

Interview in Wellness live, Herbst 2008

mit Adrian Zeller

a.. Frau Burschik, Sie haben ein Buch über Zen-Gymnastik geschrieben, was beinhaltet diese Methode?

- Eine gelungene Mischung aus Yoga und Qigong. Vom Qigong haben wir die sanft fließenden Bewegungen, die den Fluss der Lebensenergie harmonisieren. Es gibt aber auch yogisch anmutende Übungen, die den Körper kräftigen, die Muskeln und Sehnen dehnen oder auch das Gleichgewichtsvermögen schulen. Allerdings wird bei der Zen-Gymnastik nur selten einmal eine statische Position eingenommen, sondern immer in Harmonie mit dem Atem geübt.

a.. Worin unterscheidet sie sich zur Gymnastik, wie man sie allgemein kennt?

- Sie ist ganzheitlicher. Wir trainieren nicht nur den Körper, sondern auch das Energie-System und den Geist. Hierzu bleiben wir mit der Aufmerksamkeit ganz bei dem, was wir tun. Wir schreiben also in Gedanken keine To-do-Listen und malen uns auch nicht aus, was wir alles hätten getan oder gesagt haben können.

a.. Wie ist Zen-Gymnastik entstanden?

- Entstanden ist sie im alten China, wo die buddhistischen Mönche des Shaolin-Klosters so ausgiebig meditierten, dass ihre Gesundheit gelitten hatte. Um sie wiederherzustellen, gab ein Nachfolger Buddhas ihnen die 108 Gesundheits-Übungen der Zen-Gymnastik. Und da viele Menschen hier im Westen ebenfalls sehr viel sitzen, tun die Übungen auch uns sehr gut.

Weltanschaulich sind sie neutral, auch wenn sie in einem buddhistischen Umfeld entstanden sind. Von der Wortbedeutung her kommt „Zen“ von dem Sanskrit-Wort „Dhyana“ – das heißt Meditation. Und so werden die Übungen auch in einem meditativen Zustand ausgeführt: wach, entspannt, ganz im Hier und Jetzt.

a.. Welche Wirkungen hat Zen-Gymnastik psychisch und körperlich?

- Unter anderem verbessern sich die Körperwahrnehmung, das Gleichgewichts- und das Koordinationsvermögen. Außerdem gibt es einen leichten Kraftzuwachs, und das Dehnen verbessert die Beweglichkeit. Die tiefe, natürliche Bauchatmung trainiert das Zwerchfell, verbessert die Atemfunktion und massiert die Bauchorgane, was die Verdauung verbessert. – Das sind die wichtigsten direkten körperlichen Wirkungen.

Zu den psychischen gehören zum Beispiel mehr innere Ruhe und emotionale Stabilität, Kreativität und Zufriedenheit, was sich positiv auf die sozialen Beziehungen auswirkt – und auch auf den auf den Körper, zum Beispiel auf das Immunsystem und das Regenerationsvermögen, die Vitalität und den Schlaf.

Positive Wirkungen hat die Zen-Gymnastik aber auch auf die Lebensenergie – das Qi, denn die Übungen sind so konzipiert, dass sie Blockaden lösen und das Qi harmonischer fließen lassen. Wir haben hier praktisch eine Akupunktur ohne Nadeln. Dabei werden die Meridiane in den Beinen durch Gleichgewichtsübungen bearbeitet und die in den Armen durch Verdrehen der Arme oder Hochklappen der Hände.

a.. Für wen ist sie besonders geeignet? Braucht es bestimmte physische oder psychische Voraussetzungen? Oder ist sie eher etwas für jüngere Leute?

- Geeignet ist sie für jeden, der bereit ist, sich nach innen zu wenden, mal einen Gang runter zu schalten und was für die Gesundheit zu tun. Physische Voraussetzungen gibt es keine. Wir üben ja so langsam und bewusst, dass wir immer gleich merken, was uns gut tut und was uns überfordert. Allgemein sind die Übungen eher sanft und sprechen darum vor allem die mittleren und reiferen Jahrgänge an.

a.. Kann man sie auch als Ergänzung oder als Ausgleich zu anderen Sport- oder Bewegungstechniken ausüben?

- Ja, natürlich.

a.. Wie häufig soll sie geübt werden?

- Ich würde sagen: So oft wie möglich. Schön ist es, wenn man täglich 10 – 15 Minuten üben kann und einmal in der Woche eine Stunde. Dabei sollte ein Drittel der Übungszeit der Meditation und der Tiefenentspannung vorbehalten sein. Bei einer Stunde wären das zehn Minuten Meditation am Anfang, vierzig Minuten Körperübungen und zum Schluss zehn Minuten Tiefenentspannung.

a.. Wie kann man Zen-Gymnastik erlernen?

- In Workshops oder Kursen. Oder man lernt sie nach meinem Buch, in dem die Übungen sehr genau beschrieben und illustriert werden.

a.. Wie sind Sie ursprünglich zur Zen-Gymnastik gekommen?

- Kennengelernt habe ich sie erstmals auf einem Kongress, auf dem die verschiedensten Formen der Gymnastik und Körperertüchtigung vorgestellt wurden – von Aerobic über Pilates bis Zen-Gymnastik. Und von der war ich gleich hin und weg, weil sie sozusagen ein Rundum-Sorglos-Paket schnürt von Meditation, Bewegung und Energiearbeit – für all das begeistere ich mich ja seit vielen Jahren.

a.. Seit wie langer Zeit üben Sie selber Zen-Gymnastik aus?

- Seit etwa sechs Jahren.

a.. Welche Erfahrungen haben Sie dabei gemacht? Hat sich etwas in Ihrem Wohlbefinden verändert?

- Ich würde sagen: Die Erfahrung selbst war – und ist – das pure Wohlbefinden. Das heißt, ich übe es vor allem, weil es Freude macht, weil es sich gut anfühlt. Und es tut auch gut: So sind meine Rückenprobleme unter anderem auch durch Zen-Gymnastik verschwunden.

Nun bin ich auch ein Mensch, der sehr sensibel ist für Qi, Prana, Lebensenergie oder wie immer Sie das Bindeglied zwischen Körper und Geist bezeichnen möchten. Und da habe ich gleich von Anfang an gespürt, dass das Qi durch die Zen-Gymnastik harmonischer und reichlicher fließt; und es ist mehr Power da, mehr Lebensfreude und Gesundheit. Womit viele Menschen sich tagtäglich plagen – zum Beispiel Kopfweh oder Allergien, Verdauungsprobleme oder Erkältungskrankheiten – sowas kenne ich kaum, und ich bin jetzt – mit fünfzig Jahren – gesünder und vitaler als vor zwanzig Jahren.

Und vom Wert der Meditation, die zur Zen-Gymnastik ja dazu gehört, bin ich seit Jahrzehnten überzeugt. Ich kenne nichts, was den Geist klarer, heiterer und kreativer macht. Sehr wertvoll finde ich auch die innere Stabilität aufgrund der täglichen Praxis. Ganz egal, wie blöd der Tag gelaufen ist und wie viele Widrigkeiten mir quer gekommen sind, am Abend kann ich immer zur Ruhe kommen und – die Welt ist in Ordnung. So werden Widrigkeiten zu interessanten Herausforderungen und ich finde die Kraft, meinen Weg zu gehen, auch wenn er nicht immer der bequemste ist.

a.. Sie haben ein Buch zum Thema geschrieben, was genau erfährt man in ihm?

- Wie gesagt, werden darin etliche Übungen genau beschrieben. Außerdem finden sich hier Hinweise darauf, wie eine Übungsstunde sinnvollerweise aufgebaut sein sollte und wie die Übungen abgewandelt werden können, zum Beispiel bei Nacken-, Knie- oder Rückenproblemen. Außerdem erfahren Sie einiges über die geistigen Wurzeln und Hintergründe, über gesunde Atmung und Ernährung, Meditation, Entspannung und den Umgang mit Gefühlen.