

# ***Das Daoyin Yangsheng Gong***

Beim Interview übersetzte  
Frau Zhou Jin von der  
Beijing University of  
Physical Education.

Interview mit Professor Zhang Guang De.  
Von Martin Pendzialek

Alle Fotos Archiv Manfred  
Rudel

Um im Rahmen unserer  
Qigong-Serie das Daoyin  
Yangsheng Gong noch  
konkreter zu veran-  
schaulichen, werden wir in  
einer der kommenden Aus-  
gaben das »Herz-Qigong«,  
eine der bekanntesten  
Übungsreihen dieses  
Systems, vorstellen.

Das Daoyin Yangsheng Gong ist ein in neuerer Zeit zusammengestelltes Qigong-System, das insbesondere auf die Krankheitsvorbeugung und -behandlung ausgerichtet ist. Neben verschiedenen Qigong-Methoden, die großenteils zur Regulierung bestimmter Funktionskreise wie Herz oder Lunge gedacht sind, gibt es auch Taijiquan- und Geräteformen im Daoyin Yangsheng Gong. Im Interview mit Martin Pendzialek erläutert Professor Zhang Guang De, wie er durch lebensbedrohliche Krankheit darauf gekommen ist, Qigong-Übungen zu kreieren und dieses System zu begründen. Das Zusammenspiel von Bewegungen und Aufmerksamkeit, die teilweise auf bestimmte Akupunkturpunkte oder Meridianverläufe gerichtet wird, sowie spiralförmige Bewegungen, die gezielt spezielle Punkte ansprechen, sind charakteristisch für das Daoyin Yangsheng Gong. Prof. Zhang berichtet darüber hinaus von Erfolgen in der klinischen Anwendung bei verschiedenen Funktionsstörungen des Hormon-, des Herz-Kreislauf- und des Nervensystems, Beschwerden des Bewegungsapparates und chronischen Erkrankungen und geht auf die dafür notwendigen Voraussetzungen in der Übungspraxis ein.

## **Abstract:**

### **The Daoyin Yangsheng Gong**

#### **Interview with Professor Zhang Guang De. By Martin Pendzialek**

The Daoyin Yangsheng Gong is a Qigong system put together recently aimed especially at the prevention and treatment of illness. As well as different Qigong methods mainly for regulating certain organs such as the heart or the lungs there are also Taijiquan and weapon forms in Daoyin Yangsheng Gong. In an interview with Martin Pendzialek, Professor Zhang Guang De explains how, due to a life threatening illness, he came to create Qigong practises and this system. The combination of movement and concentration on certain acupuncture points or meridians as well as spiral movements aimed at influencing certain points are the characteristics of Daoyin Yangsheng Gong. Professor Zhang also tells us about successes in clinical applications for different malfunctions of the hormonal, coronary and nervous systems, joint complaints and chronic diseases and defines the conditions necessary while practising.

**QIGONG**

**P**rofessor Zhang Guang De ist der Begründer des Qigong-Systems »Daoyin Yangsheng Gong« (DYYSG). Am »Daoyin Yangsheng Gong Zentrum« der Sportuniversität Beijing haben Professor Zhang und seine Mitarbeiter inzwischen über 30 Methoden entwickelt, die in der Gesundheitsförderung sowie bei der Behandlung von Erkrankungen eingesetzt werden können. Sie sind in vielen Ländern, darunter Japan, Australien, Singapur, Spanien, Frankreich, Belgien, Großbritannien und Deutschland, verbreitet. Zum Daoyin Yangsheng Gong gehören neben den Qigong-Methoden zwei Handformen des Taijiquan sowie Geräteformen mit Schwert und Stock. Professor Zhang Guang De wurde 1932 in Tangshan in der Provinz Hebei geboren. In seiner Jugend übte er mit Begeisterung die chinesischen Kampfkünste (Wushu) und wurde 1955 als Student des Wushu-Instituts an der Sportuniversität Beijing eingeschrieben. Nachdem er 1959 sein Studium erfolgreich abgeschlossen hatte, arbeitete er als Dozent an der Sportuniversität Beijing und war einige Jahre später einer der ersten Professoren für Wushu an einer chinesischen Universität. Seit 1995 kommt Professor Zhang regelmäßig nach Deutschland, um in Vorträgen und Seminaren das YYSG zu unterrichten und die Arbeit der in diesem Jahr gegründeten »Daoyin Yangsheng Gong Vereinigung Deutschland« zu unterstützen.

**Martin Pendzialek:** Herr Professor Zhang, Sie haben seit 1974 das Qigong-System »Daoyin Yangsheng Gong« entwickelt. Wie ist es zur Entstehung dieser Methoden gekommen?

**Zhang Guang De:** Das ist eine lange Geschichte. Zum Ende der chinesischen Kulturrevolution wurde ich sehr krank. Nahezu alle inneren Organe waren betroffen: Ich habe unter Bluthochdruck, Störungen des Herz-Kreislauf- und des Verdauungssystems, Leberentzündung und Tuberkulose gelitten und hatte zuwenig Blutplättchen. Somit befand ich mich in einer sehr ernsthaften Situation. Mein Arzt hatte mir gesagt, dass die Medikamente allein nicht für eine erfolgreiche Behandlung dieser Erkrankungen ausreichen würden. Er hatte mir empfohlen, weiterhin meine Erfahrungen auf den Gebieten des Wushu und des Taijiquan zur Unterstützung zu benutzen. Zu Beginn habe ich acht Übungen gegen Tuberkulose für meine eigenen Probleme entwickelt; auf dieser Basis sind später die »49 Bewegungen des Leitbahnen-Qigong« entstanden. Zu dieser Zeit habe ich nur im Bett liegen können.

In meiner lebensbedrohlichen Situation benutzte ich Medikamente und diese einfachen Übungen, bis ich für die Rehabilitation ab 1980 kräftig genug war.

*Die Methoden des YYSG gehören zum bewegten Qigong (Donggong). Bitte beschreiben Sie den Aufbau des Systems.*

Ab 1982 konnte ich meine Arbeit an der Sportuniversität Beijing wieder aufnehmen und hatte den Entschluss gefasst weitere Methoden zu entwickeln, um sie anderen Menschen anzubieten. Zunächst sind die sogenannten »stehenden« Methoden wie Herz-, Lungen-, Magen-Milz-, Muskel-Knochen-, Nieren-, Gesundheitsschützendes- oder das 49er-Leitbahnen-Qigong entstanden. Für ältere oder kranke Menschen habe ich die sitzenden Formen des Herz-, Lungen-, Muskel-Knochen- oder Gesundheitsschützendes Qigong entwickelt. Zudem gibt es die Methoden des Gehirn- und des Augen-Qigong sowie Übungen, um die Funktionen von Leber und Gallenblase zu regulieren. Darüber hinaus sind für bereits erfahrene Praktizierende die zwei Handformen des Taijiquan und die Schwertform entstanden. Somit ergeben sich die fünf Stufen des YYSG-Systems:

- Basisübungen und Vier Regulationsmethoden (Körper-Atmung-Geist-Qi/Blut)
- Methoden gegen verschiedene Störungen aus verschiedenen Funktionskreisen
- erste und zweite Daoyin-Yangsheng-Gong-Taijiquan-Handform (je 39 Bewegungen)
- Daoyin-Yangsheng-Gong-Taijiquan-Schwertform (33 Bewegungen), Stockform
- Vereinfachte YYSG-Methoden



»Gesundheitsschützendes Qigong« heißt im Chinesischen »Daoyin Baojian Gong«.

## 导引保健功

Der Name bezieht sich konkret auf eine Methode mit acht Bewegungen. Offiziell ist diese Methode auf die Gesundheitsförderung, die Vorbeugung vor Erkrankungen zum Beispiel des Herz-Kreislauf- oder des Verdauungssystems ausgerichtet.

Das 49er Leitbahnen-Qigong beinhaltet 49 Bewegungen zur allgemeinen Gesundheitsförderung, Stärkung des Immunsystems und für eine gezielte Behandlung von verschiedenen Erkrankungen, besonders Lungen-, Magen- und Darmkrebs sowie chronischen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-, Atmungs- und Verdauungssystems.

Gehirn-Qigong ist eine Methode mit acht Bewegungen im Sitzen und als Selbstmassage. Neben der Vorbeugung werden speziell Beschwerden und Erkrankungen wie Kopfschmerz, Migräne, Trigeminusneuralgie, Gesichtslähmung, Tinnitus oder Taubheit angesprochen. Die Übungen werden mit Streich- und Druckmassage an Gesicht und Kopf durchgeführt, neben der »punktuellen« Aufmerksamkeit werden die Handbewegungen der Massage aufmerksam begleitet.

Diese Position verdeutlicht die für das YYSG typische Verwindung der Beine, des Oberkörpers sowie die Dehnung der Handgelenkspunkte. Dieses Prinzip der spiralförmigen Bewegungen entstammt der Tradition der alten Daoyin-Übungen und wird auch beim Taijiquan sehr deutlich, vor allem im Chen-Stil.

Yishou  
意守

Yinian  
意念

Zu jeder Methode gehört eine theoretische Ausarbeitung, die neben der Theorie auf der Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) auch die Erfahrungen von Praktizierenden beinhaltet. Neben den bewährten Inhalten des Wushu und des Taijiquan fließen meine eigenen Erfahrungen in das System mit ein.

*Welche Bedeutung steckt hinter dem Namen des »Daoyin Yangsheng Gong«?*



Die genaue Ausführung der Bewegungen nimmt Prof. Zhang wichtig, da sie eine Voraussetzung für deren Wirksamkeit ist.

Daoyin ist der klassische Name des Qigong, den ich gerne weiterhin bewahren wollte. Dazu habe ich als eine Einheit die Bezeichnung »Yangsheng« genommen; 1984 ist der Name des Systems Daoyin Yangsheng Gong entstanden. Der Name beschreibt die Regulation von

Körper, Atmung und Geist durch die Übungen des Daoyin, um die Leitbahnen zu stimulieren und das Qi zu leiten. Es ist eine Selbstübemethode zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit und damit der Lebensqualität.

*Was sind die Besonderheiten des DYYSG bezüglich der Merkmale des Qigong?*

Folgende Punkte sind charakteristisch:

Die Aufmerksamkeit oder der Geist wird dadurch reguliert, dass die körperliche Bewegung bei den Übungen mit der Aufmerksamkeit kombiniert wird. Dabei kommen verschiedene Methoden zur Anwendung:

- Aufmerksamkeit auf einem Akupunkturpunkt oder Bereich bewahren (Yishou)
- Aufmerksamkeit entlang der Leitbahnen führen (Yinian)
- Übung des Großen und des Kleinen Kreislaufs

Ich habe verschiedene Akupunkturpunkte und Bereiche für verschiedene Erkrankungen ausgewählt, beispielsweise Laogong (Herzbeutel 8) für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Shangyang (Dickdarm 1) für Atemwegserkrankungen und das Dantian für Magen-Darm-Erkrankungen.

Die Aufmerksamkeit soll natürlich, fließend, leicht wie ein Seidenfaden in Verbindung mit den Übungen bewahrt werden.

In der Bewegung soll die Atmung unter Beteiligung des Beckenbodens sanft, leicht, gleichmäßig und tief ausgeführt werden. Zu verschiedenen Krankheiten werden spezielle Me-

Daoyin 导引

ist die früheste Bezeichnung für energetische Körperübungen. In Form von einfachen Routinen übt man Qi im Körper bewusst zu führen.

Yangsheng 养生

das als »Lebenspflege« übersetzt werden kann, ist ein daoistischer Begriff für Methoden zur Gesunderhaltung. Sie umfassen Körperpflege, Körperübungen, Meditation, gesunde Ernährung, in manchen Schulen auch sexuelle Techniken zur Energiekultivierung.

Prof. Zhang hat das DYYSG auf der Basis der klassischen Theorien des Daoyin, der Schulen der Lebenspflege und der Langlebigkeit entwickelt. Dazu basiert die Theorie auf der Traditionellen Chinesischen Medizin. Neben den alten überlieferten Bewegungen des Daoyin hat er eigene Abwandlungen davon sowie neue Übungen entwickelt, die auch aus seinem Wissen und seinen Erfahrungen des Wushu und des Taijiquan entstanden sind und die Bewegungslehre der Sportwissenschaft einbeziehen.

Das System des Daoyin Yangsheng Gong bietet vielfältige »Bewegungsmöglichkeiten«, die sich nicht nur für kranke Menschen beziehungsweise die Gesundheitsförderung eignen, sondern ebenso für Übende von Wushu und Taijiquan. Es wird auch der künstlerische und der philosophische Charakter vor dem Hintergrund der traditionellen chinesischen Kultur betont, auf den allein die vielen Namen der Bewegungen deuten, die meistens eine kleine Geschichte aus der chinesischen Kultur beschreiben.

Zum System des DYYSG gehören auch eine eigene Begrüßungsgeste und ein »Lied«. Das Lied des DYYSG ist eine eigene, von den anderen Methoden unabhängige Form, in der verschiedene Bewegungen des Systems mit Qigong-Übungen und Taijiquan-Bewegungen als Ablauf kombiniert sind, um das DYYSG-System vorzustellen. Das »Lied« hat somit keinen speziellen Wirkungsschwerpunkt, sondern ist als Demonstrationsform gedacht. Dazu hat Prof. Zhang ein Gedicht über das DYYSG verfasst, das zusammen mit der Musik die Bewegungen begleitet.

thoden angeboten. Bei Störungen des Herz-Kreislauf-Systems kann die Methode des Herz-Qigong »Das Herz beruhigen und den Kreislauf regulieren« eingesetzt werden; hier soll die Ausatmung langsam und länger sein. Die Übungen des Lungen-Qigong »um Qi zu stärken und die Lunge zu pflegen« betonen ebenfalls die Ausatmung, um die erholenden Funktionen des Körpers zu unterstützen und die Tätigkeit der Lungenbläschen zu verbessern. Bei Störungen des Verdauungssystems wird die Bauchatmung betont, wodurch die inneren Organe massiert werden, um die Durchblutung und den Qi-Fluss in diesem Bereich zu fördern.

Weitere Merkmale der Übungen des DYYSG sind die spiralförmigen, verwringenden Bewegungen der Extremitäten, um besondere Punkte an Hand- und Fußgelenken zu stimulieren. Bei den ruhenden Stellungen und in Bewegung werden Spannung und Entspannung kombiniert, denn nur die Entspannung reicht nicht aus, um Akupunkturpunkte und Leitbahnen anzuregen. Somit ist bei der Durchführung der Methoden eine sanfte Dehnung ohne Verspannung beteiligt; nur durch die Verbindung von Sanftheit, Langsamkeit und Bewegungsfluss können gleichzeitig Körper, Atmung und Aufmerksamkeit reguliert werden. Schließlich werden noch Akupunkturpunkte und Leitbahnen mit Fingern wie Nadeln gedrückt und mit den Händen massiert.

*Die Übungen des DYYSG finden in China Anwendung in der Gesundheitsförderung sowie in der klinischen Therapie. Welche Erfahrungen und Ergebnisse gibt es in der Behandlung von Erkrankungen?*

Wir haben bereits viele Erfahrungen und Ergebnisse gesammelt. In der Provinz Shanxi gibt es eine medizinische Hochschule mit angeschlossener Klinik, in der das DYYSG angewendet wird. Von dort wird berichtet, dass unsere Methoden verschiedene Funktionsstörungen des Hormon-, des Herz-Kreislauf- und des Nervensystems, Beschwerden des Bewegungsapparates und chronische Erkrankungen regulieren können. Damit die Wirkung der Methoden besonders bei der Behandlung von Krankheiten ermöglicht wird, müssen folgende Anforderungen erfüllt werden:

- Die Patienten üben die Bewegungen nach den vorgegebenen Normen.
- Eine Vorbereitung und eine Nachbereitung

der Methoden ist wichtig.

- Die Geschwindigkeit der Bewegungen soll gleichmäßig sein.
- Die Linien der Bewegungen müssen genau sein.
- Die Übergänge mit Atmung und Gewicht sollen genau und fließend ausgeführt werden.
- Die Ausführung der Schrittformen entsprechen den Vorgaben.
- Der Blick verbindet sich mit der Aufmerksamkeit auf bestimmte Akupunkturpunkte.

Somit ergeben sich aus den Erfahrungen an dieser Klinik wieder die wichtigen Prinzipien des Qigong: Die vorgegebenen Bewegungen werden mit der Regulierung von Atmung und Aufmerksamkeit kombiniert.

*In welcher Form können die Übungen des DYYSG medizinisch eingesetzt werden, isoliert oder kombiniert mit anderen therapeutischen Anwendungen? Gibt es Aspekte, die besonders kranke Menschen bei der Durchführung beachten sollten?*

Meine Meinung ist, dass man Daoyin Yangsheng Gong unmittelbar mit anderen therapeutischen Methoden kombinieren kann. Selbstverständlich ist die ärztliche Diagnose eine wichtige Voraussetzung, um geeignete Übungen empfehlen zu können. Zudem ist eine qualifizierte Anleitung durch KursleiterInnen oder LehrerInnen notwendig.

Daoyin Yangsheng Gong kann eine medizinische Behandlung nicht ersetzen. Besonders Menschen mit chronischen Erkrankungen können allerdings nach Absprache mit ihrem Arzt in günstigen Fällen die Einnahme von Medikamenten reduzieren.

*Daoyin Yangsheng Gong hat sich inzwischen in vielen Ländern der Welt verbreitet und ist auch*



Prof. Zhang mit Mitarbeitern des Daoyin Yangsheng Gong Zentrums der Sportuniversität Beijing.

Prof. Zhang hat einige Methoden durch vor- und nachbereitende Übungen ergänzt, um ihre Wirkung zu verbessern auch unter dem Aspekt des »Aufwärmens« und des »cool down« bezüglich der körperlich-geistigen und der energetischen Faktoren.

Prof. Zhang und Präsident Manfred Rudel bei der Pressekonferenz zur Gründung der Daoyin Yangsheng Gong Vereinigung.

Die Daoyin Yangsheng Gong Vereinigung ist zu erreichen unter:

Daoyin Yangsheng Gong Vereinigung  
Geschäftsstelle  
Rintheimer Hauptstraße 68  
D-76131 Karlsruhe  
Fon & Fax 0721/ 61 46 37  
E-Mail manfred@dyysg.de  
Web www.dyysg.de



Martin Pendzialek, geb. 1964, Ausbildung in Daoyin Yangsheng Gong und Taijiquan seit 1993 bei Meister Teng Jian (Köln/Beijing). Studium des Daoyin Yangsheng Gong und Lehrerausbildung an der Sportuniversität Beijing von 1998 bis 2000. Ausbildung im Chen-Stil-Taijiquan bei Meister Yi Xian Jun (Beijing). Er unterrichtet Qigong und Taijiquan für das Taiji-Dao Wiesbaden e. V. und ist Ausbildungsleiter der Daoyin Yangsheng Gong Ausbildung am Zentrum für Präventive Chinesische Medizin e. V. Walluf.



*in Europa sehr beliebt. Aufgrund dieser positiven Entwicklung hat sich in Deutschland eine Vereinigung des DYYSG gegründet. Welches sind Ihre persönlichen Wünsche und Ziele für diese Arbeit?*

Mein persönlicher Wunsch ist, dass Daoyin Yangsheng Gong als ein Projekt zur Gesundheitsförderung und nicht ausschließlich als ein Business verwendet wird. Dabei soll es die körperliche und geistige Gesundheit der Menschen in Deutschland und Europa unterstützen. Ich hoffe, dass über die Gründung der Daoyin Yangsheng Gong Vereinigung Deutschland der kulturelle Austausch zwischen dem Osten und dem Westen gefördert werden kann und die deutsche Vereinigung wie ein Schaufenster für die anderen europäischen Länder wirkt, um die Erfahrungen und den Austausch zwischen den verschiedenen Organisationen zu teilen.

*Die chinesischen Bewegungs- und Kampfkünste erfahren gemeinsam mit der Traditionellen Chinesischen Medizin seit Jahren weltweit zunehmendes Interesse. Wie ist Ihre Meinung zu dieser Entwicklung und was sollten die Menschen außerhalb des »Mutterlandes« China beachten, um die Wirkungen dieser Kulturschätze genießen zu können?*

Die chinesischen Bewegungs- und Kampfkünste erfreuen sich einer zunehmenden Verbreitung im Westen. Ich glaube, dass es ein Trend ist, denn dieses neue Jahrhundert ist von hohen technischen und wissenschaftlichen Entwicklungen geprägt. Jeder Mensch wünscht sich eine gute Gesundheit und hat das Recht, diese zu bewahren. Die chinesischen Bewe-

gungs- und Kampfkünste bieten dafür spezielle Methoden, um die besonders in den Industrieländern bestehende hohe Stressbelastung mit den daraus folgenden Störungen und Erkrankungen zu bekämpfen. Deshalb ist es wichtig, die ursprüngliche Verbindung der Menschen zur Natur zu ermöglichen beziehungsweise wiederherzustellen. Das Bedürfnis der Menschen nach Ruhe, Ausgleich und Natürlichkeit ist unmittelbar mit der hohen Entwicklung von Technik und Wissenschaft verbunden, die uns gleichzeitig von der natürlichen Regelung der Gesetze des Lebens entfernt.

Ich wünsche mir, dass die westlichen Menschen den Hintergrund der chinesischen Künste zunehmend verstehen können. Es besteht ein Unterschied zwischen dem extremen Leistungssport mit hoher körperlicher Belastung und den traditionellen chinesischen Bewegungskünsten. Qigong und Taijiquan unterstützen die körperliche und geistige Gesundheit und sollen durch langsame und sanfte Bewegungen die Lebensenergie und die Funktionen des Körpers bewahren. Qigong und Taijiquan sprechen die Pflege der inneren Organe an.

Ich schlage vor, weiterhin den freundschaftlichen Austausch zwischen den Kulturen zu fördern, um die chinesischen Kulturschätze tiefer zu durchdringen. Die Künste bieten die Möglichkeit, über die Bewegungsübungen die chinesische Kultur zu verstehen.

*Herr Professor Zhang, ich danke Ihnen herzlich für dieses Gespräch.*