

# Die Weibliche Energie stärken

Interview mit Tina Chunna Zhang

Aus ihrer langjährigen Erfahrung mit Inneren Kampfkünsten und Qi Gong hat Tina Chunna Zhang, die seit den 80er Jahren in dem USA lebt und unterrichtet, ein eigenes Qi Gong-System für Frauen entwickelt. Es zielt darauf ab, speziell die Yin-Energie zu fördern, den weiblichen Organismus zu stärken sowie auf geistiger und emotionaler Ebene zu harmonisieren.

Anlässlich eines Workshops in Darmstadt ließen sich Christine Will und Barbara Nowak die Hintergründe des "Erdenergie -Qi Gong" genauer erläutern.

ABSTRACT

## Strengthening the female energy Interview with Tina Chunna Zhang

Tina Chunna Zhang, who has been living and teaching in the USA since the 1980s, has applied her many years of experience with internal martial arts and Qi Gong to develop her own Qi Gong system for women. This system aims specifically to promote yin energy, to strengthen the female organism and also to harmonize it at the mental and emotional levels. During a workshop in Darmstadt, Christine Will and Barbara Nowak took the opportunity to ask Tina Zhang about "Earth Energy Qi Gong" in more detail.

Mit Erdenergie-Qi Gong für Frauen stellt Tina Zhang ein Übungs-Set vor, das sie speziell für die weibliche Anatomie zusammengestellt hat. Dabei verbindet sie traditionelle chinesische Medizin mit Elementen der klassischen inneren Kampfkünste. Das Set besteht aus einer Serie von neun leicht zu erlernenden Abschnitten, die in zwanzig bis dreißig Minuten ausgeführt werden können:

- Der konzentrierte Geist - Standübung zur Aktivierung des Qi
- Der große Wagen - öffnet die sieben Hauptgelenke des Körpers
- Der Hirschgang - verbessert die Funktion der weiblichen Organe
- Sonne, Mond und Sterne - unterstützt das Verdauungssystem
- Kranichtanz - stärkt die Nieren
- Erdenergie- kultiviert die weibliche (Erd-) Energie
- Drache und Phönix - stärkt den Beckenbereich
- Geist der Lebendigkeit - betont die weibliche Ausstrahlung
- Die acht Naturenergien, im Kreis

gehend - stellt eine energetische Verbindung zwischen Mensch und Natur her.

*Tina, wie kamst du auf die Idee ein spezielles Qi Gong Set für Frauen zu konzipieren? Kannst du uns etwas über die Entwicklung von Erdenergie Qi Gong für Frauen erzählen.*

Ich habe Tai Ji Quan, Ba Gua Zhang und Qi Gong bei einigen sehr angesehenen Meistern der inneren Kampfkünste in China studiert. Und ich wollte diese Theorien und Geheimnisse schon immer dem Westen näher bringen. Als Lehrerin habe ich in meinen Kursen oft Frauen getroffen, die Rat zu Frauenkrankheiten und -beschwerden brauchten. So entstand mein Vorhaben, Qi Gong - Übungen speziell für Frauen zu entwickeln.

Acht Jahre lang reiste ich regelmäßig nach China, um zu diesem Thema zu forschen. Mit vielen erfahrenen Tai Chi Meistern und Qi Gong Experten - Männern wie Frauen - tauschte ich Ideen aus. Ich ging auch in Krankenhäuser, in denen Qi Gong als

erschienen im  
Taijiquan & Qigong Journal 4-2007

alternative Heilmethode eingesetzt wurde. Schließlich wählte ich geeignete Übungen aus. An einigen Stellen habe ich traditionelle medizinische Qi Gong Bewegungen verändert, an anderen Stellen zentrale Bewegungen und Techniken der inneren Künste einbezogen.

So ist eine Abfolge von Übungen entstanden, die den Bedürfnissen von Frauen entspricht. Wichtig war mir, dass die Bewegungen angenehm und leicht zu lernen sind. Alle Frauen, egal in welcher Kondition, sollen die Übungen nachvollziehen können.

*Kannst du uns etwas über die Tradition des Qi Gong für Frauen im alten China erzählen?*

Im alten China wurden Frauen normalerweise nicht unterstützt. Es war nicht vorgesehen, dass sie in irgendeinem Gebiet so ausgebildet wurden wie Männer. Die Kampfkunst beherrschten nur einige besondere Frauen. Manche waren legendäre Heldinnen.

*Gab es denn nicht auch gewöhnliche Frauen, die zum Zwecke ihrer Gesundheit Qi Gong praktizierten?*

Sicher, aber nur die Töchter reicher Familien wurden von Chinesischen Kräutermedizinern behandelt, die ihnen Übungen empfahlen, um ihre Gesundheit zu erhalten. In den königlichen Familien wurden durch einige Generationen hindurch die Behandlungen aus dem "Gelben Buch des Chinesischen Kaisers" praktiziert. Sogar im Tier Qi Gong Set des Dr. Hua Tou, dem "Vater der Chinesischen Medizin", gibt es einige Teile, die der Gesundheit von Frauen gewidmet sind - daraus habe ich zum Beispiel die Übung "Hirschgang" für das Erdenergie Qi Gong übernommen.

Nach der Errichtung der Volksrepublik 1949, war China wirtschaftlich ein sehr armes Land und es gab einen Mangel an medizinischer Versorgung. Damals etablierte sich die chinesische Medizin mehr als je zuvor. Die Ärzte in den Krankenhäusern setzten Tai Chi und Qi Gong ein, um Patienten während ihrer Genesung zu unterstützen. Immer mehr Menschen übten in den Parks, um ihre Gesundheit zu fördern. Heute praktizieren Männer wie Frauen diese Übungen. Gerade Rentnerinnen, die sich zum Üben in den Parks treffen, sind in China heute ein verbreiteter Anblick.

*Du hast Dein Qi Gong Set "Erdenergie Qi Gong" genannt. Kannst du uns diesen Namen erläutern?*

erschienen im  
Taijiquan & Qigong Journal 4-2007

Weiblichkeit kreiert Yin-Energie, die uns natürlicherweise weicher und sensibler als Männer macht und so im Gegensatz zur männlichen Yang-Energie steht. Der physische Körper einer Frau hat auf natürlicher Weise eine tiefere, stärkere Verbindung zur Erdenergie, als Männer sie haben. Wir nehmen die natürliche Energie der Erde auf und sammeln sie in unserem energetischen Zentrum unterhalb des Nabels, im Dantian.

Der Beckenbereich ist ein wichtiger Bereich in dem sich die Organe zur Reproduktion, Uterus, Eierstöcke. Vagina und Gebärmutterhals befinden. Wie die Erde, die allem Leben gibt, hervorbringt, ist dieser Bereich wörtlich und im übertragenen Sinn ein kreativer Raum aus dem heraus Frauen Babys, Beziehungen, Karrieren usw. produzieren können. Wenn unsere Energie nicht genug fließt oder es Blockaden in diesem Körperbereich gibt, können gynäkologische und emotionale Probleme entstehen.

Die Übungen des Erdenergie Qi Gong steigern den Fluss der Erdenergie durch die Meridiane und unterstützen so die körperlichen Bedürfnisse von Frauen in den verschiedenen Lebensphasen.

*Wie unterscheidet sich "Erdenergie Qi Gong für Frauen" von anderen Qi Gong Systemen? Inwiefern unterstützen diese Übungen speziell den weiblichen Körper?*

Einige Teile fokussieren die Bauchrotation und die Bewegung einer Achterfigur, was speziell für die Gesundheit des Beckenbereichs entwickelt wurde. Der ganze Ablauf ist weich und es sind Bewegungen, bei denen sich Frauen wohl fühlen. Die Weichheit der Bewegungen ist ein wichtiger Gesichtspunkt für Frauen, die sich nicht wie ein Mann bewegen wollen. Die Übungen bewirken eine tiefe innere Massage, welche die Organe stärkt und in

**Tina Zhang** wuchs in Beijing in einer Arztfamilie. Ihre Mutter arbeitete als Frauenärztin in einem Krankenhaus. Schon in der Grundschule begann Tina Zhang, Kampfkünste zu erlernen. Später studierte sie Englisch, um als Übersetzerin zu arbeiten. In den 80er Jahren zog Tina Zhang in die USA. Sie unterrichtet in New York an der Wu Tang Physical Culture Association (PCA) Taijiquan, Baguazhang und Qigong.

Weiterhin reist sie jedes Jahr nach China, um ihre Kenntnisse zu vertiefen. Sie ist Schülerin von Meister Li Bing Ci, dem Präsidenten des Pekinger Forschungszentrum des Nördlichen Wu Stils und Liu Jing Ru, der in Beijing klassisches Cheng Stil Ba Gua Zhang unterrichtet. Sie ist zweifache Goldmedaillen Gewinnerin in Sparring Wettbewerben der Chinesischen Kampfkünste für Frauen sowie Medaillengewinnerin gleichermaßen in Tai Ji Quan und Ba Gua Zhang in Formabläufen, Waffen und Push Hands. 2005 wurde sie nationaler U.S. Champion in Wu Stil Tai Ji Quan.

Tina Zhang ist Mitautorin von Classical Northern Wu Style Tai Ji Quan und The Whirling Circles of Ba Gua Zhang- The Art and Legends of Eight Trigram Palm. Anfang 2008 wird ihr Buch "Earth Qi Gong for Women - Awaken your inner healing power." im North Atlantic Books Verlag erscheinen.



ihrer Funktion verbessert, um die Übergänge der weiblichen Lebenszyklen zu erleichtern. Die Bewegungen selbst sehen vielleicht äußerlich aus, aber man trainiert in diesem Qi Gong nicht nur die Muskulatur, sondern stimuliert die inneren Organe.

Viele Übungen im Erdenergie Qi Gong sind daher dem Bauch- und Beckenbereich gewidmet, der eine wichtige Funktion für den allgemeinen Gesundheitszustand hat. Es ist ein emotional unterstützendes System, das hilft, in speziellen Lebensphasen wie den Wechseljahren entspannt zu sein und zur Ruhe zu kommen. Die Produktion von Hormonen wird angeregt,

gen die materielle Welt konstituieren. Durch die dynamische Bewegung und die wechselseitigen Gegensätze von Yin und Yang, ist die Welt konstant in einem Zustand des Fließens.

Die alten Chinesen wandten das Prinzip von Yin und Yang und die "Theorie der Fünf Elemente" auch auf den medizinischen Bereich an, um die physiologischen Aktivitäten und pathologischen Veränderungen im menschlichen Körper zu erklären. Die Theorien dienen als Leitfaden für die klinische Behandlung und die Differenzierung von Syndromen. Krankheitssyndrome gelten als Zeichen für unausgewogenes Yin und Yang. Die



Die Übung "Hirschgang" wurde bereits von dem Arzt Hua Tuo vor etwa 17000 Jahren entwickelt, um Frauen bei Menstruationsbeschwerden und in der Menopause zu helfen. Durch Kontraktion und Entspannung verbessert sich die Zirkulation von Qi und Blut in den Nieren, im Bauch und der Vagina. Die Stärkung der Nieren soll die sexuelle Gesundheit, die Funktion von Haut, Haaren und der Augen sowie die Kontrolle der Blase unterstützen.

um den Körper auf seine verschiedenen Funktionsphasen vorzubereiten. Die Übungen helfen Frauen, ihr hormonelles und emotionales Gleichgewicht zu halten.

*Am Anfang der Sequenz stehen Übungen, die dazu dienen den Geist zu entspannen, danach werden die Gelenke gelockert. Die folgenden Übungen sind jeweils einem Element aus der "Theorie der Fünf Elemente" gewidmet. So ergeben sich Übungen, die den einzelnen Elementen: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser zugeordnet sind. Kannst du uns diesen Bezug zur Chinesischen Medizin erläutern?*

Die Theorien von Yin und Yang und den Fünf Elementen wurden im alten China entwickelt. Sie entstanden durch Beobachtung der Kreisläufe und Veränderungen in der Natur. Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser gelten als die fundamentalen Substanzen, die in ihren Wechselwirkun-

Hauptorgane des Körpers entsprechen den "Fünf Elementen": das Herz dem Feuer, die Leber dem Holz, die Niere dem Wasser, die Milz der Erde und die Lunge dem Metall. Der Kreislauf der Zerstörung und Hervorbringung der "Fünf Elemente" erzeugt das Netzwerk der internen Qi-Leitbahnen, der Meridiane. Auf dieses System beziehen sich Diagnose und Therapie in der chinesischen Medizin. Der menschliche Körper funktioniert organisch durch die Ausgewogenheit der fünf wichtigsten Organe.

Mit der "Theorie der Fünf Elemente" lassen sich auch emotionale Themen bearbeiten. Jedes dieser Elemente und das korrespondierende Organ bezeichnet Gefühle: Das Metallelement und die Arbeit mit der Lunge befreit von Sorge und Trauer und bringt den Instinkt hervor. Das Wasserelement und die Arbeit mit den Nieren befreien von Angst und bringen den Lebenswillen und die Libido hervor. Die

erschienen im  
Taijiquan & Qigong Journal 4-2007

Arbeit mit der Leber und dem Holzelement befreit von Ärger und gibt uns Visionen und Inspiration, während die Arbeit mit dem Herzen und dem Feuerelement von Blockaden der Freude befreit und Liebe erzeugt. Die Arbeit mit der Milz und dem Erdelement befreit von Blockaden des Mitgefühls und fördert den Intellekt. Erdenergie Qi Gong Übungen verhelfen zu emotionaler Ausgeglichenheit, indem sie diese Organe stimulieren und so elementare Energien hervorbringen.

*Sicher ist es auch möglich mit diesen Übungen Frauenkrankheiten vorzubeugen, zu heilen oder zu lindern?*



Natürlich! Unsere Gesundheit sollten wir Frauen selbst in die Hand nehmen. Vorsorge ist ein Kernstück der Chinesischen Medizin. Qi Gong ist ein Teil der TCM. Der Fokus von Erdenergie Qi Gong liegt auf der Gesundheit des Bauchbereichs und der Funktion der inneren Organe wie Niere, Leber, Milz und Herz. Dadurch verbessert sich das Allgemeinbefinden und auch Frauenkrankheiten können vermieden oder gelindert werden. Viele Symptome während der Menstruation und Wechseljahre sind Indikatoren von hormoneller Unausgewogenheit oder Stoffwechselproblemen. Gründe hierfür können schlechte Ernährung oder Stress sein. Die natürliche Balance der Hormone im Körper kann wieder gewonnen werden, indem auf die allgemeine Gesundheit geachtet wird.

Mit der richtigen Unterstützung ist der Körper auf perfekte Weise in der Lage, eine hormonelle Ausgewogenheit zu errei-

erschienen im  
Taijiquan & Qigong Journal 4-2007

chen. Als Frauen können wir frei sein von den unangenehmen Symptomen des Prämenstruellen Syndroms oder der Wechseljahre ohne die Risiken der chemischen Medizin. Hier hat jede Frau die Wahl!

*Als Frauen haben wir Interesse, unseren Körper attraktiv erscheinen zu lassen. Können die Übungen dazu beitragen, den Körper zu straffen oder abzunehmen?*

Ja. Erdenergie Qi Gong wurde gleichermaßen für Frauen entwickelt, die noch nie in ihrem Leben irgendwelche Übungen gemacht haben wie für Frauen, die ihrer inneren Gesundheit und ihrem Äußeren viel Aufmerksamkeit schenken.

Im Allgemeinen ist es unmöglich, jung und attraktiv auszusehen, ohne einen gesunden Geist und Körper zu haben. Die innere Gesundheit spiegelt sich in unserem Aussehen. Qi Gong Übungen sind nicht einfach ein Fitnessprogramm, bei dem man durch Schwitzen und Muskeltraining einen trainierten Körper, Ausdauer und Flexibilität erreicht. Qi Gong ist eine Übungsform für die allgemeine Gesundheit.

Im Gegensatz zu diesen modischen Ideen und neuen Fitnessmaschinen ist dieses Programm von der Idee her darauf fokussiert, den natürlichen Körper, mit dem Frauen geboren wurden, zu bewahren. Die wahren Bedürfnisse von Frauen liegen in einer "inneren Schönheit", die durch ein effektives Qi Gong Übungssystem gefördert wird. Körperliche Ausdauer wird im Qi Gong durch die untere Bauchatmung erreicht. Das Schließen und Öffnen der Gelenke in fast jedem Übungsabschnitt fördert die Flexibilität in den Gelenken, Sehnen und auch in den Muskeln. Die sich wiederholenden Bewegungen und Positionen sind sicher auch geeignet, um abzunehmen. Abnehmen hat viel zu tun mit Emotionen, Gesundheitszustand und Lebensweise. Außerdem trainiert Qi Gong die Konzentration des Geistes. Ich denke das ist eine besondere Leistung für unsere mentale Gesundheit, die nicht in westlichen Körperübungen enthalten ist.

*Wir leben in einer Zeit, in der gerade Frauen durch Beruf und Familie sehr gefordert sind. Viele leiden an Stresssymptomen wie Erschöpfung, Migräne und Depressionen. Kann "Erdenergie Qi Gong" hier helfen?*

Emotionale Ausgeglichenheit ist genauso wichtig wie körperliche Gesundheit. Unausgeglichene Emotionen können Krankheiten verursachen. Genauso wie ein



Links: Die Übungsfolge "Sonne, Mond und Sterne" öffnet den Bereich von Herz und Lungen und ist mit dem Metallelement sowie dem Sanyiao verbunden.

Rechts: Die Erdenergie-Übung soll helfen, negative Emotionen wie Ärger, Traurigkeit und Angst zu überwinden.

Fotos: Archiv .C. Zhang

Das Interview führten und übersetzten Christine Will und Barbara Nowak. Christine Will ist Lehrerin, sie lernt seit über 20 Jahren Tai Chi Chuan und Qi Gong und unterrichtet beides in Darmstadt. Barbara Nowak trainiert seit über 15 Jahren Tai Chi Chuan und Qi Gong und leitet die Tai Chi Schule Heidelberg.

ungesunder Körper zur Ursache von Depressionen werden kann, die sich manchmal zu einer ernsthaften psychischen Krankheit entwickeln. Durch ihr Naturell verwenden Frauen viel mehr Zeit und Energie für die Bedürfnisse anderer als für sich selbst - ein wohl allgemein bekanntes Syndrom. Erschöpfung, Migräne und Depression sind Erscheinungen eines unausgewogenen Innenlebens und zeigen, dass es Blockaden in unserem Körper gibt, die zu negativen Emotionen führen.

Wir wissen, dass das Leben mehr einem bewegten Ozean als einem ruhigen See gleicht. Die Ursache für viele emotionale Probleme liegt darin, dass wir die Dinge in unserem Leben nicht in die richtige Reihenfolge bringen. Anders gesagt, die Prioritäten des Lebens sind durcheinander und geraten aus dem Gleichgewicht. Deshalb nehmen viele Dinge unsere Zeit in Anspruch und wir strengen uns die ganze Zeit an, alles richtig zu machen. Wir vergessen dabei, dass wir auch Zeit für Erholung brauchen. "Erdenergie Qi Gong" zeigt uns, wie wir es uns gut gehen lassen können. Es hilft uns, Emotionen wieder ins Gleichgewicht zu bringen und uns vom Stress zu befreien. Zu Lernen, wie wir den Geist von Anspannung befreien können, hilft uns, die Muskulatur und die Gelenke zu lockern.

Körperliche Lockerheit hilft wiederum, den Geist zu entspannen. Die sanften, entspannten Bewegungen des Qi Gong beeinflussen den Fluss der Energie in positiver Weise und helfen, negative Gefühle zu überwinden. Wer Loslassen kann, gewinnt eine positive Einstellung zum Leben.

*Du hast dich in deiner Ausbildung und in deinem Leben sehr ausgiebig mit den kämpferischen Aspekten von Tai Chi und Ba Gua Zhang beschäftigt und viele Wettkämpfe bestritten. Welche Elemente aus den Kampfkünsten sind im "Erdenergie Qi Gong" enthalten?*

Der letzte Teil des Erdenergie Qi Gong besteht aus dem "Eight Energy Circle Walking" aus dem Ba Gua Zhang, das in seiner Praxis sowohl medizinische und meditative als auch kämpferische Elemente beinhaltet. Tai Chi Chuan und Ba Gua Zhang kann man als eine höhere Stufe des Qi Gong sehen. Die inneren Kampfkünste sind sehr komplex, während das medizinische Qi Gong einfache Bewegungen benutzt, um die verschiedenen Körperteile und die inneren Organe zu kräftigen.

Ohne Qi Gong, Nei Gong oder die Konzepte der Chinesischen Medizin zu verstehen, kann man allerdings auch in den Kampfkünsten keine innere Kraft entwickeln. Dann übt man eine leere Form. Du wirst niemals ein hochgradiger innerer Kampfkünstler sein, wenn du versäumt hast, das Qi zu kultivieren und die Heilungskräfte zu aktivieren, für dich selbst und für andere.

*Was würdest du uns Frauen zum Schluss noch empfehlen?*

Wir sollten unsere Erfahrungen mit Qi Gong oder den inneren Kampfkünsten teilen. Gesundheit können wir nicht automatisch erlangen. Gesundheit ist uns auch nicht garantiert, wenn wir heute abend am Qi Gong Unterricht teilnehmen. Gesund zu sein ist eine kontinuierliche Arbeit, die Jahre dauert, vielleicht sogar ein ganzes Leben. Diese Erkenntnis muss erst durch den Geist und den Körper aufgenommen werden bevor sie zur Kraft wird, die wir für ein gutes Leben brauchen.

Hast du die Gelegenheit Tai Chi oder Ba Gua Zhang zu lernen, nutze sie! Die inneren Kampfkünste sind sehr schön und ihre kämpferischen Aspekte machen Spaß. Wir alle möchten Spaß haben. Genieße das, was du im Leben hast und sei glücklich darüber, wer du bist!