

Interview

Bing Luo-Eichhorn: Frau Mok, wenn man beobachtet, wie Sie sich bewegen, wie jung Sie aussehen und welche Energie Sie besitzen, würde man nicht annehmen, dass Sie über 70 Jahre alt sind. Haben Sie dafür ein Geheimnis?

Mok Zhuangming: Tatsächlich. Die Antwort ist einfach: Üben Sie Hui Chun Gong der Huashan-Schule.

B: Hui Chun Gong der Huashan-Schule sind traditionelle daoistische Qigong-Übungen, was genau für eine Methode ist das Hui Chun Gong?

M: Die Intention und die Idee des Hui Chun Gong sind es, die Vitalität der Jugend wieder herzustellen. Mit der Vitalität der Jugend meinen wir, dass man über eine intakte Stoffwechselfunktion verfügt, dass man eine starke körperliche Kondition und reichlich Energie hat. Darüber hinaus soll man eine starke Immunabwehr und eine schnelle Reaktion besitzen. Ebenso hat man eine gesunde psychische Verfassung aufzuweisen. Durch Üben des Hui Chun Gongs können wir eben solche Vitalität wieder gewinnen. Der Ursprung des Hui Chun Gong ist zurückzuführen auf die daoistischen Gesundheitspflegenden Übungen, die eine 2000 Jahre alte Geschichte aufzuweisen haben. Aufgrund dessen ist die Hui Chun Gong-Methode der Huashan-Schule vor etwa 800 Jahre entstanden. Insgesamt 19 Generationen der Huashan-Schule haben an der Methode gearbeitet und diese kontinuierlich weiterentwickelt. Hui Chun Gong ist sozusagen die Frucht jahrhundertlanger Forschung und Praxis. Früher war Hui Chun Gong noch eine Geheimmethode, die ausschließlich in daoistischen Klöstern und am Kaiserhof vermittelt wurde. Erst in den 1980er Jahren hat Herr Bian Zhi Zhong, der 19. Generationsnachfolger der Huashan-Schule, das Hui Chun Gong in der Öffentlichkeit bekannt gemacht. Sofort fand das Hui Chun Gong großes Interesse. Leider ist Herr Bian Zhi Zhong Ende der 1980er Jahre gestorben. Nach seinem Tod hat Herr Min Zhi Ting, der Abt der Huashan-Schule, ebenfalls der 19. Generationsnachfolger, die Veröffentlichung und Vermittlung des Hui Chun Gong fortgesetzt. Herr Min Zhi Ting hat mir schon einmal verraten, dass die Mönche der Huashan-Schule heute noch jeden Tag das Hui Chun Gong als Gesundheitspflegende Methode praktizieren.

B: In der letzten Zeit ist Hui Chun Gong auch in Deutschland bekannt geworden. Dabei wird meistens nur über die Übungen der „Stehenden Methode“ gesprochen.

Das Hui Chun Gong umfasst aber 9 verschiedene Bereiche. Können Sie uns etwas detaillierter über den Aufbau des Hui Chun Gongs erzählen?

M: Hui Chun Gong der Huashan-Schule ist eine Kombination aus stillen Formen und bewegten Formen. Hui Chun Gong legt großen Wert sowohl auf die Regulation des Geistes als auch auf die Regulation des Körpers. Dabei werden die Essenz, das Qi, der Geist und der Körper gleichzeitig trainiert und gepflegt. Insgesamt setzt sich Hui Chun Gong aus 9 Bereichen zusammen: es gibt die Sitzende Methode, Stehende Methode, Gesichtspflegende Methode, Liegende Methode, Kriechende Methode, Rollende Methode, Kniende Methode, Hockende Methode und Dandao Methode. Die 9 verschiedenen Methoden wurden nicht willkürlich zusammengewürfelt, sondern sie basieren auf einer traditionellen Struktur, nämlich auf dem alten Heshu (eine beschriftete Fabelschildkröte aus dem Luo-Fluß). Der Mönch Chen Tuan und der große Meister He Da Tong, beide aus der Song-Dynastie, haben das Heshu analysiert, interpretiert und erläutert. Aufgrund dessen wurde das Hui Chun Gong kreiert. Der Aufbau des Hui Chun Gong steht im engen Zusammenhang mit dem Heshu. Die Anzahl der einzelnen Methoden stimmen mit den Zahlen auf dem Rücken der Fabelschildkröte überein.

Z.B. besteht die liegende Methode aus 7 Übungen, die Dandaogong enthält 5 Übungen und die Gesichtspflegende Methode ist aus 8 Übungen zusammengesetzt.

B. Die 9 unterschiedlichen Methoden des Hui Chun Gong sind dadurch sehr umfangreich. Wenn man Hui Chun Gong lernen möchte, wie sollte man sinnvoll vorgehen?

M. Ich empfehle den Interessenten zuerst mit den 4 Methoden anzufangen, die sich auf dem Rücken der beschrifteten Fabelschildkröte aus dem Luo-Fluß an den 4 Himmelsrichtungen orientieren. Diese 4 Methoden sind die Stehende Methode, die Liegende Methode, die Sitzende Methode und die Gesichtspflegende Methode. Später kann man sich dann mit den vier so genannten diagonalen Methoden befassen, die auf dem Rücken der beschrifteten Fabelschildkröte diagonal platziert sind. Dies sind unter anderem die Kriechende Methode, die Rollende Methode, die Kniende Methode und die Hockende Methode.

B. Die 4 diagonalen Methoden hören sich ungewöhnlich und schwierig an. Werden die Übungen tatsächlich in solchen ungewohnten Stellungen ausgeführt?

M. Das ist eben die Besonderheit von Hui Chun Gong. Die Übungen werden in verschiedenen Positionen ausgeführt und wechseln zwischen Bewegungen und ruhigen Phasen. Die Kriechende Methode wird ausschließlich in horizontaler Stellung durchgeführt. Die Bewegungen in solch horizontaler Position entlasten das Herzkreislaufsystem und orientieren sich am Verlauf der Hand-Leitbahnen. Außerdem holen wir mit den kriechenden Übungen Bewegungsmuster einer

frühen Entwicklungsphase unserer Kindheit zurück, die im Laufe des Lebens verloren gegangen sind. Die erste Übung heißt daher auch „Der Säugling krabbelt herum“ und imitiert dabei Bewegungsbilder aus der frühen Kindheit.

In der Hockenden Methode werden die 8 Übungen, wie die Bezeichnung erkennen lässt, in hockender Position ausgeführt. Wie wir wissen, wird dabei die Beinmuskulatur anders belastet als gewöhnlich. Durch diese spezielle Bewegungsform werden die Beine gekräftigt und gedehnt. Ein chinesische Spruch besagt: „Das Altwerden beginnt mit den Beinen“. Die hockende Methode ist daher eine ideale Methode, um diesem Prozess entgegen zu wirken.

Diese gezielten Bewegungen haben eine intensive Auswirkung auf das endokrine System, wobei die Nieren-Essenz reguliert und ernährt wird.

Außerdem zeichnet sich die hockende Methode durch die intensiven Bewegungen der Wirbelsäule in 8 unterschiedlichen Richtungen aus. Diese Bewegungen wirken sich sehr günstig auf die degenerativen Erkrankungen der Hals -, Brust -, Lenden-Wirbelsäule sowie des Kreuzbeines aus.

Die hockende Methode legt großen Wert auf die dreidimensionalen Bewegung im Bauchbereich (oben - unten, links - rechts, vorne - hinten). Die Übungen fördern den ganzheitlichen Yin-Yang-Ausgleich im Körper und regulieren die Funktion der Zangfu-Organen.

Die 9 unterschiedlichen Formen des Hui Chun Gong besitzen gemeinsame Eigenschaften, haben aber aufgrund der unterschiedlichen Bewegungsausführung spezifische Wirkungen auf den Körper.

Im Zuge der Jahrhundertlangen Erfahrungen hat sich Hui chun Gong weiter entwickelt und einige auf Aberglauben beruhende Elemente wurden aussortiert. Das Essenzielle, Positive und Kulturelle wurde weiterhin beibehalten. Ende der 1990er Jahre hat mein Lehrer Herr Shen Xin Yan, in der 20. Generation des Hui Chun Gong, nach jahrzehntelanger Forschungsarbeit und Praxis das Hui Chun Gong systematisch bearbeitet und die Methode mit neuen Inhalten vervollständigt und ergänzt. Mit meiner Unterstützung hat er dann das Buch über die stehende Methode in Chinesisch veröffentlicht. Weitere Veröffentlichungen über die anderen Bereiche des Hui Chun Gong sind gerade in Vorbereitung. Wir hoffen, dass Hui chun Gong dadurch noch mehr Menschen erreichen kann und noch mehr Menschen die Vorteile dieser wunderbaren, traditionsreichen Gesundheitspflegenden Methode wahrnehmen können.

B: Hui Chun Gong heißt wörtlich Verjüngungs-Qigong. Warum hat das Hui Chun Gong solche eine verjüngende Wirkung?

M: Eine der Besonderheiten des Hui Chun Gong ist die schöne und angenehme Erinnerung an die Jugend während der Übungen. Dabei sollen wir uns in einen

beheglichen emotionalen Zustand befinden. Solche positiven Vorstellungsbilder entsprechen „dem reinen Gedanken“ des Daoismus. Positives Denken und Vorstellungsbild können im Körper Glückshormone produzieren, welche uns in einen glücklichen und zufriedenen Gemütszustand versetzen. Die zweite Besonderheit des Hui Chun Gongs liegt in den 10 verschiedenen Bewegungsformen der Wirbelsäule in alle möglichen Richtungen, z.B. streckende, drehende, beugende und, spiralförmige Bewegung. Durch die vielfältigen Bewegungen können das Qi und Xue der Bandscheiben und der Bänder und Muskeln der Wirbelsäule besser zirkulieren. Die Geschmeidigkeit und die Elastizität der Wirbelsäule werden verbessert. Eine weitere Besonderheit ist das Trainieren des unteren Dantians, dies ist einmalig und charakteristisch für Hui Chun Gong. Mit dem „unteren Dantian“ meinen die Daoisten den Bereich zwischen Unterbauch und Huiyin. Die Daoisten sind der Ansicht, dass dieser Bereich der Ursprung der Essenz (Jin Qi) ist. Daher wird in allen Bewegungen viel Wert auf diesen Bereich gelegt. Wie wir wissen, lässt mit zunehmendem Alter die Funktion der Geschlechtsdrüsen nach und die Hormonproduktion sinkt. Aber durch gezieltes Trainieren des unteren Dantians können die Geschlechtsdrüsen wieder angeregt und die Produktion der Hormone weiter gefördert werden. Wenn der Hormonhaushalt ausgewogen ist, wirkt dies günstig auf das gesamte endokrine System, und der ganze Körper profitiert davon. Der Alterungsprozess kann dadurch verzögert werden.

B: Wie wird das Trainieren des unteren Dantians während der Übung in die Tat umgesetzt?

M: Die Daoisten sind der Meinung, dass die Essenz durch körperliche Übungen produziert werden kann, und dass das Gehirn durch diese wieder gewonnene Essenz ernährt wird. Darauf basiert die Grundlage des Hui Chun Gong und das ist der Weg zur Langlebigkeit. Durch jahrhundertlange Erfahrung in Theorie und Praxis haben die Daoisten eine einmalige Methode entwickelt, um das untere Dantian gezielt zu trainieren. In allen Formen des Hui Chun Gong wird das System der Geschlechtsdrüsen durch gezielte Bewegungen und die Stimulation von Akupunkturpunkten angeregt. Unter dem Aspekt der Ganzheit betont Hui Chun Gong gleichzeitig das harmonische Zusammenspiel zwischen Geschlechtsdrüsen und dem gesamten endokrinen Drüsen, wie z.B. Hirnanhangdrüse, Zirbeldrüse, Schilddrüse, Thymus .etc., welches wiederum auf die Regulation des endokrinen System fördernd wirkt.

Hui Chun Gong legt Wert darauf, dass solche positiven Wirkungen nicht durch die Quantität der Übung, sondern durch die Qualität der Bewegung erzielt wird. Dies sind z.B. streckende, zusammenziehende und sinkende Bewegungen im Schulter-Nacken-Bereich, durch die S-förmigen, spiralförmigen und dehnenden Bewegungen des Oberkörpers, durch die gegeneinander gepressten Oberschenkel und die Anspannung des Huiyin-Punktes.

Außerdem gehören dazu die intensiven Bewegungen im Hüftbereich und die Akupressur bestimmter Punkte wie z.B. die Linxü Punkte (Nieren-Leitbahn) und Huantiao Punkte (Gallenblase-Leitbahn). Alle diese Bewegungen werden begleitet von positiven Vorstellungsbildern. Das untere Dantian gezielt und bewusst zu trainieren ist das Einzigartige und Charakteristische am Hui Chun Gong.

B: Hui Chun Gong wurde Anfang der 1980er Jahre in der Öffentlichkeit erstmals vorgestellt. Sind seitdem wissenschaftliche Untersuchungen diesbezüglich durchgeführt worden?

M: In der Tat. Seit Mitte der 1980er Jahre haben wir mit verschiedenen medizinischen Institutionen und Krankenhäusern aus Shanghai und den Provinzen Shandong und Liaolin zusammengearbeitet. Von Januar 1989 bis Dezember 1990 hat das Institut für Traditionelle Chinesische Medizin der Provinz Shandong eine umfangreiche Untersuchung über die Wirkungen des Hui Chun Gong durchgeführt. Insgesamt haben 125 ältere Probanden an den Studien teilgenommen. Die Probanden wurden in zwei Gruppen eingeteilt, 95 davon übten jeden Tag insgesamt ca. 2 Stunden und 40 Minuten Hui Chun Gong. Die Übezeit wurde auf den Vormittag und Nachmittag verteilt. Die anderen 30 Probanden übten hingegen andere Sportarten aus. Nach einjähriger Beobachtung und Analyse haben die Wissenschaftler folgendes festgestellt: Hui Chun Gong verbessert die Blutversorgung der Herzkranzgefäße und reguliert Stoffwechselstörungen besonders bei älteren Menschen. Außerdem wirkt Hui Chun Gong vorbeugend auf Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen. Bei den Patienten mit Diabetes unter den Hui Chun Gong Probanden ist der Blutzuckerspiegel erheblich gesunken und die Insulinwerte haben sich normalisiert. Ferner haben die Studien ergeben, dass Hui Chun Gong eine geschwächte Lungenfunktion wieder stärken kann, die durch Degeneration verursacht wird. Darüber hinaus hat die Studie auch gezeigt, dass Hui Chun Gong positiv auf die Hirnanhangdrüse (Hypophyse), die Schilddrüse und die Geschlechtsdrüsen wirkt und der Degenerationsprozess des endokrinen Systems kann dadurch verzögert werden. Eine weitere Untersuchung hat ergeben, dass Hui Chun Gong ebenfalls einem Bandscheibenvorfall, Inkontinenz und Migräne entgegenwirken kann.

B. Zusammen mit ihrem Lehrer Herrn Shen Xin Yan haben Sie ein Buch über Hui Chun Gong bzw. über die stehende Methode des Hui Chun Gongs geschrieben. Worüber handelt dieses Buch?

M. Das Buch erschien im Jahr 1999 im „Verlag der Wissenschaft“, eine renommierte und hoch geschätzte Verlag in China. Im Zuge der Jahrhundertlangen Erfahrungen hat sich Hui Chun Gong weiter entwickelt und einige auf Aberglauben beruhende Elemente wurden aussortiert. Das Essenzielle, Positive und Kulturelle wurden weiterhin beibehalten. In der Geschichte wurde Hui Chun Gong nur mündlich von Generation zu Generation weitergegeben, es gab keine schriftliche Überlieferung. Ende der 1990er Jahre hat mein Lehrer Herr Shen Xin Yan, in der 20. Generation des

Hui Chun Gong, nach jahrzehntelanger Forschungsarbeit und Praxis das Hui Chun Gong systematisch bearbeitet und die Methode mit neuen Inhalten vervollständigt und ergänzt. Mit meiner Unterstützung hat er dann das Buch über die stehende Methode in Chinesisch veröffentlicht. In dem Buch wird zuerst über die geschichtliche Entwicklung des Hui Chun Gongs geschrieben. Dann wird weitgehend auf die Theorie und die Besonderheiten sowie die entsprechende Lernmethoden eingegangen. Die stehende Methode ist aus 24 Übungen zusammengesetzt, die aber aus didaktischen Gründen in drei Stufen vermittelt werden. Um das Lernen zu erleichtern, sind die Bewegungsabläufe durch zahlreiche Abbildungen veranschaulicht. Die dazugehörige Theorie und die Merkmale sowie die medizinischen Wirkungen sind ebenfalls ausführlich beschrieben. Eine deutsche Übersetzung ist derzeit auch in Bearbeitung.

Mit diesem Buch möchten wir, dass das Hui Chun Gong möglichst viele Menschen erreichen kann. Wir wünschen uns, dass noch viele mehr Menschen von dieser wunderbaren Methode profitieren können.

B. Die stehende Methode ist nur ein Bereich des Hui Chun Gongs. Planen Sie noch weitere Veröffentlichung über die anderen Bereiche?

M. Wir wollen insgesamt drei Bücher über Hui Chun Gong herausbringen. Der Inhalt der weiteren 2 Bücher handelt über die andere Bereiche des Hui Chun Gongs. Wir arbeiten derzeit noch an den Büchern.

B. Sie sind sehr engagiert und setzten sich dafür ein, Hui Chun Gong weltweit zu verbreiten. In welchen Ländern sind Sie bereits gewesen?

M. Ende der 1980er Jahre habe ich meinen Lehrer Herr Shen Xin Yan auf die Philippinen sowie nach Hongkong und Japan begleitet. Seit einigen Jahren komme ich regelmäßig nach Deutschland, Frankreich und Belgien, um Hui Chun Gong zu vermitteln.

B. Was wollen Sie mit Hui Chun Gong erreichen?

M. Dass Hui Chun Gong meinen Schülern Gesundheit beschert, das liegt mir besonders am Herzen. Die Absicht meiner Arbeit liegt darin, dass mehr Menschen auf der Erde von diesen wunderbaren Methoden profitieren können. Wenn ich die positiven Rückmeldungen von meinen Schülern höre, bedeutet das für mich die größte Freude und verleiht mir eine große Zufriedenheit und ein Erfolgsgefühl. Ich bin deswegen meinen Vorgänger sehr dankbar, dass sie Hui Chun Gong überliefert haben.

B. Was hat Hui Chun Gong Ihnen persönlich gebracht? Wie haben Sie von Hui Chun Gong profitiert?

M. Um nur einige Beispiel zu nennen, die ich dem Hui Chun Gong zu verdanken habe. Bevor ich mit Hui Chun Gong anfang, konnte ich mich nicht aus der Hocke ohne weiteres aufrichten. Ich musste zuerst den Rücken massieren und warten, bis die Schmerzen abklagen. Es dauerte 1-2 Minuten, bis ich einen Schritt nach vorne machen konnte. Seitdem ich mich mit Hui Chun Gong beschäftige, genieße ich flotte, sichere und flinke Schritte. Außerdem habe ich eine für meine Alter ungewöhnliche Ausdauerleistungsfähigkeit.

B. Dass kann ich und auch jeder, der Sie kennen gelernt hat, bestätigen. Ich danke Ihnen ganz herzlich für das informative Gespräch.

Das Interview wurde geführt und übersetzt von Bing Luo-Eichhorn (22. Generation Huichungong und Meisterschülerin von Frau Mok)

Biografie von Frau Mok Zhuangming

Geboren am 03.11.1938 in Malaysia

Magisterstudium in Geschichte an der Nanyang Universität Singapur bis 1964

Sport Lehramt an dem pädagogischen Sporthochschule Singapur 1971

Modedesignerin (Montreal Canada) 1965-1967

Nachfolgerin in der 21. Generation des Hui Chun Gong, Cheftrainerin des Hua Shan Hui Chun Gong Zentrums in Singapur

Zertifizierte Taijiquan-Lehrerin in Singapur seit 1991