körper ist unser Ausdrucksmittel in der Welt an sich sowie im Kontakt mit unserer Umwelt und unseren Mitmenschen. Zugleich kann er ein Werkzeug sein, um mit tieferen Aspekten unserer Persönlichkeit in Kontakt zu kommen. Traumata können in Form von Verspannungen und Blockaden im Körper abgespeichert werden. Gleiches gilt für Themen, die über Generationen hinweg innerhalb der Familie »weitergegeben« werden. In all diesen Fällen kann der Körper dabei helfen, Aspekte zu erkennen, die unter Umständen im Verborgenen liegen.

Genauso können wir über die Art und Weise, wie wir atmen, eine direkte und unmittelbare Rückmeldung zu unseren Emotionen erhalten. Wir alle wissen, dass ein emotionaler Zustand Körperhaltung und Atemfrequenz innerhalb kürzester Zeit verändern kann. Je trauriger und melancholischer uns etwas stimmt, desto stärker nehmen wir eine Art Schutzhaltung ein, bringen die Schultern nach vorn und krümmen den Rücken. Das wirkt sich auch auf die Atmung aus. Wenn wir die Haltung (und damit auch die Atmung) eines Menschen wahrnehmen, erkennen wir sofort, ob dieser sich gerade lebensfroh und kontaktfreudig oder traurig und in sich zurückgezogen fühlt.

Wird der Körper über einen langen Zeitraum hinweg an eine bestimmte Haltung gewöhnt, kann dies umgekehrt auch Einfluss auf die emotionale Grundstimmung nehmen. So gibt es Forscher, welche die Ansicht vertreten, dass das häufige Herunterbeugen und Hinabblicken auf das Handydisplay über einen längeren Zeitraum hinweg Depressionen begünstigen kann – allein durch die entsprechende Haltung und ganz unabhängig von anderen Faktoren. Eine »traurige Haltung« begünstigt zudem die Tendenz, negative Einflüsse um uns herum wahrzunehmen und uns vorrangig an diese zu erinnern, sagen andere Studien.

Ein körperlicher Wandel wirkt also nachgewiesenermaßen über das Körperliche hinaus. Durch eine gute Haltung können wir zum Beispiel verhindern, dass Körperbereiche dauerhaft komprimiert und dadurch Organe in ihrer Leistung behindert werden. Eine aufrechte Haltung fördert sprichwörtlich auch, dass man seinen Blick für den Horizont öffnet.

Dieses Buch stellt Ihnen eine traditionelle, grundlegende Übung vor, die sich inzwischen in vielen Bewegungs- und Heilkünsten wie Taijiquan und unterschiedlichen Qigong-Arten findet und genau an dieser Stelle, der Körperhaltung, ansetzt. Es handelt sich um eine Stehmeditation, die auch unter den Namen »Stehen wie ein Baum« oder »Stehen wie eine Säule« bekannt geworden ist.

Die Übung stammt aus der Tradition des Yiquan, einer chinesischen Heil- und inneren Kampfkunst. Auch wenn der Begriff Kampfkunst für viele im ersten Moment Assoziationen mit Härte oder Aggressivität hervorruft, ist dem keineswegs so. Genau genommen ist der Unterschied zu einem gezielten therapeutischen Einsatz der Übungsvarianten gar nicht so groß, wie es auf den ersten Blick scheinen mag. Denn was durch sie vermittelt wird, ist ein Umgang mit der Lebensenergie Qi. Lernt man, diese Lebensenergie zu beeinflussen, kann das entweder gezielt zur Selbstheilung oder eben zur Verteidigung genutzt werden. Im Grunde geht es bei beiden Einsatzgebieten um das Arbeiten mit der uns umgebenden und uns innewohnenden Energie.

Je weiter Sie in der Übungspraxis voranschreiten, desto mehr werden Sie merken, wie vielschichtig und komplex diese wunderbare Übung ist. Man ahnt mehr und mehr, weshalb der Begründer des Yiquan, Wang Xiangzhai, diese Übung in den Mittelpunkt der Übungspraxis gestellt haben mag. Je tiefer man eintaucht, desto mehr Welten und Zusammenhänge eröffnen sich, sodass es ohne Weiteres möglich wäre, zehn dicke Bände zu diesem Thema zu füllen.

Das vorliegende Buch soll allen Interessierten einen Einblick sowie allen bereits Praktizierenden eine Zusammenfassung der wichtigsten Aspekte geben. Ich hoffe, dass dieses Werk möglichst viele Menschen dazu motivieren kann, die Übung des Zhan Zhuang in ihre Übungspraxis einzubinden, und Interesse daran weckt, sich noch intensiver und tiefer mit dieser wertvollen Übung zu beschäftigen.

Auf den ersten Blick mag die Übung einfach erscheinen, und doch erfordert sie wie vieles andere einige Jahre und Jahrzehnte Übungspraxis, um ganz in die Tiefe und Komplexität einzutauchen. Lassen Sie sich davon jedoch nicht entmutigen – die ersten körperlichen, emotionalen und mentalen Wirkungen sind bereits nach sehr kurzer Zeit spürbar. Und sie sind im Vergleich teilweise stärker und dauerhafter als die anderer Übungssysteme. Zhan Zhuang lädt dazu ein, den eigenen Körper besser wahrzunehmen und zu erkunden sowie neben der körperlichen Vitalität und Stärke auch mentale und kognitive Fähigkeiten zu fördern. In welcher Tiefe und welch großem Umfang dies möglich ist, wird nach und nach immer deutlicher werden.

Ich habe versucht, in dem vorliegenden Buch so viel wie möglich aus dem umfangreichen Inhalt der Übung darzustellen, und hoffe, dass es Interessierte und Laien dazu einladen kann, sich auf diese wundervolle Entdeckungsreise zu begeben (oder diese fortzuführen), mit der man Gesundheit und Wohlbefinden auf allen Ebenen unterstützen kann.

站

木棧

Gesund durch die Kraft
des Zhan Zhuang

*»Die beste Medizin ist Nahrung, die beste Behandlung ist Zeit,
der beste Arzt bist du selbst.«*

(Aus dem chinesischen Grundlagenwerk
Der Klassiker des Gelben Kaisers)

Ohne Übertreibung kann man sagen, dass Zhan Zhuang ein tieferes Verständnis für die Ökologie des Körpers vermittelt – und dies auf eine sehr zeit-, platz- und energiesparende Art und Weise. Zhan Zhuang fördert die körperliche Vitalität und Widerstandsfähigkeit ebenso wie die emotionale und mentale Ausgeglichenheit und Harmonie. Gleichzeitig verhilft es zur Verbesserung von Wahrnehmung, Achtsamkeit und Bewusstsein sowie zu einem besseren Konzentrationsvermögen. Es unterstützt dabei, innere und äußere Einflüsse und Prozesse schneller und umfassender wahrzunehmen. Die Dreidimensionalität des eigenen Körpers, auf welche Art und Weise er Raum im Raum einnimmt und mit welchen Kraft- und Energiefeldern er sich im Austausch befindet, wird durch eine regelmäßige Übungspraxis immer greifbarer. Man taucht sprichwörtlich immer tiefer in die Magie des Lebens ein.

Wann die ersten Wirkungen gespürt werden, ist individuell von Übendem zu Übendem unterschiedlich. In manchen Fällen stellt man anfangs eine bessere Stimmung oder Belastbarkeit fest, manchmal spürt man als Erstes auf körperlicher Ebene, dass weniger Verspannungen vorhanden und Bewegungen mit mehr Leichtigkeit erfüllt sind. Manchmal nimmt man Veränderungen auf mehreren Ebenen zugleich wahr. Lassen Sie sich überraschen.

Geschichte und heutiger Stellenwert des Zhan Zhuang

Zhan Zhuang wurde bekannt durch den Begründer der chinesischen inneren Kampf- und Heilkunst *Yiquan*, Wang Xiangzhai (1885 – 1963). Heute wird es oftmals auch in unterschiedliche Arten der Qigong- und Taijiquan-Übungspraxis eingebunden. Die Entwicklungsgeschichte genau zu beschreiben, ist schwierig, weil nur wenige schriftliche Überlieferungen gefunden wurden. So muss man sich meist auf Vermutungen stützen, welche aus mündlich überlieferten Legenden und Geschichten stammen.

Übereinstimmend sind die Erzählungen erst seit Berichten über einen Kampfkünstler namens Li Luoneng (1788–1876). Dieser unterrichtete Wang Xiangzhais Onkel und Lehrer, Guo Yunshen (1829–1900). Guo Yunshen hatte drei Jahre in Fesseln im Gefängnis verbracht. Während dieser Bewegungseinschränkung hatte er die tiefste Essenz der Kampfkunst *Xingyiquan* bis zur Vollkommenheit entwickelt: das Austreten einer unglaublich starken und explosiven Kraft aus einer stillen, bewegungslosen Haltung.

Als sein Neffe und vertrauter Schüler Wang Xiangzhai einige Jahre später beobachtete, wie Kampfkünste praktiziert wurden, bemerkte er, dass extrem großer Wert auf äußere Formen beziehungsweise Bewegungsabläufe gelegt wurde. Das verhinderte aus seiner Sicht die Entdeckung und Entwicklung einer inneren Essenz, welche ausschließlich über den Geist gefördert werden könne. Nur die Entwicklung des Geistes, so sagte er, ermögliche es dem Körper, die jeweils angeborene Fähigkeit zu entwickeln, sich natürlich zu bewegen. Und nur mit dieser Fähigkeit könne man unmittelbar auf jede gegebene Situation reagieren und mit ihr umgehen.

Er strich daraufhin das erste Schriftzeichen *Xing* (dt.: Form, äußere Körpererscheinung) aus der Bezeichnung und nannte das Übungssystem fortan nur noch *Yiquan* (dt. Yin: Geist, Wille; Quan: Faust). Gleichzeitig veränderte er seine eigene Übungsmethode und stellte den Teilbereich *Zhan Zhuang*