

Daoyin und seine Entwicklungsgeschichte

Daoyin ist der alte, klassische Begriff für die Übungen des Qigong mit Bewegung, Atmung, Führen des Qi durch den Körper, Massage, Speichelübungen und Ernährung. Allgemein berichten die Quellen, dass aufgrund schlechter Lebensbedingungen im alten China Tänze entwickelt wurden, um Lebensfreude und Gesundheit zu genießen. Ebenso war Daoyin eng mit dem Alltag der Menschen verbunden, nachdem in verschiedenen Provinzen Zentralchinas durch Überernährung und Bewegungsmangel diese Übungen zur Verbesserung des Wohlbefindens angewendet wurden. Auch in der modernen Industriegesellschaft mit den Erscheinungsformen Bewegungsmangel, Fehlernährung und Stressbelastung ist das Konzept des Daoyin sehr gut einzusetzen.

Es wurden verschiedene Atemtechniken entwickelt, um gute Luft ein- und schlechte Luft auszuatmen. Zudem wurden Tierbewegungen nachgeahmt, um den Körper zu strecken, Qi durch den Körper zu leiten und dadurch die Gesundheit zu erhalten sowie das Leben zu verlängern.

Alte Höhlenzeichnungen des Daoyin aus der Han-Dynastie (ab 202 v.Chr.) dokumentieren die Konservierung von Frauenkörpern, die zusammen mit Aufzeichnungen wie lebend gefunden wurden. Eine Legende besagt, dass ein Mann namens Peng Zu aus einem Dorf in der Provinz Henan über 700 Jahre alt wurde. Dort wird jedes Jahr sein Geburtstag gefeiert und auf einem bestimmten Platz Daoyin geübt.

Der Arzt Cao Yuan Fan hatte während der Sui-Dynastie (581-618 n.Chr.) die Patienten in seinem Wohnort mit Qi-Übungen behandelt und die Menschen dort in den Methoden des Daoyin unterrichtet. Auf alten Seidenbildern und Höhlenzeichnungen waren einfache Leute aus der Bevölkerung ebenso abgebildet wie Angehörige des Kaiserhofs, die z.B. Tierbewegungen, Meditations- und Waffenübungen durchführten. Somit war Daoyin sehr populär; die Menschen studierten mit dem Daoyin die Möglichkeiten, ihre Gesundheit selbstständig zu schützen und Krankheiten zu behandeln.

Während der Qin-Dynastie (221-207 v.Chr.) wurde Daoyin bereits als therapeutische Methode eingesetzt, indem einzelne unabhängige Übungen für bestimmte Beschwerden ausgewählt wurden. Eine andere Variante war die Durchführung der Übungen mit längeren Bewegungsfolgen (Formen), bei denen der ganze Körper beteiligt war. Schließlich wurden noch Mischformen dieser beiden Arten der Durchführung entwickelt, in denen verschiedene Übungen kombiniert waren.

Basierend auf der Theorie der Traditionellen Chinesischen Medizin ging man bildhaft davon aus, dass „fließendes Wasser durch Bewegung nicht schmutzig wird.“ Die zweite Variante mit der Übung des Daoyin in längeren Formen folgte der Theorie, dass die „Türen des Körpers regelmäßig geöffnet werden sollen, damit schlechte Luft (Qi) ausgeatmet werden kann.“ Beide Ansichten lassen sich selbstverständlich nicht klar voneinander trennen, so dass die Entwicklung der „Mischformen“ und deren vielfältiges Wirkungsspektrum nachvollziehbar ist.

Zudem war Daoyin eng mit der chinesischen Kultur und den Philosophien des Daoismus, Buddhismus sowie Konfuzianismus verbunden. Auch Laotse als berühmter Vertreter des Daoismus hatte Bücher über Daoyin verfasst.

Die berühmtesten Übungen des Daoyin im alten China waren das „Spiel der Fünf Tiere“, die „Acht edlen Brokate“ und das „Yi Jin Jing“. Die unterschiedlichen Jahreszeiten und entsprechende Klimabedingungen hatten im alten China die Auswahl der Bewegungsübungen ebenso beeinflusst wie die Erkenntnisse über die Ursachen verschiedener Beschwerden. Daoyin als klassischer Begriff und sein „Nachfolger“ Qigong stehen für besondere Konzepte, die den Menschen durch die Übungen Gesundheit, Glück, Wohlempfinden und reiches Wissen über die Gesetze des Lebens und der Natur vermitteln können.

Daoyin Yangsheng Gong (DYYSG)

Dieses System gehört zum bewegten Qigong und basiert auf den traditionellen Übungen des „Daoyin“, dem alten Begriff für die chinesischen Gesundheitsübungen. In den geschichtlichen Quellen wird das Daoyin erstmals 300 Jahre v. Chr. erwähnt; zu dieser Zeit spielte Daoyin eine wichtige Rolle in der chinesischen Lebenskultur. Es wurden verschiedene Atemtechniken und Bewegungen entwickelt, um die Gesundheit zu pflegen und das Leben zu verlängern.

Somit kann man den Begriff „Daoyin Yangsheng Gong“ als Beschreibung der Übungen verstehen, „den Körper zu dehnen und das Qi zu führen, um die Gesundheit zu pflegen und das Leben zu verlängern.“

Die Methoden des Daoyin Yangsheng Gong wurden von Prof. Zhang Guangde begründet, um die Tradition des Daoyin mit der Entwicklung des „modernen“ Qigong zu verbinden. Er kombinierte verschiedene Aspekte des Daoyin, um gezielte Übungen für spezielle Erkrankungen anzubieten sowie umfassende Wirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit des Menschen zu ermöglichen. Prof. Zhang 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 Peking eingeschrieben. Nachdem er 1959 sein Studium erfolgreich abgeschlossen hatte, arbeitete er als Dozent der Sportuniversität Peking und war einige Jahre später einer der ersten Professoren für Wushu an einer chinesischen Universität.

Prof. Zhang erkrankte 1972 an Bluthochdruck, Leberentzündung, Störungen des Verdauungs- und Herzkreislaufsystems und hatte zuwenig Blutplättchen. Zudem wurde er 1974 von Tuberkulose befallen und befand sich somit in einer lebensbedrohlichen Situation. Sein Arzt hatte ihm gesagt, dass die Medikamente allein nicht zu einer Heilung ausreichen würden und ihm empfohlen, seine Kenntnisse über Wushu und Taijiquan zur Unterstützung anzuwenden.

In dieser Situation begann Prof. Zhang, die klassischen Schriften des Daoyin und der Schule der Langlebigkeit zu studieren und entwickelte auf der Basis der TCM die ersten Übungen, um seine Erkrankungen zu behandeln. Die „Acht Übungen gegen Tuberkulose“ waren die ersten Bewegungen des Systems und gleichzeitig die Grundlage für die Entwicklung der „49 Bewegungen des Leitbahnen-Qigong“.

Während dieser Zeit musste Prof. Zhang im Krankenbett liegen, bis er durch Medikamente und seine eigenen Anwendungen kräftig genug für die Rehabilitation war. Die Methoden des YYSG folgen der Theorie der TCM mit Yin und Yang, den 5 Wandlungsphasen, der zyklischen Vernetzung, dem Konzept des Qi und der Meridianlehre. Indem Prof. Zhang die verschiedenen Theorien systematisch studierte, erreichte er durch die Anwendung der praktischen Übungen einen stabilen Gesundheitszustand und konnte 1982 wieder an seinen Arbeitsplatz zurückkehren.

Prof. Zhang hatte beschlossen, weitere Methoden des YYSG zu entwickeln, um sie anderen Menschen zur Gesundheitsförderung anzubieten. Zunächst sind die sogenannten „stehenden“ Formen wie das Herz-, Lungen-, Magen-Milz-, Nieren- oder das 49er-Leitbahnen-Qigong entstanden; für Ältere oder Kranke wurden die „sitzenden“ Formen des Herz-, Lungen-, Muskel-Knochen- oder des Gesundheitsschützenden Qigong entwickelt. Daneben bietet das System des YYSG zwei Handformen des Taijiquan sowie eine Schwert- und Kurzstockform für Fortgeschrittene an.

Nachdem die Methoden des YYSG in seinem Heimatland China bei vielen Menschen zur Behandlung von Erkrankungen erfolgreich eingesetzt wurde, waren Wissenschaftler aus verschiedenen Ländern der Welt auf dieses Übungssystem aufmerksam geworden und die Verbreitung außerhalb Chinas hatte begonnen. Das YYSG wurde 1990 von der chinesischen Regierung offiziell in das staatliche Gesundheitsprogramm aufgenommen; gleichzeitig erhielt Prof. Zhang hohe Auszeichnungen für sein Lebenswerk.

An der Sportuniversität Peking (Beijing University of Physical Education) befindet sich das neue Zentrum für Daoyin Yangsheng Gong unter der Leitung von Prof. Zhang Guang De. Hier wird das YYSG mit seinen heute über 30 Übungsmethoden von Prof. Zhang und seinen Mitarbeitern durch Forschungsarbeit beständig weiterentwickelt und in der Lehre weitergegeben. Die Sportuniversität Peking bietet ein Ausbildungsprogramm im YYSG-System für ausländische Studierende an, die wahlweise Kurzzeit- oder Langzeitstudien betreiben wollen. Somit kommen jedes Jahr viele Menschen aus allen Ländern der Welt in

die chinesische Hauptstadt, um das DYYSG zu erlernen oder ihr Wissen zu vertiefen.

Die Methoden des Daoyin Yangsheng Gong haben sich weltweit verbreitet und werden besonders in verschiedenen Ländern Europas wie Frankreich, Spanien, Belgien, England, Schottland und Deutschland praktiziert.

In den vergangenen Jahren hat Prof. Zhang Guangde neue Methoden in Ergänzung zu den „stehenden“ Formen wie z.B. dem Herz-, Lungen-, Magen-Milz- oder Muskel-Knochen-Qigong entwickelt. Somit werden die Hauptmethoden durch vorbereitende und nachbereitende Übungen in ihrer Wirkung verstärkt; zudem wird das Erlernen der entsprechenden Methoden mit den neuen Bewegungen erleichtert.

Copyright: Daoyin Yangsheng Gong Vereinigung Deutschland, www.dyysg.de