

Stehen wie ein Baum

Zhan Zhuang – Die Universalübung

Meditation im Stehen

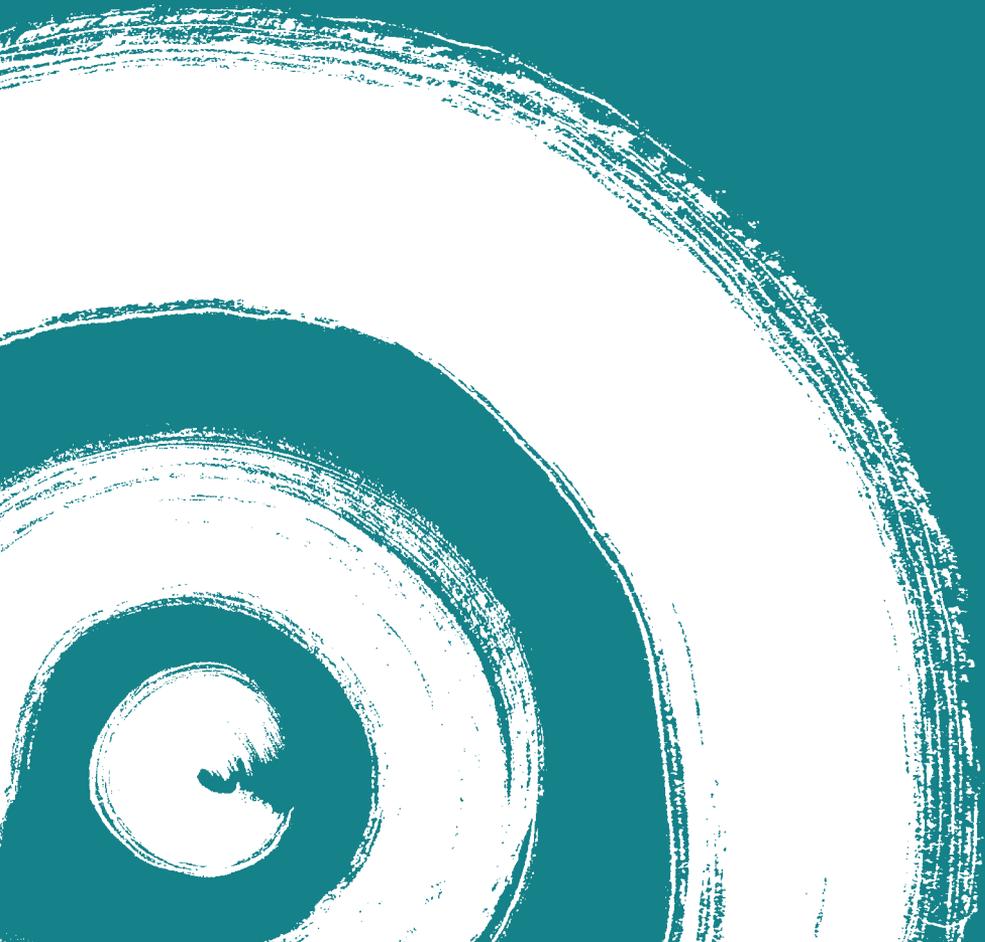


Helmut Bruns

Stehen wie ein Baum

Zhan Zhuang – Die Universalübung

Meditation im Stehen



Stehen wie ein Baum

Zhan Zhuang – Die Universalübung

Meditation im Stehen

Helmut Bruns



Helmut Bruns, »Stehen wie ein Baum, Zhan Zhuang - Die Universalübung,
Meditation im Stehen«

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen einschließlich Internet usw.

Alle Rechte vorbehalten

© 2019 Helmut Bruns, Zum Esch 20, 49479 Ibbenbüren

Umschlag: BehnischDesign, www.behnischdesign.de

Illustrationen: Jan Philipp Huss, www.huss-design.de

Fotos: Eva Rammes, www.werbefotografie-rammes.de

Produktion und Satz: BehnischDesign, www.behnischdesign.de

Printed in Germany

Inhalt

Einleitung	9
-------------------------	---

1. Teil

A. Sinn und Wirkungen von Zhan Zhuang	13
B. Im Stand zur Ruhe kommen	14
C. Die Wandlung von Ying und Yang.....	16
D. Allgemeine Voraussetzungen zum Training des Stehens wie ein Baum oder wie übt man Zhan Zhuang.....	17
E. Vorstellungskraft - Gedankenkraft.....	19
F. Der Unterschied zu anderen Trainingsmethoden.....	20

2. Teil - Vorbereitende Übungen

A. Ausführung, Struktur und Wirkung des Standes	23
B. Vorbereitende Übungen	23
I. Beispiel für eine Übungsabfolge	23
II. Beispiel für weitere Aufwärmübungen (Finde die Mitte).....	24
Vorbereitende Übung: Finde die Mitte.....	25
III. Beispiel für weitere Aufwärmübungen (Schaukeln von hinten nach vorn und zurück).....	29
IV. Beispiel für weitere Aufwärmübungen (Schaukeln von hinten nach vorn und zurück mit Beteiligung der Arme und Hände ähnlich der Übung »Wecke das Qi«).....	32
V. Beispiel für weitere Aufwärmübung Die 8-Brokat-Übungen.....	37
VI. Erkenntnisse aus den Vorübungen.....	40

3. Teil - Die Standpositionen

A. Der große Kreis.....	41
B. Sammelnde Position	43
Was ist in der bzw. bei der sammelnden Position zu tun?.....	44
C. Erste Standposition des großen Kreises.....	46
Wuji die »universale Grundstellung der Ur-Energie«	46
1. Vorstellungsbild: Vorhang	50
2. Vorstellungsbild: Boje und Anker.....	50
D. Zweite Standposition des großen Kreises.....	51
Den Ball halten	51
E. Dritte Standposition des großen Kreises	54
Den Bauch halten	54
F. Vierte Standposition des großen Kreises.....	56
Ausbreiten zu den Seiten (Im Strom stehen).....	56
G. Fünfte Standposition des großen Kreises	58
Öffnen nach Außen.....	58
H. Sechste Standposition.....	60
Im Stehen ruhen – Hände auf dem Rücken.....	60
I. Abschluss (Atmen und Entspannen).....	61
J. Der ganze Kreis (Darstellung der Abfolge).....	62

4. Teil

Das Üben von Zhang Zhuan ist Meditation.....	63
Meditation und Kampfkünste	64

5. Teil

Wie geht es weiter?	67
Stille.....	68

Anhang

Bedeutung des Baumes in der Kulturgeschichte der Menschheit.....	69
Vom Greifen zum Begreifen - vom Stehen zum Verstehen	69
Redewendungen.....	74
Charakteristische Wortkombinationen	74
Wortbildungen.....	75

Eine Karte des Kosmos.....	77
-----------------------------------	-----------

Literaturverzeichnis.....	79
----------------------------------	-----------

Einleitung

In China hat man schon vor unserer Zeitrechnung Übungen praktiziert, die sich mit dem »richtigen« Stehen beschäftigen.

Stehen wie ein Baum, Stehen wie eine Kiefer, Stehen wie ein Pfahl, den Ball halten oder stehende Säule sind Benennungen für ein aus China stammendes Qigong-System mit der Bezeichnung **Zhan Zhuang** (sprich: Dscham Dschang). Zhan Zhuang oder Stehen wie ein Baum ist ein universeller Terminus. Dieser Begriff bezeichnet kein in sich abgeschlossenes System. Es ist der Begriff für eine Methode.

Das »Stille Stehen« oder »Meditation-im-Stehen« wird als die wichtigste und am häufigsten praktizierte Form des Qigong bezeichnet. Sie integriert alle Elemente die Einfluss auf die Körperhaltung, Entspannung und die Atmung haben.¹

Die Anfänge der Meditation-im-Stehen gehen möglicherweise schon auf die Jagdgewohnheiten der Urmenschen zurück. Ein Jäger musste sich auf der Jagd über lange Zeitspannen vollkommen still verhalten, um die Beute nicht zu erschrecken.

Das bewegungslose Verhalten führte dann auch zur Empfindung des Einklangs und der Einheit mit der Natur und zur Erfahrung, dass in Körperhaltungen Selbstheilungskräfte enthalten sind.

Die Anthropologin Dr. Felicitas Goodmann hat hierzu zahlreiche Untersuchungen angestellt und insbesondere heilige, rituelle Körperstellungen auf alten Skulpturen und Kunstwerken und Höhlenmalerien und Felszeichnungen untersucht. Weltweit fand sie ähnliche Motive.²

1 Kenneth Cohen, Qigong, Grundlagen Methoden Anwendung, Augsburg, 1997, S. 231

2 Kenneth Cohen, a.a.O.; S 234

Im Rahmen dieser Darstellung soll nicht weiter auf die höchst interessanten Untersuchungen der Anthropologin Dr. Goodman eingegangen werden. Hier soll lediglich festgehalten werden, dass China das einzige Land ist, in dem aus dem »Stillen Stehen« eine exakte Wissenschaft wurde.³

Zhan Zhuang wurde in China über viele Jahrhunderte durch praktische und lebensnahe Erprobung entwickelt. Um ihren Körpern ein starkes Fundament für ihre spirituelle Entwicklung zu geben, haben wahrscheinlich Mönche mit dem Pfahlstehen begonnen. Kämpfer haben sich dann später das Wissen um die Auswirkungen des Übens des Stillen Stehens für ihre Ziele zu Nutze gemacht. Sie praktizierten das Stille Stehen, um Schnelligkeit und Explosivkraft zu verbessern. Mit dem Üben der Stehenden Säule war in geistiger Hinsicht das Ziel verbunden, den eigenen Geist zu klären.

Einer der bekanntesten Lehrer der Meditation-im-Stehen war der Großmeister **Wang Xiangzhai** (1885 – 1963). Er hat das teilweise schon fast verlorene Wissen um die Kunst des Stillen Stehens bei den verschiedensten Meistern in China erforscht.

Wang Xiangzhai galt sowohl als hervorragender Kampfkunstexperte als auch als Meister des Zhan (jap. Zen). In seiner späteren Lebenszeit entdeckte Wang Xiangzhai die Auswirkungen des Stillen Stehens auf die Gesundheit und widmete sich besonders der Gesunderhaltung und Krankheitsvorbeugung sowie der Heilung von Erkrankungen durch das von ihm entwickelte System Yiquan.⁴

3 Kenneth Cohen, a.a.O.; S 236

4 Jumin Chen, Yiquan - Der Weg zur Gesundheit, Wien, 1. Aufl., 2009, S. 13 f.

Wang Xiangzhai teilte Zhan Zhuang in zwei Bereiche ein:

- Yangsheng Zhuang = »Gesundheits-Stehübungen«
und
- Jiji Zhuang = »Kampfkunst-Stehübungen«

Prof. Yu Yongnian war ein Schüler von Wang Xiangzhai. Durch seine wissenschaftlichen Ausarbeitungen über den therapeutischen Wert der Zhan Zhuang-Übungen wurden diese Übungen an vielen Kliniken in ganz China eingesetzt. Dies geschah zu einer Zeit als unter dem kommunistischen Regime in China aufgrund der allgemeinen politischen Situation eine Kampfkunst nicht öffentlich verbreitet werden durfte. Das Üben und Unterrichten von Gesundheitsübungen war jedoch uneingeschränkt möglich.

Das Üben der Kampfkunst fand zu dieser Zeit nur im Geheimen statt, wobei es auch grundsätzlich so war, dass die Kunst des Stillen Stehens immer nur von einem Lehrer an einen Schüler weitergegeben wurde; insoweit waren die Übungen also nicht öffentlich bzw. jedermann zugänglich.⁵

Professor Yu Yongnian entwickelte die korrekte Anwendung des Zhan Zhuang bei verschiedenen Erkrankungen in chinesischen Krankenhäusern. Dabei erstellte er eine Liste (Tabelle)⁶, welche öfter auftretende Empfindungen und Wahrnehmungen in den ersten Übungswochen tabellarisch wiedergibt.⁷

5 Jumin Chen, a.a.O., S.15

6 Lam Kam Chuen, Energie und Lebenskraft durch Chi Kung, 1991, S. 57

7 Gerhard Milbrat, Himmel-Erde-Mensch Einführung in die Alchemie des Qigong, 1. Aufl., 2010, S. 168

Allgemeine Empfindung	Besondere Wahrnehmung	1. Wo	2. Wo	3. Wo	4. Wo	5. Wo	6. Wo
Erstarrung (Taubheit)	Hände	+	+	++	++	+	-
	Füße	+	+	++	++	+	-
	Kopf	-	-	-	±	±	±
	Eine Körperseite	-	-	-	±	±	±
	Beide Körperseiten	-	-	-	-	±	±
	Kribbeln	-	±	±	±	+	+
Schmerzen	Schulter	+	++	+	±	-	-
	Nacken	-	-	+	++	+	-
	Knie	+	++	++	+	±	-
	Bein	+	++	+	-	-	-
	Hüfte und Rippen	-	±	±	-	-	-
	Alte Narben	-	±	+	-	-	-
	Aktuelle Beschwerden	-	-	±	+	-	-
Wärme	Schluckauf/Aufstoßen	±	+	+	+	±	±
	Blähungen	±	+	+	+	±	±
	Magenknurren	-	-	-	±	±	±
	Temperaturanstieg	±	+	+	+	-	-
	Schwitzen	±	+	+	+	±	-
Schwanken	Zittern	-	+	+	+	-	-
	Schütteln	-	-	+	+	-	-
	Zuckungen	-	-	-	+	+	-
Asymmetrie	Eine Hand höher als die andere	+	+	+	+	+	+
	Ein Bein länger als das andere	-	-	+	+	+	+
	Ein/e Hand/Bein/Seite taub	-	-	-	±	±	±
	Einseitiges Schwitzen	-	-	±	±	+	+
	Blutkreislauf einseitig beschleunigt	-	-	-	±	+	+
	Körpertemperatur beider Seiten unterschiedlich	-	-	±	±	+	+
Wohlbefinden/Entspannung	Kopf	-	-	+	+	++	+++
	Brust	-	-	+	+	++	+++
	Ganzer Körper	-	-	+	+	++	+++

- keine Wahrnehmung, ± wenig, + deutlich, ++ stärker, +++ intensiv

1. Teil

A. Sinn und Wirkungen von Zhan Zhuang

Wenn nach den Wirkungen des Stillen Stehens gefragt wird, findet man, ohne dass es dafür eindeutige wissenschaftliche Untersuchungen und Beweise gibt, häufig folgende Antworten:

- Das Stille Stehen ist die Wurzel oder die Grundlage für jede Bewegung.
- Das Training der Reglosigkeit macht die Bewegungen schnell und agil und verbessert zudem die Koordination.
- Das sog. Pfahlstehen dient dem Aufbau einer inneren Struktur im Körper. Stilles Stehen oder die stehende Säule ist ein Werkzeug, um die Körperhaltung so zu strukturieren, dass die Gelenke geöffnet sind, die Organe gelöst sind und das Qi frei im Körper zirkulieren an.⁸
- Bei Menschen, die unter Schlaflosigkeit leiden, wird das Nervensystem beruhigt.
- Das Üben der stehenden Säule wirkt positiv auf die Lungenfunktion und hilft, Störungen des Atmungssystems zu verbessern.
- In chinesischen Kliniken wird das Üben der Stehenden Säule bei Bluthochdruck, Arthritis und bei Beschwerden von Lunge, Kreislauf und Nervensystem eingesetzt.⁹
- Das bewegungslose Stehen fördert die Knochen und die Muskulatur.
- Der Stoffwechsel wird angeregt und reguliert.
- Die Stärkung des Körpers und der körperlichen Kraft (u.a. Tiefenmuskulatur, Bindegewebe/Faszien ...) wird gefördert
- Die Ansteuerbarkeit und Feinkoordination der Skelettmuskeln wird erhöht.

8 Gerhard Milbrat, Himmel-Erde-Mensch Einführung in die Alchemie des Qigong, 1. Aufl., 2010, S. 166

9 Foen Tjoeng Lie, Qigong Übungsbuch Band I - Jing-Gong (Stilles Qigong), Hamburg, S. 124

Prof. Yu Yongnian schreibt in Bezug auf die medizinischen Wirkungen des Stehens wie ein Baum:

»Unseren Erfahrungen zufolge liefert diese Methode wirksame Ergebnisse zur Behandlung von chronischen Krankheiten wie Tracheitis, Gastroenteritis, Hepatitis, Herzkrankheiten, Hypertonie, Neuasthenie, rheumatoide Arthritis und mit letzterer verwandte Krankheiten sowie Krankheiten des Fettgewebes (Lipome), Schwellungen der Schilddrüse etc..

Die aus medizinischer Hinsicht wichtigste Eigenschaft ist das Fehlen von Nebeneffekten. ... Der Grund dafür, dass die Durchführung des Stehens wie ein Baum eine Krankheit heilen und den Körper stärken kann, ist an die Tatsache gebunden, dass man mit dieser speziellen Übung die Fähigkeit des Körpers, sich zu schützen, durch Verbesserung seiner Regulierungsfunktion verstärken kann.«¹⁰.

B. Im Stand zur Ruhe kommen

Die Bezeichnung »Stehen wie ein Baum« deutet bereits an, dass es bei dem sog. Stillen Stehen nicht um etwas Statisches geht. Es geht um dynamische Prozesse.

Auch wenn ein Baum steht und sich nicht von der Stelle bewegt, ist der Baum kein bewegungsloses Etwas wie z. B. ein Berg oder Turm. Der Baum verändert sich. Ähnlich ist es mit dem Stillen Stehen. Es findet zwar keine Ortsveränderung statt, gleichwohl verändert sich etwas im Inneren des Körpers. Ferner verändert sich die Wahrnehmung sowohl nach innen als auch nach außen. Insoweit bringt der Titel

¹⁰ Yu Yongnian; Zhan Zhuang – Die Macht einer altüberlieferten Praxis, 2016, New York, S. 33 f.

des Buches von Peter den Dekker »*Zhang Zhuang Chi Kung - Die Dynamik des stillen Stehens*« die »scheinbare« Gegensätzlichkeit von Stehen und Bewegen schon im Buchtitel zum Ausdruck.

Äußerlich sind Übungen in Stille dadurch gekennzeichnet, dass der Übende bestimmte Körperhaltungen (Positionen) einnimmt und diese Haltungen für eine gewisse Zeit nicht verändert werden. Man spricht von »äußerer Ruhe«. Innerlich ist es jedoch nicht ruhig. Durch die Haltung des Körpers wird der Fluss des Qi aktiviert.

Beim Zhan Zhuang wird das »**Äußere**« **quasi auf ein Minimum heruntergefahren, damit man sich bestmöglich auf das »Innere« konzentrieren kann.** Grundsätzlich liegt dabei der Fokus beim Yangsheng Zhuang (Gesundheits-Stehübungen) überwiegend auf Entspannung und Gesundheit.

Übungen in Ruhe unterscheiden sich von gewöhnlichem Ausruhen durch spezielle Körperhaltungen, Training des Atems und Einsatz der Vorstellungskraft. Der Prozess, der in diesen besonderen Ruhezustand führt, nennt man das In-die-Ruhe-Treten (rujing). Diese Übungen werden meist zu therapeutischen Zwecken und zum anfänglichen Training geschwächter Patienten angewandt, da es im Zustand der Ruhe zu einer »Selbstregulation«, einer »Selbstwiederherstellung« und zu einem »Selbstaufbau« kommt. Ursache dafür ist, dass energieverbrauchende Prozesse in energiespeichernde Prozesse umgewandelt werden.¹¹

11 Jiao Guorui, Qigong Yangsheng, 8. Auflage, Kulmbach, 2012, S.106

C. Die Wandlung von Ying und Yang

Auch beim Stillen Stehen erfährt man die Wirkung von Yin und Yang.

Solange wir leben, müssen sich die verschiedenen Zustände abwechseln, um in einem dynamischen Gleichgewicht zu bleiben. Dadurch entstehen im Menschen und auch im ganzen Kosmos Veränderungen (Wandlungen). Wandlung ist das einzig Beständige in dieser Welt.

Der Körper erneuert sich ständig. Das Wetter verändert sich ständig. Wir haben am Morgen und am Abend unterschiedliche Energie.

Die Natur des Menschen ist zu seinen Lebzeiten dual oder polar. Das bleibt grundsätzlich auch dann so, wenn Menschen äußerlich regungslos verharren.

Der Mensch unterliegt unentrinnbar der Wandlung von Yin- und Yang-Kräften auf der Suche nach ihrem Gleichgewicht.

- Yin und Yang bedingen einander.
- Yin und Yang erzeugen einander.
- Yin und Yang durchdringen einander.
- Yin und Yang streben nach ihrem Gleichgewicht.

Wenn wir das Gleichgewicht von Yin und Yang haben, dann führt dies zu einer harmonischen Wandlung. Das ist der Optimalzustand, nach dem wir alle streben und dieser Zustand ist auch ein Ziel, wenn wir das Stille Stehen üben.¹²

¹² Bruce Frantzis, Die Energietore des Körpers öffnen - Chi Gung für lebenslange Gesundheit, Oberstdorf, 3. Aufl., 2008, S. 285

D. Allgemeine Voraussetzungen zum Training des Stehens wie ein Baum oder wie übt man Zhan Zhuang

Zhan Zhuang ist vermutlich die älteste Methode des Qigong. In einem Buch von Jürgen Oster heißt es: »Übersetzt wird es mit Stehen wie ein Pfahl. Damit ist schon alles gesagt. **Man stellt sich hin und bleibt stehen.**«¹³

Diese Aussage ist zutreffend, wenn man ausgeht von der Frage, welchen Aufwand der Übende betreiben muss, um Zhan Zhuang zu üben.

Grundsätzlich kann Zhan Zhuang an jedem Ort praktiziert werden. Man kann es an einem Ort mit Sonne und frischer Luft praktizieren, drinnen oder draußen, durch Einnahme einer korrekten Haltung, durch bewegungsloses Aufrechtstehen wie ein Baumstumpf und durch natürliche Atmung, damit sich der Körper in einem entspannten Zustand befindet, ohne weich zu sein, und zugleich in einem angespannten, ohne steif zu sein.¹⁴

Eine spezielle Kleidung muss nicht getragen werden. Weder ein Partner bzw. Mitübender noch Trainingsgeräte werden benötigt.

Ob und welche Positionen die Hände und die Füße und der Rumpf haben sollen, ist eine Frage des Übungsziels.

Unabhängig davon, ob der Praktizierende gesundheitsorientiert oder kampforientiert üben will, gibt es Erfahrungen und Wahrnehmungen, die davon unabhängig sind.

¹³ Jürgen Oster, Tai Ji Quan, Das Dao der Bewegung, 2. Aufl., Teneriffa -Spanien, 2014, S. 115
¹⁴ Yu Yongnian; Zhan Zhuang – Die Macht einer altüberlieferten Praxis, 2016, New York, S. 33

- Durch das Stille Stehen erfahren wir, wo wir wirklich stehen.
- Das ruhige (längere) Verweilen in einer Haltung ermöglicht die bewusste Wahrnehmung von Veränderungen sowohl innerlich als auch äußerlich.
- Zentraler Aspekt des Stillen Stehens ist die Einbeziehung aller Sinne zur Wahrnehmung nach innen und außen.
- Das Stille Stehen ist weit entfernt von einer »komplizierten« Gymnastik.
- Im Laufe unseres Lebens haben wir Haltungen entwickelt, die geprägt sind durch unsere Gewohnheiten, Verletzungen, Psychotrauma, Charakterkonditionierungen und Sozialisierungen.¹⁵
- Zweck der Übung des Stillen Stehens ist es, unseren eigenen natürlichen Zustand (wieder-) zu finden.¹⁶
- In unserer Kultur haben viele Menschen große Mühe, überhaupt auf ihren zwei Beinen zu stehen. Normal ist für viele Menschen der Stand auf immer demselben Standbein, welches nur für kurze Zeit gewechselt wird, weil das Knie oder das Hüftgelenk »ermüdet«. In einer solchen Haltung ist das Becken immer seitlich verschoben. Die Wirbelsäule reagiert darauf mit einer seitlichen Krümmung (Skoliose). Damit soll der Schiefstand kompensiert werden.
- Eine Absicht des Stillen Stehens ist es, dem Übenden zu ermöglichen, eine bequeme Haltung bzw. Standposition zu finden.
- Das ist vergleichbar mit der Situation beim Yoga. Yoga wurde hauptsächlich entwickelt, um es dem Schüler zu ermöglichen, eine bequeme Sitzhaltung aufrechtzuerhalten. Das Sanskritwort *asana* bedeutet wörtlich »Sitz«. Ziel des Yoga ist es u. a. für den Körper eine Position zu finden, in der der Körper Ruhen kann und in der der Übende meditieren kann.¹⁷
- Beim Stillen Stehen wird an der Körperstruktur gearbeitet. Im Mittelpunkt der Übung steht Entspannung. Es geht darum, den Körper mühelos aufrichten zu können.

15 Gerhard Milbrat, Himmel-Erde-Mensch Einführung in die Alchemie des Qigong, 1. Aufl., 2010, S. 167

16 Jan Silberstorff, Chen - Klassisches Taijiquan im lebendigen Stil, Meppen, 201, S. 115

17 Bruce Frantzis, Chi Revolution; 1. überarbeitete Aufl., Oberstdorf, 2009, S. 121

- Um in das eigene Innere vordringen zu können, wird beim Üben der Standpositionen auf äußere Bewegungen weitestgehend verzichtet. Das Fehlen äußerer Bewegungen soll es dem Übenden leichter machen, in ihm schlummernde Potenziale zu wecken. Der Übende soll also ein besseres Körpergefühl und einen besseren Kontakt zu seinen Gefühlen bekommen.
- In den Standpositionen erlernt der Übende die wesentlichen und wichtigen Prinzipien der korrekten Haltung und des »zentralen Gleichgewichts«.
- Das Üben von Standpositionen schafft das Fundament der energetischen Verbindung zu den zwei großen Kraftquellen der Natur (Energie der Erde und Energie des Himmels).

E. Vorstellungskraft - Gedankenkraft

Es wurde bereits erwähnt, dass das Stille Stehen die Wurzel oder die Grundlage für jede Bewegung ist und dass das Training der Reglosigkeit die Bewegungen schnell und agil macht und zudem die Koordination verbessert und dem Aufbau einer inneren Struktur im Körper dient.

Der eingangs schon erwähnte bekannteste Lehrer der Meditation-im-Stehen, der Großmeister Wang Xiangzhai (1885 – 1963), hat das von ihm erwähnte System selbst »Yiquan« genannt. Er war gegen das Üben von Formen. Für ihn war vor allem wichtig der Einsatz von »yi«.

Yi kann übersetzt werden mit Geist(eskraft), Vorstellungskraft oder Gedankenkraft. In dem Sinne wird Yiquan häufig als sog. »Geist-Boxen« bezeichnet.

Wang Xiangzhai erklärte die außergewöhnliche Wirksamkeit der Übungen mit folgender Beschreibung:

»ein kraftloses Training, um die Kraft zu erwerben; Bewegungslosigkeit, um die Bewegung zu perfektionieren«

Man versucht also in einen Zustand ohne Krafteinsatz das Vorhandensein von Kraft zu erspüren.

Die Kraft geht dorthin, wo die Vorstellung (das Yi) hingeht.

Das »Stehen wie ein Pfahl« unterscheidet sich von den häufig geübten Standhaltungen des Qigong dadurch, dass besonderer Wert gelegt wird auf die Struktur der Körperhaltung, den Kraftaufwand und die Gedankenbewegungen. Hierbei soll ein organisches Zusammenspiel entstehen.¹⁸

F. Der Unterschied zu anderen Trainingsmethoden

Im Unterschied zu anderen Trainingsmethoden wird beim Training des Stillen Stehens abgestellt auf das mentale Training, d.h. das Training von Yi. Dieses Training, also das Training mit geistiger Arbeit, wirkt sich positiv auf den Körper aus. In China ist dies ein sehr altes Wissen. In der traditionellen chinesischen Medizin ist seit langem bekannt, dass Emotionen Einfluss auf körperliche Befindlichkeiten haben.¹⁹

18 Jiao Guorui, a. a. O., S. 143

19 Jumin Chen, a.a.O., S. 62

Beim Stillen Stehen versucht man durch mentale Arbeit auf körperliche Funktionen einzuwirken. Man trainiert also keine körperliche Kraft. Man versucht durch Vorstellung Kraft zu entwickeln. Gleiches gilt für die Erlangung von Schnelligkeit. Es müssen also keine endlosen Drills praktiziert werden. Die Methode des Stillen Stehens erreicht Schnelligkeit durch Langsamkeit (Entspannung und äußere Bewegungslosigkeit).

Beim Zhan Zhuang vollzieht der Übende nur minimale Bewegungen (man könnte auch sagen: Mikrobewegungen); er steht also in einer scheinbar unbeweglichen Position und das über einen längeren Zeitraum hinweg.

Dadurch, dass man nur minimale und unkomplizierte Bewegungen einsetzt, wird die innere Kraft verbessert und die Meditation wird erleichtert. Wichtig ist dabei allerdings die Vorstellungskraft. Man kann sich z. B. vorstellen im Meer (Ozean) zu stehen und dass man den Wellenbewegungen des Wassers mit möglichst entspannter Muskulatur widerstehen muss. Ein anderes Vorstellungsbild kann sein, dass man Stahlfedern zusammendrückt oder auseinanderzieht.

Beim Zhan Zhuang sind der Vorstellungskraft keine Grenzen gesetzt. Man verzichtet auf Krafttraining, wenn man Kraft trainieren will, bewusst auf das Üben mit Geräten. Wissenschaftlich ist nachgewiesen worden, dass sich Muskeln bewegen, wenn sie ein entsprechendes Signal von den so genannten motorischen Nervenzellen erhalten.²⁰

²⁰ Spiegel-online, 22.11.2001 - Mentale Gymnastik - Gedanken lassen die Muskeln wachsen - unter Hinweis von Forschungen von der Cleveland Clinic Foundation Ohio

2. Teil - Vorbereitende Übungen

A. Ausführung, Struktur und Wirkung des Standes

Für Anfänger ist es sehr schwierig, ohne vorbereitende Übungen sich reglos bzw. bewegungslos hin zu stellen. Aus diesem Grunde empfiehlt es sich, mit einfachen Übungen zunächst ein »warm-up« zu machen.

B. Vorbereitende Übungen

I. Beispiel für eine Übungsabfolge

Das warm-up hat zum Ziel, die 9 Perlen, also die Gelenke des Körpers vorzubereiten bzw. zu öffnen, also:

Arme	Wirbelsäule	Gelenke der Beine
■ Schulter	■ Lendenwirbel	■ Sprunggelenk
■ Ellenbogen	■ Brustwirbel	■ Knie
■ Handgelenk	■ Halswirbel	■ Hüfte

Drei Aufwärmübungen gehen jedem Training voraus. Das ist das einfache Kreisen der Arme (links und rechts, vorwärts und rückwärts), des Oberkörpers einschließlich Hüfte in beide Richtungen und das Kreisen der Knie in beide Richtungen).

Es macht Sinn, immer bei den gleichen Übungen zu verbleiben. Dadurch hat man die Chance, seine Übungen ständig aufgrund der Vielzahl der Wiederholungen zu verbessern.

II. Beispiel für weitere Aufwärmübungen (Finde die Mitte)

Eine zusätzliche einfache (Aufwärm-)Übung könnte z.B. das Praktizieren der Übung sein, die im Folgenden als »Finde die Mitte« bezeichnet ist. Bei dieser Übung steht der Übende zunächst schulterbreit und bewegt dann anschließend nur die Arme.

Der äußere Bewegungsablauf ist sehr einfach und auf den folgenden Bildern dargestellt.

Vorbereitende Übung: Finde die Mitte









Ansicht von vorne und von der Seite
(zur Darstellung der Haltung der Hände)

III. Beispiel für weitere Aufwärmübungen (Schaukeln von hinten nach vorn und zurück)





Ausgangsposition ist eine schulterbreite Stellung der Füße. Die Füße stehen parallel. Die Arme hängen locker.

Ein Fuß (angefangen wird regelmäßig mit dem linken Fuß) wird um eine ganze Fußlänge nach vorn gesetzt.

Der Körper wird nach vorn auf das vordere Bein geschoben, und zwar in der Weise, dass das vordere Bein (ganz) gestreckt wird. Das Körpergewicht ruht fast nur noch auf dem vorderen Fuß.

Das hintere Bein wird durch die Vorwärtsbewegung des Körpers (der Hüfte) gestreckt. Der hintere Fuß steht nach dem Durchstrecken des vorderen Beins auf den Zehenspitzen.

Während das vordere Bein gestreckt wird, steigt der Kopf zum Himmel. Nachdem man kurz in der ganz gestreckten Position verharret hat, rollt man über den hinteren Fuß zurück und zwar so weit, bis das hintere Bein durchgestreckt ist. Das vordere Bein wird ebenfalls gestreckt (Rückseite wird gedehnt). Der Fuß wird mit den Zehen stark angewinkelt und berührt nur noch mit der Ferse den Boden.

Steht man auf dem vorderen gestreckten Bein, bildet sich auf der gesamten Vorderseite ein leichter Bogen =). Umgekehrt bildet sich auf der Körperrückseite ein leichter Bogen =(wenn man auf dem hinteren durchgestreckten Bein steht.

Die Übung dann mit dem anderen Bein auf der »anderen« Seite, also mit der rechten Seite ausführen, wenn wir mit der linken Seite begonnen haben.²¹

21 An dieser Stelle kann man einen Vergleich anstellen und dabei untersuchen, ob der Effekt des Streckens der Beine beim »bewussten« Gehen genauso ist.

Affen können die Beine nicht so strecken wie Menschen die Beine strecken können. Die Achillessehne des Menschen ist vier Mal so lang wie die Sehne bei Affen. Beim Gehen haben daher Menschen mehr Ausdauer als Affen

IV. Beispiel für weitere Aufwärmübungen (Schaukeln von hinten nach vorn und zurück mit Beteiligung der Arme und Hände ähnlich der Übung »Wecke das Qi«)

Die Schaukelübung des Körpers bleibt grundsätzlich unverändert so wie zuvor (III.) beschrieben. Hinzu kommt jetzt der Einsatz der Arme und Hände.







Wenn ein Fuß um eine Fußlänge versetzt nach vorne steht, verbleibt zunächst das Gewicht auf dem hinteren Fuß. Die nach unten hängenden Arme sind in der Schulter leicht nach vorn ausgerichtet, d. h., die Handaußenflächen bzw. die Handrücken zeigen nach vorn.

Die Handgelenke sind nicht angespannt. Die Hände sind locker. Wenn jetzt die Arme aufwärts bis etwa auf Schulterhöhe angehoben werden, zeigen die Finger aufgrund der Trägheit nach unten. Ausgehend von den Fingerspitzen bis zu den Handgelenken erkennt man, dass ein leichter Bogen vorhanden ist.

Erreichen die Arme und Handgelenke die eigene Schulterhöhe werden die Handgelenke umgeklappt. Die Fingerspitzen zeigen nach vorn und bilden jetzt eine Linie mit dem Unterarm. In diesem Moment ist auch das vordere Bein vollkommen durchgestreckt.

Mit der Abwärtsbewegung der Arme bewegt sich auch der Körper zurück, wobei ein weiterer Impuls über die Handgelenke ausgenutzt wird.

Die Handgelenke werden soweit umgeklappt, dass Druck auf die Handballen kommt.

Bei der Übung ist darauf zu achten, dass die Handgelenke nicht zu stark gebeugt werden und auch nicht zu stark überstreckt werden. Hier ist es ähnlich wie bei den Flügeln der Vögel. Der letzte (äußere) Teil ist nie stark gebeugt.

Von der Vorstellung her wird die Hüfte mit den Fingern geführt.

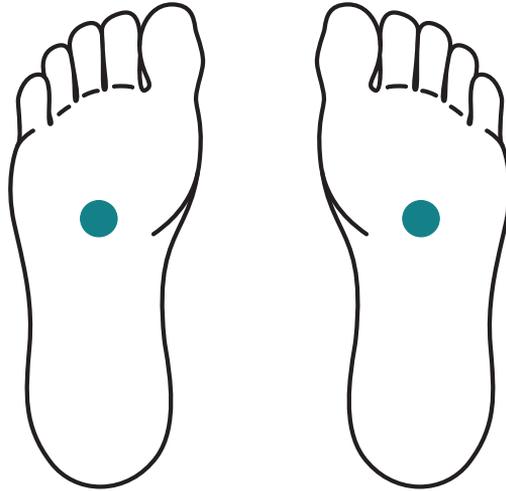
Der gesamte Bewegungsablauf der Übung »Schaukeln von hinten nach vorn« sollte gedanklich so ablaufen, dass man sich vorstellt »Licht an /Licht aus«.

»Licht an«, wenn sich die Arme (geführt von der Hüfte) heben und »Licht aus«, wenn die Arme mit der Rückwärtsbewegung des Körpers sinken.

Verbinden kann man die Bewegungen mit der Atmung. »Atmung ein« beim Heben und »Atmung aus« beim Sinken der Arme.

Wenn die Übung über eine längere Zeit praktiziert wird, spürt der Übende, eine von unten nach oben aufsteigende kreisende Bewegung. Man kann sich die Kreisbewegungen wie die ständig wiederkehrenden Wellenbewegungen im Ozean vorstellen.

Der Übende, der sich seine Bewegungen bewusstmacht und spürt, wie die Bewegungen sind und wie sie entstehen, stellt fest, dass der sog. »Sprudelnde Quell« (chinesisch: Yongquan) ein Punkt unter dem vorderen Fuß, eine entscheidende Bedeutung hat.



Beim Heben des Körpers bzw. der Arme wird Druck auf diesen Punkt (nach unten zum Boden) ausgeübt. Das erzeugt einen Gegendruck, der zum Steigen des Körpers führt bzw. das Steigen erleichtert. Steigt der Körper bis zu seinem Maximum, entsteht vor der Rückwärts- bzw. Abwärtsbewegung das Gefühl einer Ziehkraft bzw. eines Vakuums.

Bei der sich ständig wiederholenden Übung der Wellenbewegung fasste Peter den Dekker in einem Seminar die vorstehend genannten Wirkungen wie folgt zusammen:

- Der Fuß ernährt die Hand.
- Die Hand ernährt den Fuß.
- Die Welle ernährt sich selbst.

Das Gefühl der Wellenbewegung, das Gefühl beim Drücken auf einen Punkt und der dabei erzeugte Gegendruck kann bzw. sollte auch beim Üben der eigentlichen Stehpositionen entstehen in einer Weise, dass z. B. das Schaukeln oder Heben und Sinken im Körper von außen nicht mehr wahrnehmbar sind.

V. Beispiel für weitere Aufwärmübung

Die 8-Brokat-Übungen

Das Baduan Jin ist eine sehr alte Abfolge von klassischen daoistischen Übungssequenzen. Es stellt eine Reihenfolge von acht einzelnen Übungen dar. Die zeichnen sich vor allem durch eine leichte Streckung der einzelnen Körperpartien aus und sind ein Qigong System zur Verbesserung des Qi-Flusses.

Das Baduan Jin und die Stehübungen ergänzen sich auf hervorragende und ideale Art und Weise. Sie bringen die wichtigsten Systeme des Körpers zur Entfaltung und ein jeder kann sie ohne Rücksicht auf Alter oder Angst vor Anstrengung oder Beschwerden nachvollziehen.²²

In dieser Ausarbeitung werden die einzelnen Übungen nicht näher dargestellt und beschrieben. Hier erfolgt nur der Hinweis darauf, dass es äußerst sinnvoll ist, die 8-Brokat zu üben.

Die körperliche Wirkung besteht in der Stärkung des gesamten Körpers, dem Aufbau der wichtigen Stütz- und Haltemuskulatur, der Stärkung der Knochenstruktur, Knochendichte und der Gelenke. Die Sehnen und Bänder werden beweglicher und geschmeidiger. Die 8 Brokat Übungen verhelfen zu einer besseren Haltung und mehr Kraft im Rücken. Auch die tiefere Atmung wird verbessert. Die Durchblutung von Organen und Gliedmaßen wird angeregt. Das gleiche gilt für die Abwehrkraft des Immunsystems.

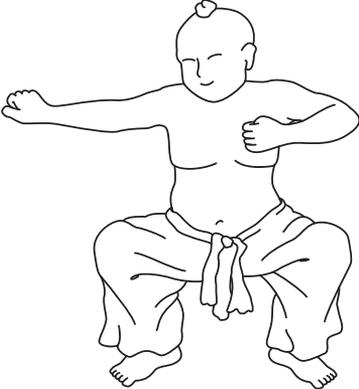
Die energetische und mentale Wirkung besteht in der Dehnung und Aktivierung der Meridiane. Körper und Geist werden ausgeglichen und man kann mehr Entspannung und Ausgeglichenheit erfahren. Stress kann besser verarbeitet werden.

22 Lam Kam Chuen, Energie und Lebenskraft durch Chi Gong, London 1991, S. 63

Hier einige Bilder, die die 8-Brokat-Übung zeigen:



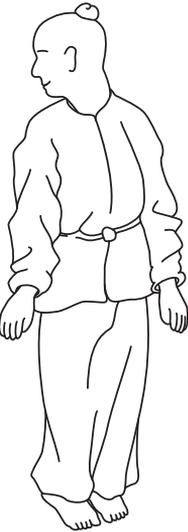
1



2



3



4

5



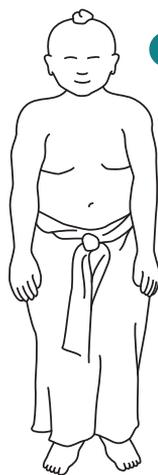
6



7



8



Quelle: unbekannt

VI. Erkenntnisse aus den Vorübungen

Die Erkenntnisse aus den Vorübungen sind die Grundlage für das »Stehen wie ein Baum«.

Auch beim regungslosen Stehen, sollten die Bögen auf der Körpervorderseite und der Körperrückseite zu spüren sein.

Das gleiche gilt für Bögen auf der linken und rechten Körperrückseite. Die Arme bei der Wuji-Position sind ebenfalls bogenförmig gerundet.

Auch die Beine stehen nicht gerade. Der Stand Mabou (Reiterstand) bedingt, dass die Beine gerundet sind. Dies ist selbstverständlich, wenn man sich vorstellt, man sitzt auf einem Pferd. Das geht nicht mit durchgestreckten Beinen.

Das Gefühl von Heben und Sinken, Schaukeln vor und zurück, der Wellenbewegung, das Gefühl beim Drücken auf einen Punkt und der dabei erzeugte Gegendruck kann bzw. sollte beim Üben der eigentlichen Stehpositionen entstehen, und zwar in einer Weise, dass die Veränderungen im Körper von außen nicht mehr wahrnehmbar sind.

3. Teil - Die Standpositionen

A. Der große Kreis

Es gibt eine Vielzahl von Standpositionen. In dieser Ausarbeitung sollen fünf (bzw. sechs) Standpositionen dargestellt werden. Man spricht hier, wenn man die fünf Positionen nacheinander übt, auch von dem »großen Kreis«.

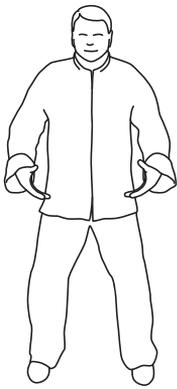
Die hier dargestellten Positionen unterscheiden sich lediglich durch die Position der Hände in Relation zum Oberkörper und der Tiefe des jeweils eingenommenen Standes.²³ Die fünf Positionen entsprechen den fünf chinesischen Wandlungsphasen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

Der **große Kreis** besteht aus folgenden Positionen:

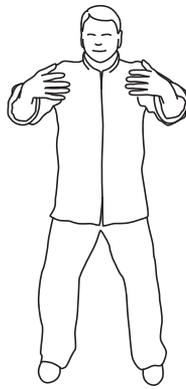
1. Wuji - die »universale Grundstellung der Ur-Energie« (Reiterstand)
2. Den Ball umarmen (Cheng Bao Zhuang)
3. Den Bauch halten (Ti Bao Zhuang)
4. Ausbreiten zu den Seiten
5. Öffnen nach Außen (Zhang Tuo Zhuang)

Jede einzelne Übung des großen Kreises trainiert immer auch den gesamten Energiefluss des Organismus und das gesamte Energieniveau. Die Übungen wirken besonders stark auf die beiden Hauptmeridiane Ren-Mai und Du-Mai.

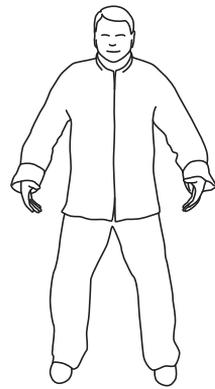
²³ Ohne hier weitere Beschreibungen vornehmen zu wollen, kann man sich vorstellen, dass sich einiges verändert, sobald man das Gewicht von zwei Beinen auf ein Bein verlagert oder das Gewicht auf den Beinen unterschiedlich verteilt



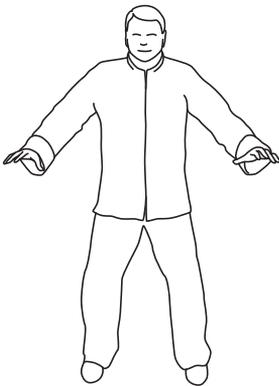
1



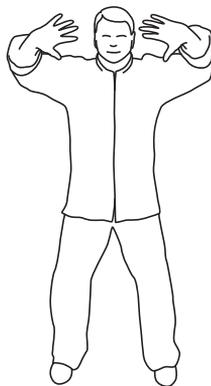
2



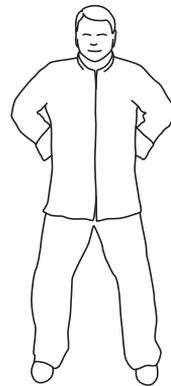
3



4



5



6

Bevor die Standpositionen eingenommen werden, sollte nach den Aufwärmübungen immer zunächst die »**Sammelnde Position**« eingenommen werden.

B. Sammelnde Position



Zwischen den Aufwärmübungen und den eigentlichen Zhan Zhuang Positionen stehen wir in einer vorbereitenden Position, die man als **sammelnde Position** bezeichnet. Bei der sammelnden Position stehen die Füße parallel zueinander, die Knie sind leicht gebeugt und die Hüfte steht so, als wolle man sich gerade auf einen Stuhl setzen.

Beim Senken der Arme ist darauf zu achten, dass die Arme langsam bewegt werden. Wir sammeln die Hände vor dem Dantian und legen nacheinander die Handflächenmittelpunkte (Laogong) auf das Dantian; Frauen nehmen zuerst die rechte und Männer zuerst die linke Hand. Die beiden Laogong-Punkte verschmelzen zu einem Punkt.

Was ist in der bzw. bei der sammelnden Position zu tun?

Bei Peter den Dekker²⁴ heißt es:

»Eigentlich ist das alles, was zu tun ist. Einfach stehen, die beiden Hände auf dem Bauch, die Knie und Hüften leicht gebeugt und dann entspannen. Es ist nicht nötig, sich auf irgendetwas zu konzentrieren.

Im Gegenteil, die Resultate sind besser, wenn man seinen Kopf von jeglicher Anstrengung freihält ... Wenn sie beginnen, in dieser Position zu trainieren, stehen sie nicht länger als einige Minuten. So erzeugen sie keine geistige Spannung und das Üben wird angenehm. ...«

Bei Jan Silberstorff²⁵ findet sich folgende Anleitung:

- Am Scheitel wie aufgehangen
- Entspannen der Wirbelsäule
- Leerwerden im Brustbereich
- Entspannen von Schulter und Hüfte
- Entspannen von Ellenbogen und Knien
- Entspannen von Händen und Füßen

Eine weitere Anleitung²⁶ spricht von acht Phasen der Vorbereitung: Geistige Klärung der wichtigen Punkte verbunden mit der nach außen zu sehenden Reglosigkeit des Körpers:

24 Peter den Dekker, Die Dynamik des Stillen Stehens, S. 34 und 104

25 Jan Silberstorff, a.a.O., S. 116 ff.

26 Quelle unbekannt

- Phase 1: Äußerlich in die Ruhe eintreten – sich nach Innen wenden
- Phase 2: Den Geist beruhigen
- Phase 3: Das Herz beruhigen
- Phase 4: Den Körper beruhigen
- Phase 5: Den Geist loslassen
- Phase 6: Das Herz loslassen
- Phase 7: Den Körper loslassen
- Phase 8: Bewusste Rückkehr

C. Erste Standposition des großen Kreises



Wuji die »universale Grundstellung der Ur-Energie«

In der Position »Wuji« erlernt der Übende die wesentlichen und wichtigen Prinzipien der korrekten Haltung und des zentralen Gleichgewichts.

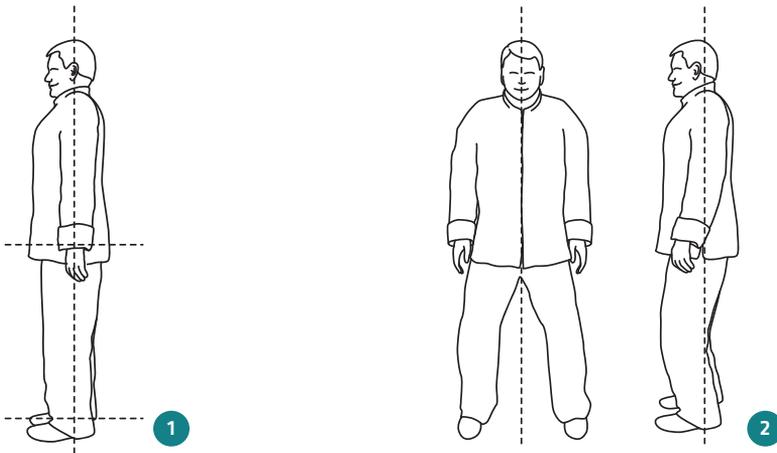
Der Stand baut sich von unten nach oben auf. Die Füße stehen ähnlich wie bei der sammelnden Position. Die Arme hängen locker an den Seiten herunter. Die Hände sind geöffnet, so als ob sie einen Ball halten würden. Die Ellenbogen- (spitzen) werden vom Körper weg nach außen gedreht so dass sie von vorn betrachtet gerundet

aussehen. Die Kleinfingerseite der Hände zeigt nach hinten. Unter den Achselhöhlen ist so viel Platz, dass dort jeweils ein Tischtennisball oder Golfball Platz hätte.

Diese Haltung wird auch als **Cowboy Position** bezeichnet²⁷ oder als **Einkaufstaschenhalteposition**.²⁸

Der Körper steht (im **Alltag**) grundsätzlich dann aufrecht, stabil und im Gleichgewicht, wenn die Lotrechte (im Profil betrachtet) jeweils durch die Mitte der Fußknöchel, der Knie, der Hüft- und der Schultergelenke bis hoch zum Scheitelpunkt geht. Das Becken ist gerade. Es kippt nicht nach vorn oder hinten (*Illustration 1*).

Im **Qigong** ist das anders. Im Qigong sind die Kniegelenke grundsätzlich entgegen der vorstehenden Beschreibung immer leicht gebeugt und nicht gestreckt bzw. durchgedrückt, so dass die Lotrechte anders verläuft. Die Lotrechte verläuft hier nicht durch das Kniegelenk (*Illustration 2*).



27 Peter den Dekker, Die Dynamik des Stillen Stehens, S. 138 f.

28 Peter den Dekker, Die Dynamik des Stillen Stehens, S. 87

- Die Körperachse (bis zum Scheitelpunkt) ist immer in der Mitte über dem Becken. Die Wirbelsäule steht gerade und ist nicht gekrümmt. Die Wirbelsäule hängt im senkrechten Lot herab.
- Die Körperachse sinkt und steigt gleichzeitig.
- Der Scheitel steigt zum Himmel und das Steißbein sinkt zur Erde; es findet also ein sanftes Auseinanderziehen der Wirbel und Bandscheiden nach oben und unten statt.
- Der Kopf ist mit dem Kinn leicht zurückgeschoben.
- Der Scheitelpunkt richtet sich nach oben aus.
- Die Hals- und Nackenmuskulatur bleibt entspannt. Durch die Muskelentspannung sinkt der Schulter- und Nackenbereich aufgrund der Schwerkraft nach unten (Bärensultern/hängende Sultern). Der Kopf ist regelmäßig dann richtig ausgerichtet, wenn man ohne jegliche Positionsveränderung seinen eigenen Speichel schlucken kann.
- Die Schulter-, Hüft- und Fußgelenke stehen lotrecht. Der Oberkörper kippt nicht nach vorn oder hinten.
- Das Becken bleibt waagrecht; es weicht weder nach vorn noch nach hinten aus. Es verdreht sich nicht und kippt nicht zur Seite.
- Das Becken muss so stabilisiert werden, dass es sich nur bewegen lässt, wenn man mit den Beinen eine Gewichtsverlagerung vornimmt. Die Leisten sind gebeugt, als wenn man sich setzen wollte.
- Die Lendenwirbelsäule ist fast gerade und bildet kein Hohlkreuz. Das erreicht man durch das leichte Beugen der Beine in den Kniegelenken. Dadurch sinkt das Becken leicht nach unten.
- Die Hüftgelenke öffnen sich durch ein leichtes Drehen der Oberschenkel nach außen. Die Kniescheibenmitte wird auf jeder Seite so gestellt, dass sie über dem »Zeigezeh« oder dritten Zeh befindet.
- Die Kniegelenke sind immer leicht gebeugt und nicht durchgestreckt bzw. eingerastet.
- Die Füße stehen hüft- bzw. schulterbreit und parallel zueinander.
- Das Körpergewicht sinkt auf die Fersen (hinteres Drittel der Füße) Diese Art so zu stehen gilt für den sog. lunaren Atemtypen (Einatmer). Der sog. solare Atemtyp hat das Gewicht auf dem Vorderfuß. Die Terlusollogie® geht von der Beobachtung aus, dass es zwei Atem- bzw. Konstitutionstypen gibt. Die beiden Atemtypen unter-

scheiden sich in der Art ihrer Atmung (unterschiedliche Nutzung des Brust- bzw. Bauchraums für die Atmung und unterschiedliche Betonung der Atemphasen Ein- bzw. Ausatmung). Als Folge der beiden unterschiedlichen Atmungsarten sollen sich zwei Konstitutionstypen herausbilden, die sich vor allem hinsichtlich Körperhaltung, Bewegung, Ernährung, Stoffwechsel und Kreislauf klar voneinander unterscheiden wobei für Übungen in Ruhe oder zum Zwecke der Entspannung die Atemtypen relativ irrelevant sind. Hier kann jeder die Art des Atmens nach Belieben wählen.²⁹

- Ob ist richtig stehe kann in der Grundstellung einfach getestet werden. Wenn der Übende sich selbst durch Drücken mit dem Zeigefinger »umwerfen« kann, ist der Stand bzw. die Haltung des Oberkörpers nicht korrekt.



Peter den Dekker beschreibt zwei schöne Vorstellungsbilder:

²⁹ Frieder Anders, Judith Hechler, Innere Kraft durch Atemtyp Qigong, Gesund durch richtiges Atmen, 1. Aufl. 2009, S.25

1. Vorstellungsbild: Vorhang

In der Wuji-Position kann man sich einen **Vorhang** vorstellen, der in einer Schiene hängt und in dessen unteren Saum Bleigewichte eingenäht sind. Die Bleigewichte ziehen den Stoff nach unten. Die Schiene erzeugt einen Zug nach oben in die Gegenrichtung. Jede Falte im Stoff wird letztendlich geglättet.

»Wenn der Vorhang aus einem hochwertigen schweren Stoffgemacht wurde und starke Falten aufweist, weil er vielleicht zuvor zusammengefaltet wurde, dauert dieser Vorgang (Anmerkung: des Glättens) möglicherweise etwas länger.«

Daher ist beim Training der Wuji-Position die Zeit ein wichtiger Faktor. Üben sie die Wuji-Position am Anfang nur für einige Minuten und beginnen Sie dann, die Dauer allmählich zu erhöhen. Die Falten im Bereich von Nacken, Schultern, Oberarmen, Unterarmen und Hand werden geglättet. Dabei wird sich nicht nur die gespeicherte Spannung in den einzelnen Muskeln lösen, sondern wird auch der gesamte myofasziale Meridian gedehnt, was zu einer besseren strukturellen Einheit führt.«³⁰

2. Vorstellungsbild: Boje und Anker

*»Bei dem Beispiel mit dem Vorhang ist die Oberseite wegen der Schiene stabil. Der Zug von unten. Stellen sich beim Üben der Wuji-Position vor das ihr Kopf von oben gehalten wird und die Finger leicht nach unten ziehen. Die Dehnung passiert in beide Richtungen zugleich. Denken Sie an eine Boje in einem See. Sie ist leicht und tanzt auf dem Wasser. Sie zieht permanent nach oben. Eine **Kette** (Wirbelsäule) verbindet die **Boje** mit einem **Anker**, der am Grund des Sees liegt.«³¹*

30 Peter den Dekker, Die Dynamik des Stillen Stehens, S. 138 f.

31 Peter den Dekker, Die Dynamik des Stillen Stehens, S. 138 f.

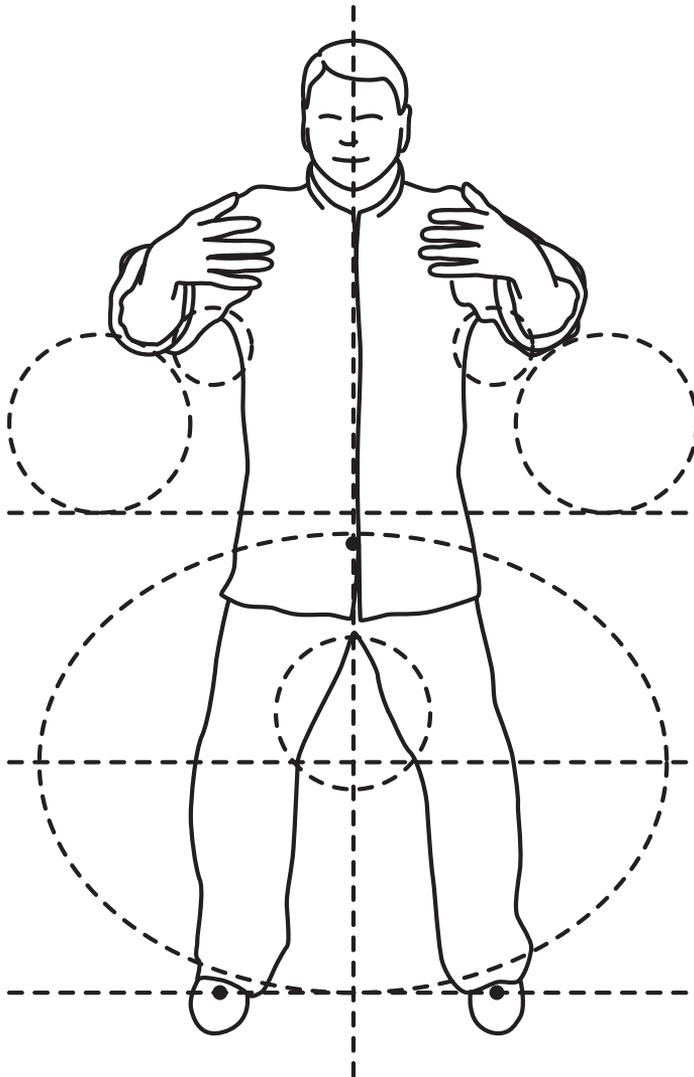
D. Zweite Standposition des großen Kreises



Den Ball halten

Die Position »den Ball halten« bildet zusammen mit der Position »Wuji« eine der Positionen, die wegen ihrer universellen Wirkung geschätzt werden, sowohl was ihren Trainingseffekt als auch ihre gesundheitsfördernde Wirkung betrifft. Sie ist eine wesentliche Grundposition. Anfänger werden in China dazu angehalten, insbesondere diese Position lange zu trainieren.³²

³² Günther Dogan, Professionelles Qi Gong, Die Technik der Meister, 2010, S. 109.



Frontales Balance-Schema³³

³³ Thomas Apfel, Aufsatz: Zhan Zhuang - stehen wie eine Baum - Der traditionelle Weg zu Gesundheit, Ruhe und Energie, www.chi-Kung.org

Die Position ist Ausgangspunkt vieler fortgeschrittener Übungen und lässt die Energie von den Füßen durch den ganzen Körper, den Kopf, die Arme und Hände fließen.³⁴

Das Halten dieser Position ist anstrengend. Besonders die Arm- bzw. Schultermuskulatur ermüdet sehr leicht. Beim Üben dieser Position ist darauf zu achten, dass der Oberkörper sich nicht nach hinten lehnt. Eine Vorstellungshilfe kann sein, dass man im Wasser steht und einen großen Ball umarmt und dass unter jedem Arm ein Ball die Arme nach oben drückt.

Die umarmende Position ist dem Element Wasser zugeordnet. Wasser nimmt auf und umschließt.³⁵

34 Lam Kam Chuen, a. a.o., S.34 und Peter den Dekker, Die Dynamik des Stillen Stehens, S. 129 f.

35 Jürgen Oster, Seidenfaden Qi Gong, Teneriffa, 2014, S. 67

E. Dritte Standposition des großen Kreises



Den Bauch halten

Bei dieser Position ist es hilfreich, sich vorzustellen, dass man einen großen Ball vor seinem Körper hält. Vorteilhaft ist es auch, wenn man aus der Wuji-Position heraus tiefer sinkt und sich dabei vorstellt, man setzt sich auf einen Stuhl.

Ein weiteres Vorstellungsbild ist, dass ein Gurt um den Nacken herum gelegt ist und die Handgelenke entlastet. Diese Übung konzentriert die Energie vor allem im Bereich des Dantian.

Die Übung entwickelt ihre Kraft aus sich selbst und trägt dazu bei, den wachsenden Strom des Qi im Körper zu sammeln und auf das Dantian zu konzentrieren.³⁶

Die Position ist dem Element Erde zugeordnet. Die Energie der Erde ist tragend.³⁷

Beobachtet man wie der Atem fließt, stellt man fest, dass er in Richtung Nacken verläuft.

³⁶ Lam Kam Chuen, a. a.O.,

³⁷ Jürgen Oster, Seidenfaden Qi Gong, Teneriffa, 2014, S. 67

F. Vierte Standposition des großen Kreises



Ausbreiten zu den Seiten (Im Strom stehen)

Beide Arme breiten sich zu den Seiten aus. Auch hier ist die Vorstellung hilfreich das man sich auf einen Stuhl setzt und dabei Kopf und Oberkörper gerade aufgerichtet bleiben. Die Handflächen befinden sich parallel zum Boden und zeigen mit den Innenflächen nach unten. Die Handgelenke sollten nicht stark geknickt werden. Alles verläuft in einem leichten Bogen. Arme und Ellenbogengelenke sind weder durchgestreckt noch stark angewinkelt.

Ein Vorstellungsbild kann bei dieser Übung sein, dass sich die Handflächen und die ausgestreckten Finger parallel zur Oberfläche eines fließenden Stroms befinden. Man stellt sich hierbei vor, dass man zwei Bälle gegen den Andrang des strömenden Wassers an ihrem Platz hält.³⁸

Der Atem fließt bei dieser Haltung in die Körperseiten. Die Position ist dem Element Metall zugeordnet.

³⁸ Lam Kam Chuen, a. a.O., S. 89 und Peter den Dekker, Die Dynamik des Stillen Stehens, S. 166 f.

G. Fünfte Standposition des großen Kreises



Öffnen nach Außen

Bei dieser Stellung ist es hilfreich, wenn man sich wiederum vorstellt, dass man sich auf einen Stuhl setzen will. Auch hier bleiben Kopf und Oberkörper aufgerichtet. Beide Hände werden zum Kopf geführt und zeigen mit den Handinnenflächen nach außen. Die Handrücken befinden sich auf Augenhöhe.

Die Handgelenke sind nicht stark geknickt. Hände, Arme und Ellenbogen bilden einen Bogen, d.h., sie sind weder durchgestreckt noch stark angewinkelt.

Bei dieser Übung wird der Energiefluss durch die Arme und Hände trainiert und zwar in der Weise, dass man sich ein expandierendes Kraftfeld nach vorn und außen vorstellt.

Die Atmung fließt in den unteren Rücken (Lendenwirbel).

Diese Position ist dem Element Feuer zugeordnet. Feuer haftet und existiert nicht für sich, sondern braucht ständig Nahrung. Deshalb ist diese Energie nicht abweisend, Die Energie Feuer zieht heran, klebt, klammert, hängt und saugt sich fest.³⁹

³⁹ Jürgen Oster, Seidenfaden Qi Gong, Teneriffa, 2014, S. 68

H. Sechste Standposition



Im Stehen ruhen – Hände auf dem Rücken

Diese Übung gehört nicht zu den 5 Kreisübungen, lässt sich jedoch sehr gut in den großen Kreis als Abschlussübung aufnehmen, da sie sich sehr erholsam anfühlt.

I. Abschluss (Atmen und Entspannen)



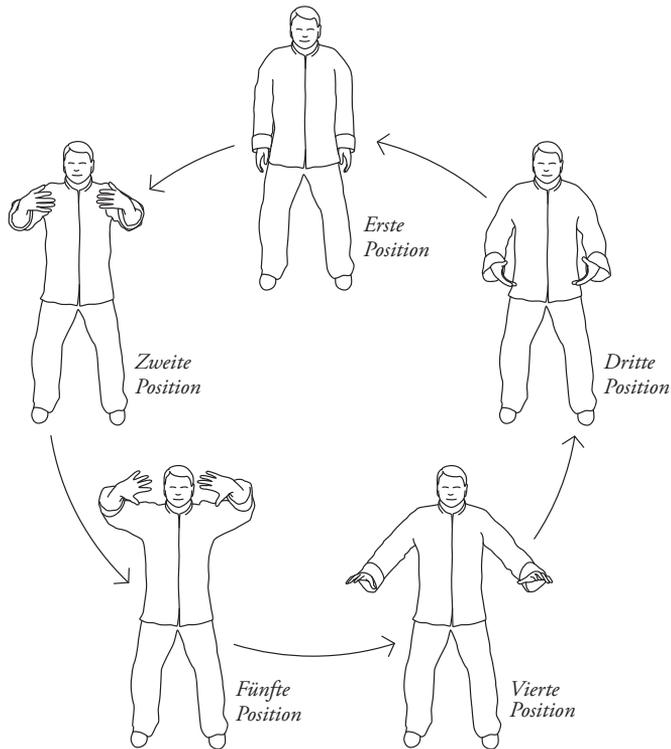
Beim Senken der Arme ist darauf zu achten, dass die Arme langsam bewegt werden, um jeder Veränderung im Körper gerecht werden zu können.

Wir sammeln uns im Dantian und legen nacheinander die Handflächenmittelpunkte (Laogong) auf das Dantian; Frauen nehmen zuerst die rechte und Männer zuerst die linke Hand. Die beiden Laogong-Punkte verschmelzen zu einem Punkt. Nach einer Weile beginnt man durch Gewichtsverlagerungen die Handflächenpunkte in kleinen Kreisen um das Dantian zu führen. Erst in die eine, dann in die andere Richtung (6 x je Seite).

Danach stellen wir uns wieder in unsere Ausgangsstellung, d.h., wir ziehen regelmäßig den linken Fuß an den rechten Fuß heran, so dass die Füße geschlossen sind.

J. Der ganze Kreis (Darstellung der Abfolge)

Nachstehend ist noch einmal die gesamte Abfolge⁴⁰ des großen (oder ganzen) Kreises bildlich dargestellt:



40 Lam Kam Chuen, Energie und Lebenskraft durch Chi Gong, S.97

4. Teil

Das Üben von Zhang Zhuan ist Meditation.⁴¹

Meditation ist nichts »Rationales«, denn einen meditativen Zustand kann man mit Worten nicht erklären. Sobald man Worte verwendet, entfernt man sich von genau dem Punkt, der die Meditation erst ausmacht. Meditation schafft einen Zustand der Leere im Geist, in dem keine Gedanken mehr vorhanden sind.⁴²

Die vorangegangenen Ausführungen zeigen, dass Meditation als eine Übung im aufmerksamen, bewussten Nichtstun verstanden werden kann.

In dem wir lernen zu erlauben, allem was ist, einfach da zu sein, so wie es, ohne es zu verbessern, vermeiden oder verbessern zu wollen, nehmen wir klarer wahr was Jetzt und Hier ist.

41 Meditation (von lateinisch *meditatio*, zu *meditari* »nachdenken, nachsinnen, überlegen«, von altgriechisch μέδομαι *medomai* »denken, sinnen«; entgegen landläufiger Meinung liegt kein etymologischer Bezug zum Stamm des lateinischen Adjektivs *medius*, -a, -um »mittlere[r, -s]« vor) ist eine in vielen Religionen und Kulturen ausgeübte spirituelle Praxis. [1] Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewussteinserweiternde Übung. Die angestrebten Bewusstseinszustände werden, je nach Tradition, unterschiedlich und oft mit Begriffen wie Stille, Leere, Panorama-Bewusstheit, Einssein, im Hier und Jetzt sein oder frei von Gedanken sein beschrieben. Dadurch werde die Subjekt-Objekt-Spaltung (Begriff von Karl Jaspers) überwunden. Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Meditation>

42 Daoming Xiong, *Yan Chi Gong*, 1. Aufl. 2014, Chemnitz, S. 44

Meditation und Kampfkünste

In den sog. inneren Kampfkünsten (z. B. Taijiquan, Baguazhang, Xingyiquan, Yiquan, Wing Chun) spielt der meditative Aspekt eine sehr große Rolle.

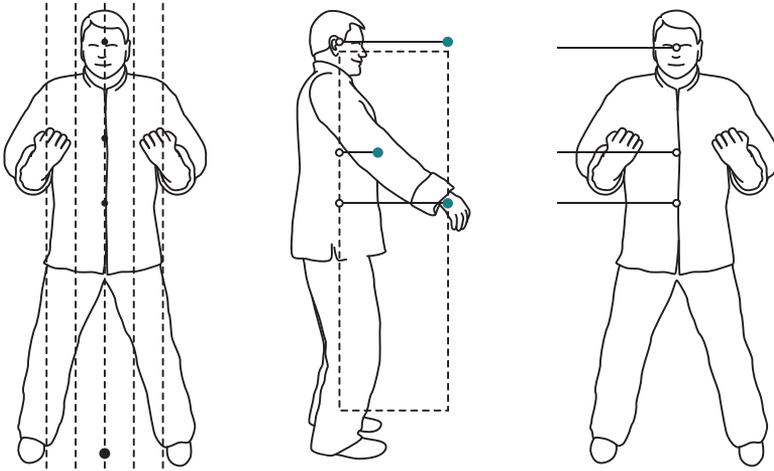
Meditation dient bei Kampfkünsten dazu, sich auf den Kampf und auf das Training vorzubereiten. Unter Meditation versteht man auch bei Kampfkünsten Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen, bei denen das Individuum zu sich findet und sich im Innersten vorbereitet. Bei vielen Kampfsportarten gibt es wirkliche Meditation, bei anderen nur ansatzweise.

In dem Kampfkunstsystem Wing Chun beginnt der Anfänger mit dem Erlernen einer Form, die den Namen »Siu Lim Tao – Die kleine Idee« hat.

Das Besondere an dieser Form ist, dass sie nur im Stand ausgeübt wird.

»Kleine Idee« bedeutet, dass man während des Übens dieser Form alle störenden Gedanken beiseitelässt und lernt, sich nur auf eine einzige Bewegung zu konzentrieren, die man während der Form gerade ausführt. Durch diese Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen ist das Üben der Siu Lim Tao – Form auch eine Meditationsübung, denn beim »Stillen Stehen« in dem sog. Siu Lim Tao Stand soll sich der Geist sammeln und die Atmung beruhigen.⁴³

43 Horst Drescher, Bd. 1, Ip Man Wing Chun Siu Lim Tao »Die Kleine Idee, S 37



Die drei Referenzpunkte

Die Siu Lim Tao – Die kleine Idee Form ist eine Zhang Zhuan – Übung, wenn diese Form (sehr) langsam ausgeübt wird, denn Ziel ist es, durch langes und intensives Üben des Standes die Körperstruktur zu verbessern.

Durch hingebungsvolles und sehr langsames Üben der verschiedenen Hand- und Armpositionen und Konzentration nur auf diese Positionen und Haltungen erreicht man einen Dauerzustand der inneren Stille, in dem der Geist immer präsent ist. Die Chinesen sagen: »wird das Herz ruhig wie fließendes Wasser sein«. Dieser Zustand wird auch als »*pingjing rushui*« bezeichnet. Er gilt als das höchste Ziel, das in der Kampfkunst erreicht werden kann.

5. Teil - Wie geht es weiter?

Menschen, die Zhan Zhuang üben, werden Veränderungen feststellen. Sie werden in körperlicher Hinsicht feststellen, dass Veränderungen spürbar sind (Arme und Schultern fühlen sich anders an).

Es kann auch zu Jammerphasen kommen. Wichtig ist, dass wir nicht sofort aufgeben, wenn beim Halten einer Position Schmerzen auftreten, sondern behutsam weitermachen.

- Übe nie gegen Dein Gefühl!
- Qualität ist wichtiger als die Dauer!
- oder: »5 Minuten Üben mit Intelligenz u. Wahrnehmung«

Muskelkater, Zittern und Schmerzen sind ein Zeichen dafür, dass das neuromuskuläre System noch nicht optimal arbeitet und eine wirkliche Entspannung noch nicht stattfinden kann. Schmerzende Stellen weisen darauf hin, wo sich im Körper problematische Bereiche befinden und unbewusste, hartnäckige Verspannungen des Alltags sitzen.

Dadurch, dass man sich nicht bewegt, haben wir Zeit, uns mit uns selbst zu beschäftigen. Das Üben kann das Nervensystem neu ausrichten und ausbalancieren, indem es Spannung abbaut und den Atem durch bewusstes Tun sanfter und ruhiger werden lässt. Zhan Zhuang ist dann ein Weg, uns zu uns selbst zu bringen. Jeder Lebensweg führt den Menschen zum eigenen, inneren Kampf mit selbst.

Stille

Ein Mönch hatte sich in der Einsamkeit zurückgezogen, um in der Abgeschiedenheit vom lärmenden Leben seine Zeit der Meditation und dem Gebet widmen zu können. Einmal kam ein Wanderer zu seiner Einsiedelei und bat ihn um etwas Wasser.

Der Mönche ging mit ihm zur Zisterne, um Wasser zu schöpfen. Dankbar trank der Fremde, und etwas vertrauter geworden, bat er den Mönch, ihm eine Frage stellen zu dürfen: »Sag mir, welchen Sinn siehst du in deinem Leben in der Stille?«

Der Mönch wies mit einer Geste auf das aufgewühlte Wasser der Zisterne und sagte: »Schau auf das Wasser! Was siehst du?« Der Wanderer schaute tief in die Zisterne, dann hob er den Kopf und sagte: »Ich sehe nichts.

Nach einer kleinen Weile forderte der Mönch ihn abermals auf: »Schau auf das Wasser der Zisterne. Was siehst du jetzt?«

Noch einmal blickte der Fremde auf das Wasser und antwortete: »Jetzt sehe ich mich selbst!«

»Damit ist deine Frage beantwortet«, erklärte der Mönch. »Als du zum ersten Mal in die Zisterne schautest, war das Wasser vom Schöpfen unruhig, und du konntest nichts erkennen. Jetzt ist das Wasser ruhig – und das ist die Erfahrung der Stille: Man sieht und erkennt sich selbst!

(Quelle unbekannt)

Anhang

Bedeutung des Baumes in der Kulturgeschichte der Menschheit

Vom Greifen zum Begreifen – vom Stehen zum Verstehen

Stehen und Stand haben in der deutschen Sprache eine besondere Bedeutung

In der Kulturgeschichte der Menschheit hat der Baum eine besonders herausragende Bedeutung

Bei Wikipedia heißt es dazu: *Dieser Bedeutung entsprechend ist ein vielfältiges Brauchtum mit dem Baum verknüpft. Das reicht vom Baum, der zur Geburt eines Kindes zu pflanzen ist, über den Maibaum, der in manchen Regionen immer noch in der Nacht zum ersten Mai der Liebsten verehrt wird, über Kirmesbaum und Weihnachtsbaum, unter dem man feiert, und über den Richtbaum, der zur Feier eines neu errichteten Hauses auf dem Dachstuhl aufgesetzt wird, bis zum Baum, der auf dem Grab gepflanzt wird. Nationen und Völkern werden bestimmte, für sie charakteristische Bäume zugeordnet. Eiche und Linde gelten als typisch »deutsche« Bäume. Die Birke symbolisiert Russland, und der Baobab gilt als der typische Baum der afrikanischen Savanne. Unter der Gerichtslinde wurde Recht gesprochen (siehe auch → Thing) und unter der Tanzlinde gefeiert.*

*Seit 1989 wird jedes Jahr im Oktober der Baum des Jahres von der »Dr. Silvius Wodarz Stiftung Menschen für Bäume« und durch deren Fachbeirat, das »Kuratorium Baum des Jahres« (KBJ), für das darauffolgende Jahr bestimmt. Im Jahr 2000 wählte die Stiftung den Ginkgo-Baum (*Ginkgo biloba*) zum Baum des Jahrtausends als Mahnmal für Umweltschutz und Frieden.*

Zahlreiche Mythen erzählen von einem Lebens- oder Weltenbaum, der die Weltachse im Zentrum des Kosmos darstellt. Bei den nordischen Völkern war es z. B. die Weltesche Yggdrasil, unter deren Krone die Asen ihr Gericht abhielten. So spielt der Baum in den Mythen der Völker als Lebensbaum wie die Sykomore bei den Ägyptern oder in der jüdischen Mythologie eine Rolle. Kelten, Slawen, Germanen und Balten haben einst in Götterhainen Bäume verehrt und das Fällen solcher Götzenbäume ist der Stoff zahlreicher Legenden, die von der Missionisierung Nord- und Mitteleuropas berichten.

In vielen alten Kulturen und Religionen wurden Bäume oder Haine als Sitz der Götter oder anderer übernatürlicher Wesen verehrt. Solche Vorstellungen haben sich als abgesunkenes religiöses Gut bis in die heutige Zeit erhalten. Als Baum der Unsterblichkeit gilt der Pfirsichbaum in China. Der Bodhibaum, unter dem Buddha Erleuchtung fand, ist im Buddhismus ein Symbol des Erwachens.

Auch in der Bibel werden Bäume immer wieder erwähnt. Tanach wie auch das Neue Testament nennen unterschiedliche Baumarten wie zum Beispiel den Olivenbaum oder den Feigenbaum, mit dessen relativ großen Blättern das erste Menschenpaar Adam und Eva laut 1. Mose/Genesis 3:7 nach ihrem Sündenfall ihre Blöße bedeckten. Im 1. Buch Mose, der Genesis, wird in Kapitel 1 in den Versen 11 und 12 berichtet, dass Gott die Bäume und insbesondere die fruchttragenden Bäume in seiner Schöpfung der Welt hervorbrachte. Zwei Bäume spielen in der Schöpfungsgeschichte eine entscheidende Rolle: der Baum des Lebens und der Baum der Erkenntnis von Gut und Böse. So hat der Baum auch in der christlichen Ikonographie eine besondere Bedeutung. Dem Baum als Symbol des Sündenfalls, um dessen Stamm sich eine Schlange windet, steht häufig das hölzerne Kreuz als Symbol der Erlösung gegenüber. Ein dürrender und ein grünender Baum symbolisieren in den Dogmenallegorien der Reformationszeit den Alten und den Neuen Bund.

In der Pflanzensymbolik haben verschiedene Baumarten wie auch ihre Blätter, Zweige und Früchte eine besondere Bedeutung. So weist die Akazie auf die Unsterblichkeit der menschlichen Seele hin, der Ölbaum auf den Frieden und ist ein altes marianisches Symbol für die Verkündigung an Maria. Der Zapfen der Pinie weist auf die Leben spendende Gnade und Kraft Gottes hin, die Stechpalme, aus deren Zweigen nach der Legende die Dornenkrone gefertigt war, auf die Passion Christi.«

Vom Greifen zum Begreifen - vom Stehen zum Verstehen

Stehen und Stand haben in der deutschen Sprache eine besondere Bedeutung:

- [1] Es war so laut, man konnte sein eigenes Wort kaum *verstehen*.
- [1] Streck mir doch nicht den Rücken zu, wenn du mit mir redest, sonst *verstehe* ich dich nicht.
- [2a] Hegel schreibt: »Das Eins ist die einfache Beziehung des Fürsichseins auf sich selbst, in der seine Momente in sich zusammengefallen sind, in der es daher die Form der Unmittelbarkeit hat und seine Momente daher nun daseiende werden.«^[1] Das *verstehe* nun einer!
- [2a] Hast du die Gebrauchsanweisung gelesen? Die hat man offenbar aus dem Japanischen »übersetzt«. Diesen Kauderwelsch *versteht* doch kein Mensch!
- [2a] *intransitiv* Wie der Leutnant den Putschgeneral verhaften wollte, erbat der um einen kurzen Aufschub. Der junge Militär *verstand*, salutierte und ging aus dem Zimmer. Noch als er über die Türschwelle trat, hörte er schon den Schuss.
- [2a] Manches von dem, was ich höre, *verstehe* ich nicht. Manches von dem, was ich *verstehe*, begreife ich nicht.
- [2a] Ich verstehe, dass Menschen zuweilen so etwas Übles tun. Wie sie aber bewusst sich dazu entschließen können, begreife ich nicht.
- [2b] »Darum rede ich zu ihnen in Gleichnissen. Denn mit sehenden Augen sehen sie nicht und mit hörenden Ohren hören sie nicht; und sie *verstehen* es nicht.«^[2]
- [2c] Er *versteht sich* als Künstler.
- [2c] »Das Arabisch-Jüdische Zentrum, in dem je zur Hälfte Araber und Juden tätig sind, *versteht sich* als Mittler der unterschiedlichen Kulturen, organisiert Festivals, Theaterspiele, Treffen zwischen jüdischen und arabischen Schülern.«^[3]
- [2c] »Sie *verstehen sich* als Crème de la Crème der Gesetzeshüter - doch nun finden sie sich im Zentrum eines internationalen Skandals wieder.«^[4]

- [2d] »Die Preise *verstehen sich* inklusive Frühstück und Minibar.«^[5]
- [3a] Keiner *versteht* mich!
- [3a] Sie sind die Einzigen, die mich *verstehen*.
- [3a] Er fühlt sich von ihr nicht *verstanden*.
- [3a] »»[...] Denn das Herz dieses Volkes ist verstockt: Ihre Ohren hören schwer und ihre Augen sind geschlossen, damit sie nicht etwa mit den Augen sehen und mit den Ohren hören und mit dem Herzen *verstehen* und sich bekehren, und ich ihnen helfe.««^[6]
- [3b] *Verstehen* Sie Spaß?
- [3b] Durchaus kann ich Ihre Erregung *verstehen*.
- [3b] Ihnen werden keine Sonderrechte eingeräumt, das müssen sie schon *verstehen*.
- [4] Sie *verstand* sich schon von frühester Jugend an sehr gut mit ihrer Mutter, mit ihrem Vater aber immer sehr schlecht, mit ihm hatte sie meistens Streit.
- [5a] Sie *versteht* zu manipulieren.
- [5a] Sie *verstehen* es, andere arbeiten zu lassen.
- [5a] »Gichtrische Empfindungen werden jederzeit von einer Dissonanz der mechanischen Schwingungen begleitet – Leidenschaften mißhandeln die Lebenskraft – der überladene Geist drückt sein Gehäuse zu Boden – wie denn nun? – Wer es *verstünde*, dem Tod diesen ungebahnten Weg in das Schloß des Lebens zu ebnen? den Körper vom Geist aus zu verderben – ha! ein Originalwerk! wer das zu Stande brächte? – Ein Werk ohne Gleichen! – Sinne nach, Moor! – Das wär' eine Kunst, die's verdiente, dich zum Erfinder zu haben.«^[7]
- [5b] Er *versteht* etwas vom Fotografieren.
- [5b] Was *versteht* Sie von Männern?
- [5c] Sie *versteht sich* aufs Singen.
- [5d] »Ich müßte *mich* schlecht auf den Barometer der Seele *verstehen*, oder der Herr Major ist in der Eifersucht schrecklich wie in der Liebe.«^[8]
- [6] Sie konnten *sich* nicht zu einer Entschuldigung *verstehen*.

Redewendungen

- [2a] *nur Bahnhof verstehen* oder (veraltet) *nur Bahnhof und Bratkartoffeln verstehen*
- [2a] *jemandem etwas zu verstehen geben*: aus bestimmten Gründen jemandem gegenüber etwas nur andeutungsweise mitteilen
- [2a] *sich von selbst verstehen*: nicht ausdrücklich erwähnenswert sein; selbstverständlich sein
- [2b] *die Zeichen der Zeit verstehen*: die derzeitige, gewisse zukünftige Entwicklungen betreffende Lage beziehungsweise Situation, den Gegebenheiten entsprechend, realistisch einschätzen, interpretieren
- [5a] (umgangssprachlich) *etwas nicht besser verstehen*: etwas einzig aus Unbeholfenheit tun

Charakteristische Wortkombinationen

- [1] alles *verstehen*, bruchstückhaft *verstehen*, jedes Wort *verstehen*, kaum etwas *verstehen*, gut zu *verstehen* sein, schlecht zu *verstehen* sein
- [2a] einen Gedankengang *verstehen*, eine Frage nicht *verstehen*, einen Zusammenhang (nicht) *verstehen*
- [2b] etwas ist als Aufforderung zu *verstehen*, etwas ist als Drohung zu *verstehen*, etwas ist als Kritik zu *verstehen*, etwas ist in einem anderen Sinne zu *verstehen*, jemandes Verhalten (nicht) *verstehen*, unter Freiheit zu *verstehen* sein; unter Liebe zu *verstehen* sein; »*Verstehen* Sie mich bitte richtig«, »*Verstehen* Sie mich bitte nicht falsch«; »Damit wir uns richtig *verstehen*«
- [2d] die Preise *verstehen* sich ab Lager, frei Haus, frei Lager, in Euro, netto
- [3a] sich (nicht) *verstanden* fühlen
- [3b] keinen Humor *verstehen*, keinen Spaß *verstehen*; jemandes Ärger (gut, nur schwer) *verstehen*, jemandes Reaktion *verstehen*

- [4]  -> ^(Info) sich glänzend *verstehen*, sich mit jemandem *verstehen*, sich prächtig *verstehen*, sich nicht besonders *verstehen*, sich überhaupt nicht *verstehen*
- [5a] es (ausgezeichnet/geschickt/gründlich/meisterhaft *verstehen*; *umgangssprachlich*: etwas aus dem Effeff) *verstehen*; sein Fach *verstehen*, sein Geschäft *verstehen*, sein Handwerk *verstehen*, seine Sache *verstehen*, seinen Beruf *verstehen*; eine Fremdsprache *verstehen*, einen Dialekt *verstehen*, nur ein paar Brocken *verstehen*
- [5b] etwas *verstehen* von
- [5c] [5d] sich auf etwas *verstehen*
- [6] selten: sich zu einer Entschuldigung *verstehen*, sich zu Schadenersatz *verstehen*

Wortbildungen

einverstanden, einverständlich, Einverständnis, Frauenverstehher, missverstehen, unverstanden, Verstand, Verständnis, verständig, verständlich, verstehbar, (*landschaftlich, selten*) verstehlich, wohlverstanden

Eine Karte des Kosmos

Das Mandala ist universales Symbol und Symbol des Universums zugleich.



Literaturverzeichnis

- Frieder Anders,
Judith Hechler** Innere Kraft durch Atemtyp Qigong, Gesund durch richtiges Atmen, 1. Aufl. 2009, S.25
- Jumin Chen** Yiquan – Der Weg zur Gesundheit, Wien, 1. Aufl., 2009
- Lam Kam Chuen,** Energie und Lebenskraft durch Chi Kung, 1991
- Kenneth Cohen** Qigong, Grundlagen Methoden Anwendung, Augsburg, 1997
- Daoming Xiong** Yan Chi Gong, 1. Aufl. 2014, Chemnitz, S. 44
- Peter den Dekker** Die Dynamik des Stillen Stehens – Die uralte Kunst seine Batterien wieder aufzuladen, 1. Aufl., 2014
- Horst Drescher** Ip Man Wing Chun, Siu Lim Tao – Die Kleine Idee 1. Aufl., 2016
- Bruce Frantzis** Die Energietore des Körpers öffnen – Chi Gung für lebenslange Gesundheit, Oberstdorf, 3. Aufl., 2008, S. 285
- Jiao Guorui** Qigong Yangsheng, 8. Auflage, Kulmbauc, 2012
- Foen Tjoeng Lie** Qigong Übungsbuch Band I – Jing-Gong (Stilles Qigong), Hamburg

- Gerhard Milbrat** Himmel-Erde-Mensch Einführung in die Alchemie des Qigong, 1. Aufl., 2010
- Yürgen Oster** Tai Ji Quan – Das Dao der Bewegung, 2. Aufl., Teneriffa - Spanien
- Yürgen Oster** Seidenfaden Qi Gong – Entwicklung der Lebenskraft, Teneriffa - Spanien, 2014
- Jan Silberstorff** Chen – Klassisches Taijiquan im lebendigen Stil, Meppen, 2010
- Yu Yongnian** Zhan Zhuang – Die Macht einer altüberlieferten Praxis, 2016, New York

Ein Mönch hatte sich in der Einsamkeit zurückgezogen, um in der Abgeschiedenheit vom lärmenden Leben seine Zeit der Meditation und dem Gebet widmen zu können. Einmal kam ein Wanderer zu seiner Einsiedelei und bat ihn um etwas Wasser.

Der Mönche ging mit ihm zur Zisterne, um Wasser zu schöpfen. Dankbar trank der Fremde, und etwas vertrauter geworden, bat er den Mönch, ihm eine Frage stellen zu dürfen: »Sag mir, welchen Sinn siehst du in deinem Leben in der Stille?«

Der Mönch wies mit einer Geste auf das aufgewühlte Wasser der Zisterne und sagte: »Schau auf das Wasser! Was siehst du?« Der Wanderer schaute tief in die Zisterne, dann hob er den Kopf und sagte: »Ich sehe nichts.«

Nach einer kleinen Weile forderte der Mönch ihn abermals auf: »Schau auf das Wasser der Zisterne. Was siehst du jetzt?« Noch einmal blickte der Fremde auf das Wasser und antwortete: »Jetzt sehe ich mich selbst!«

»Damit ist deine Frage beantwortet«, erklärte der Mönch. »Als du zum ersten Mal in die Zisterne schautest, war das Wasser vom Schöpfen unruhig, und du konntest nichts erkennen. Jetzt ist das Wasser ruhig – und das ist die Erfahrung der Stille: Man sieht und erkennt sich selbst!«
(Quelle unbekannt)

»Stilles Stehen« wendet sich an alle, die sich nicht mehr »verstellen« wollen.

Thomas Zorn, Unternehmensberater