Zhanzhuang
Stilles Stehen

2. Denken und Übungsdauer

Ziele
1. Die Gesundheit wiederherstellen
2. Die Gesundheit bewahren und stärken
3. Aussergewöhnliche Fähigkeiten entstehen lassen

Das Denken
Während dem stillen Stehen wird die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet. Das bewirkt eine Beruhigung des Denkens und Fühlens.
Man hört auf an Bilder, Worte und Emotionen zu denken, um die innere Welt wahrzunehmen: es heisst Inneres Schauen/Hören.
Bei der Hunyuan yangsheng Methode achtet man vor allem an folgende drei Empfindungen:
MA, **RE** und **ZHANG**.

MA = Kribbeln
Es ist die Empfindung einer Änderung im Nervensystem, die durch eine Intensivierung der Qi-Zirkulation und -Arbeit ausgelöst wird.
Die Zirkulation und Arbeit des Qi wird über die Nerven gespürt.
RE = Wärme
Es ist die Empfindung der Temperatur im Körper: die Bewegung des Blutes und des Qi verursacht Wärme durch Reibung an den Gefässwänden.
Beim Stehen wird diese Wärme spürbar.
ZHANG = Schwellung
Es ist die Empfindung von Schwellung; die Ausdehnung, die durch die verstärkte Durchblutung bis in die Kapillaren ausgelöst wird.
Die Schwellung deutet auf eine Erweiterung der Gefässe hin, wodurch der Blutdruck sinkt oder stabilisiert wird.

MA RE ZHANG sind drei Empfindungen, welche zeigen, dass ein innerer Heilungs-Prozess, eine „Restaurierung" angeregt wird.
Sie können zusammen oder getrennt erscheinen.

Übungsdauer
Eine regelmässige Übungsdauer sollte langsam und stufenweise aufgebaut werden.
Zum Beispiel:
- 1-2 mal täglich 5 bis10 Minuten üben bewirkt eine Minderung von Stressreaktionen.
- 20 bis 40 Minuten üben hat eine ahnliche Wirkung wie eine Akupunktur-Behandlung oder die Einnahme von Heilkräutern.
- Mehr als 60 Minuten üben bewirkt tiefgreifende Umwandlungs-Effekte im Körper.

Meister Wang Anping sagt:
"Zehn Minuten üben ist besser als fünf Minuten, eine Minute besser als gar keine."