

Drei wichtige Prinzipien für die Praxis

Innerhalb des Yiquan-Trainings gibt es drei bedeutende Prinzipien, welche die Methode von Anfang an begleiten:

Sich konzentrieren
Sich entspannen
Natürlich atmen

Sich konzentrieren

Die Konzentrationsfähigkeit ist eine Übungssache. Während des Yiquan-Trainings sind wir in Stille und bewegen uns kaum. Ein Teil des Zentralnervensystems ist in Ruhe und viele Nervenzellen arbeitslos. Sie suchen eine neue Beschäftigung, was sich häufig mit dem Auftauchen einer Reihe von Gedanken zeigt. Es ist also schwer, sich als Anfänger zehn bis 15 Minuten wirklich zu konzentrieren. Oft kommen alte Dinge hervor, die vor Jahren oder sogar Jahrzehnten passiert sind und an die man sich lange Zeit nicht erinnert hat. Hat man diese anfängliche Phase einmal überwunden, wird der Geist immer ruhiger und das Zentralnervensystem ist wieder in der Lage, Fehler im Körper, welche zum Beispiel

durch äußere Reize, wie beruflichen Stress, verursacht wurden, zu korrigieren. Durch ein regelmäßiges Training erreicht man schnell, sich wesentlich besser konzentrieren zu können als früher.

Störende Gedanken loslassen

Viele Anfänger merken, dass je mehr sie versuchen sich zu konzentrieren, desto schlechter wird es. Im Yiquan lassen wir, wie auch in vielen anderen Meditationen, die Gedanken kommen und wieder gehen. Durch dieses natürliche Loslassen verbessert sich die Konzentration im Laufe der Zeit und man bekommt seine Gedanken unter Kontrolle. Des Weiteren hängt die Qualität der Konzentration von der eigenen körperlichen und geistigen Beschaffenheit ab, denn wenn man fit ist, geht alles viel leichter.

Sich entspannen

Entspannung ist sowohl für die Gesundheitserhaltung als auch für die Kampfkunst unerlässlich. Ist man innerhalb des Trainings zu angespannt oder verwendet zu viel Kraft, ist es erstens ungesund und zweitens macht man kaum Fortschritte. Aus diesem Grund ist es wichtig, beim Training sich der Anspannungen gewahr zu sein, um diese zu lösen.

Das gilt bei allen Trainingsmethoden, ob bei Zhanzhuang, Shili, Mocabu oder den Partnerübungen. Sich zu entspannen bedeutet aber nicht, schlaff zu sein, sondern es ist ein weitgehend entspannter Zustand mit minimalem Muskeleinsatz. Man spannt nur so viele Muskeln an wie auch benötigt werden, um die aufrechte Körperhaltung entgegen der Erdanziehungskraft beizubehalten oder eine bestimmte Bewegung auszuführen. Der Rest des Körpers ist völlig entspannt. Diese der jeweiligen Situation perfekt angepasste körperliche und auch geistige Entspannung verbessert den Energiefluss im Körper erheblich und führt zu einem optimalen Zustand.

Aktive Entspannung

Bei Yiquan geht es mehr um eine aktive als eine passive Entspannung, die man beispielsweise bei einer Massage oder beim entspannten Liegen findet. Im Stehen zu entspannen ist natürlich nicht einfach. Vor allem anfangs entstehen dabei große Probleme. Die Arme, Schultern, der Rücken oder die Beine beginnen zu schmerzen und es ist uns nicht mehr möglich, zu entspannen. Diese Schwachstellen werden durch ein regelmäßiges, aktives Training gestärkt, die Verspannungen im Bereich der Schultern oder der Arme lösen sich und die Schmerzen hören auf. Man baut also bei den Übungen durch

Entspannung letztendlich Kraft auf.

Der Weg zur Entspannung

„Beim Zhanzhuang sollten wir kontrollieren, ob alle Zellen im Körper natürlich arbeiten und wir sollten uns auf keinen Fall zu etwas zwingen.“

Das heißt, der natürliche Weg ist der beste, dagegen schadet es der Gesundheit mehr, als dass es ihr guttut, eine unnatürliche Haltung oder Bewegung unbedingt umsetzen zu wollen.

Entspannung ist zunächst nicht einfach. Die Schwierigkeit liegt darin, dass am Anfang des Zhanzhuang-Trainings beinahe zwangsläufig die in der Vorstellung ausgeführten Bewegungen in den Muskeln Spannungen aufbauen. Es gilt also, bei den Zhanzhuang-Übungen darauf hinzuwirken, mit weiter fortschreitender Yi-Aktivität den Entspannungszustand kontinuierlich zu erhöhen. Nur dann können wir „Song“, die Entspannung, meistern.

Eine große Herausforderung besteht darin, den scheinbaren Widerspruch zwischen der Yi-Aktivität, die eine real erlebte Bewegung oder Empfindung visualisiert, und einer sie begleitenden, größeren Muskelentspannung zu überwinden. Steti-

ges Üben und Durchhaltevermögen führen jedoch sehr bald zum gewünschten Resultat. Es gibt einige Möglichkeiten, die Entspannung von Geist und Körper zu erleichtern:

⇒ Sich während des Übens angenehme Dinge oder Situationen vorzustellen hilft, in einen wohligen und gemütlichen Zustand zu kommen. Aus dieser Ausgeglichenheit heraus entsteht dann auf dem Gesicht automatisch ein inneres Lächeln und mit ihm entspannt sich der ganze Körper.

⇒ Auch die Atmung spielt bei der Entspannung eine wichtige Rolle. Wenn wir merken, dass wir kurzatmig sind oder einen Druck auf der Brust spüren, ist dies ein Zeichen dafür, dass wir uns noch nicht entspannen können. Wir sollten dann unsere Haltung kontrollieren, besonders ob die Schultern hochgezogen und damit verspannt sind. Eine weitere Methode ist, tief einzuatmen und den Brustkorb so weit wie möglich zu öffnen. Gleichzeitig richten wir dabei die Wirbelsäule auf und führen minimale Bewegungen nach links und rechts durch, bis wir wieder langsam ausatmen. Nach ein paar Wiederholungen können wir die Atmung wieder in einen entspannten Zustand zurückführen. Auf keinen Fall sollten die Atemzüge dauerhaft verlängert oder verkürzt werden.

⇒ Manchmal, besonders am Anfang, spüren wir immer wieder, dass bestimmte Körperteile, vor allem Schulter, Rücken oder Kreuz, angespannt sind. Kleine, minimale Bewegungen helfen uns bei der Muskelentspannung und wir sollten nach fünf bis zehn Minuten immer wieder kontrollieren, ob wir wirklich entspannt sind oder nicht.

⇒ Auch ein Positionswechsel leistet gute Dienste, wenn nach längerem Halten einer Position Verspannungen oder Schmerzen im Körper auftreten. Man kann z. B. die Arme sinken lassen oder Gelenke bewegen und anschließend in einer neuen Position weiterüben. Es ist jedoch wichtig, die Haltung nicht zu oft zu verändern, damit sich der Effekt der Übung einstellen kann.

Entspannung des Geistes

Die Entspannung ist in erster Linie eine Entspannung des Geistes, denn unser gesamter Körper ist vom Zentralnervensystem aus gesteuert und daher kommen auch die Körperanspannungen aus diesem Gebiet. Als Anfänger konzentriert man sich oft darauf, ob die Haltung und die Yi-Aktivität richtig oder falsch sind. Durch eine Verkrampfung im Geist ist es uns nicht wirklich möglich, zu entspannen. Man sollte das Training daher auch nicht zu ernst nehmen, sondern in diesem Fall unterbre-

chen und in einer einfachen, natürlichen Position ausruhen, zum Beispiel auf einer Parkbank.

Die Entspannung, die man durch passive Methoden bekommt, ist nicht wirklich die Entspannung, die wir im Alltag oder bei Wettkämpfen jeglicher Art brauchen.

Wir müssen im Leben hauptsächlich den Körper aufrichten, und daher brauchen wir die Muskelanspannung. Nach der passiven Entspannung bekommt man in der Regel nach ein paar Tagen, manchmal sogar nur ein paar Stunden, wieder starke Anspannung. Thomas Huber schreibt aufschlussreiche Gedanken hierzu:

Sich durch sanfte Bewegung zu entspannen fällt um einiges leichter, als die Entspannung in der Stille zu finden. Aber ist es auch wirklich eine umfassende Entspannung, die sich einstellt? Erst durch die Reduzierung der Bewegung kommen wir in einen Zustand, in dem wir unseren Körper wahrhaft wahrnehmen können. Das Stehen im Zhanzhuang bringt uns sehr schnell an diesen Punkt. Stehen, ohne dabei starr zu sein, sollte doch eigentlich ganz einfach sein. Die kleinen Bewegungen, die aus der Vorstellung, also auf der Basis unseres Yi entstehen, machen es uns möglich, die Bewegung in der Ruhe kennenzulernen.

Wir kommen in einen Zustand der Entspannung mit Struktur. Eine Struktur, die sich erst körperlich,

mit zunehmender Praxis auch mental bildet – unser Geist wird klar.

Aber was passiert in der Praxis? Schnell kommen wir an den Punkt, an dem unsere Gedanken umherschweifen und wir das dringende Bedürfnis verspüren, uns zu bewegen. In der Ruhe zu bleiben ist schwer. Wir sollten uns auf diese Ruhe besinnen und versuchen, uns in ihr zu entspannen. Das Yi gibt uns das Werkzeug dazu. Nicht sofort aus der Position zu fliehen, sondern mit der Vorstellung und den daraus resultierenden unbewussten Bewegungen können wir an den Kern der Verspannungen herankommen und tief an unserer Entspannung arbeiten. Selbst Leute, die bereits über Jahre mit Taijiquan und Qigong arbeiten, machen zu Beginn der Zhanzhuang-Übungen die Erfahrung, dass es immer noch eine Vielzahl von Stellen am Körper gibt, deren Spannung noch gelöst werden kann. Was in den bewegten Qigong-Übungen nicht sogleich bewusst wird, kommt im Yiquan sofort auf den Tisch.

Selbst diejenigen, die sich nicht für Yiquan als primären Übungsweg entscheiden können, können in der Arbeit mit dieser Kunst einen großen Schritt in ihrer persönlichen Entwicklung machen.

Entspannung und Anspannung

Wenn man nach einer gewissen Zeit die aktive Entspannung beherrscht, ist eine gute Basis ge-

schaffen, dass man zu einer Phase übergeht, in der Anspannung während der Übungen verstärkt einzusetzen ist. Diese Anspannung setzt Entspannung voraus, denn nur auf der Grundlage weitreichender Entspannung können wir dann wieder ein Optimum an Spannung aufbauen. Eben dieses Wechselspiel ist ein Hauptbestandteil des Yiquan-Trainings. Man sollte sich jedoch davor hüten, zu schnell vorgehen zu wollen, sonst sind echte Fortschritte kaum möglich.

Erst in der zweiten Stufe der Übungsabfolge kann man einen ständigen Wechsel zwischen diesen beiden Phasen anstreben. In der nächsthöheren Stufe geht es so weit, dass Entspannung und Anspannung kombiniert und somit gleichzeitig trainiert werden. Die scheinbar gegensätzlichen Prinzipien lassen sich auf diese Weise also miteinander verbinden.

Elementar in der Lehre des Yiquan ist, dass es dabei in erster Linie nicht um eine körperliche, sondern um eine geistige Ent- und Anspannung geht. Denn wenn der Geist entspannt ist, ist es der Körper auch. Deswegen ist es immer wieder wichtig, sein Shen zu regulieren.

Das Training des Ent- und Anspannens ist entscheidend für den Körperaufbau, die Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und die Reaktion des Übenden. Man kann jederzeit schnell

reagieren und die aufgebaute, sogenannte „Spezialkraft“ in einer Kampfsituation explodieren lassen. Daher gilt bei Yiquan das Prinzip:

Entspannt, aber nicht schlaff – angespannt, aber nicht steif, denn Entspannung beinhaltet Anspannung und Anspannung beinhaltet Entspannung.

Entspannung und Anspannung für Fortgeschrittene

Wenn man eine gute Basis der Ent- und Anspannung hat, trainiert man als Fortgeschrittener etwas anders. Dabei wird nicht der ganze Körper gleichzeitig ent- bzw. angespannt. Die Komplexität nimmt zu, und daher ist eine solide Basis äußerst



Entspannung



Anspannung

wichtig. Im Yiquan verwendet man häufig einen Vergleich zwischen Mensch und Baum. Der Baum hat Wurzeln und Verzweigungen, genau wie der Körper des Menschen. Der Körper entspricht den Wurzeln, die Arme entsprechen den Ästen und die Finger den Zweigen. Bei der Ent- und Anspannung

für Fortgeschrittene gibt es eine Reihe von Prinzipien:

Hierbei gibt es manchmal Missverständnisse, denn

Oben (Oberkörper) ist entspannt, unten angespannt (Unterkörper)

Wurzeln sind entspannt, die Verzweigungen angespannt

Schulter ist entspannt, Gesäß angespannt

Arme sind entspannt, Beine angespannt

Brust ist entspannt, Bauch angespannt

Rücken ist entspannt, Hüfte angespannt

Körper ist entspannt, Yi (die Vorstellungskraft) angespannt.

diese Prinzipien sind immer relativ zu betrachten. Man kann mittels eines Vergleichs sagen, dass etwas entspannter ist als das andere, was aber nicht heißt, dass dies völlig entspannt ist. Es kann also sein, dass zum Beispiel A entspannter ist als B, jedoch muss B deshalb nicht entspannter sein als C. Es handelt sich hier also um relative und nicht um absolute Angaben. Wie Lao Zi schon vor 2500 Jahren sagte, gibt es länger oder kürzer und höher oder tiefer erst durch den Vergleich.

Natürlich atmen

Während des Trainings atmen wir ganz natürlich durch die Nase und spüren allmählich die Tiefe unserer Atmung. Später vergessen wir diese und werden merken, dass es uns möglich ist, mit dem ganzen

Körper zu atmen.

Nach außen sieht es einfach aus

„Aller Anfang ist schwer“ – wie man in China sagt – kommt hier zur Geltung. Vielen Anfängern erscheint Yiquan nicht schwer (meist bevor sie mit dem Training begonnen haben) und sie meinen häufig: „Es sieht doch einfach aus, nur ein bisschen dastehen.“ Fortgeschrittene wissen jedoch, dass Bewegung in der Ruhe und das Training des Geistes viele Tücken hat und vor allem anfangs

Schwierigkeiten mit sich bringen kann. Gerade diese Einfachheit der Übungen lässt viele Anfänger zweifeln und fragen: „Funktioniert diese Methode denn überhaupt?“ Die Antwort ist ganz leicht: „Ja, es funktioniert!“

Viele Menschen suchen ein Leben lang nach einer geeigneten Methode, die eigene Leistungsfähigkeit und gleichzeitig den Gesundheitszustand zu verbessern. Speziell für Leistungssportler stellt ein maßgeschneidertes Yiquan-Trainingsprogramm eine wirkungsvolle Ergänzung dar. Auch hier wiederum glauben manche nicht, dass bei so einer Einfachheit die Methode wirklich funktioniert. Doch es ist so, wie Wang Xiangzhai sagte:

„Das Gewöhnliche ist das Ungewöhnliche.“

Bei einer schweren Krankheit, welche beispielsweise mit Chemo- oder anderen kraftraubenden Therapien behandelt wird, ist es von großer Bedeutung, schnell wieder an Kraft zu gewinnen und seinen Körper bzw. Geist aufzubauen. Auch für diesen Fall ist „Yiquan“ eine gute und effektive Methode. Würden wir zum Beispiel eine Taiji-Form mit 108 Bewegungen lernen, bräuchten wir ca. drei Jahre, um die Form ausführen zu können, und weitere zwei Jahre für Korrektur und Verinnerlichung.

Deshalb ist diese Taiji-Form allein in diesem Fall nicht geeignet.

Trainingserscheinungen

Im Verlauf des Zhanzhuang-Trainings zeigen sich in der Regel drei Phasen: Eine „Jammerphase“, bei der Schmerzen und Ungeduld auftreten, eine „süße Phase“, bei der die Schmerzen verschwinden und zahlreiche andere Phänomene erscheinen, und schließlich eine „heilige Phase“, für die ein starkes, energieerfülltes Gefühl charakteristisch ist.

Zur Orientierung werden im folgenden Teil häufig auftretende Reaktionen zusammengefasst, welche zum Arbeitsprozess des Zhanzhuang gehören und normalerweise bedenkenlos sind. Bei manchen, wirklich problematischen Erscheinungen sollte man sich dennoch von einem erfahrenen Lehrer beraten lassen oder einen Arzt für eine Untersuchung aufsuchen.

Die Jammerphase

Das lange Halten einer Position beansprucht die Muskulatur in einer neuen Art und Weise, sodass die Muskeln ermüden und sich verspannen können. Muskelkater, Zittern und Schmerzen treten deshalb des Öfteren auf. Dies ist ein Zeichen da-

für, dass das neuromuskuläre System noch nicht optimal arbeitet und eine wirkliche Entspannung noch nicht stattfinden kann. Solche schmerzenden Stellen weisen darauf hin, wo sich im Körper problematische Bereiche befinden und unbewusste, hartnäckige Verspannungen des Alltags sitzen.

Schwachstellen machen sich bemerkbar

An Körperstellen, welche von einer früheren Verletzung oder Operation betroffen waren, treten zumeist erneut Schmerzen auf, selbst



wenn dieser Vorfall 20 oder 30 Jahre zurückliegt. Bei kontinuierlichem Üben verschwinden diese Schmerzen wieder, was man in China mit dem Satz, „der Körper ist nun wieder vollständig geheilt“, ausdrückt.

Bei Menschen mit akuten oder chronischen Krankheiten manifestieren sich unter anderem verschiedene symptomatische Reaktionen. So bekommt man beispielsweise bei Psychasthenie Kopfschmerzen, oder bei akuten bzw. chronischen Verdauungsproblemen tauchen Bauchschmerzen auf. Bei Schilddrüsenproblemen kann der Übende einen plötzlichen Stich im Hals spüren, oder es breitet sich eine starke Unruhe aus, begleitet von Schwitzen oder Herzklopfen. Bei Rheuma äußern sich Schmerzen an den betroffenen Gelenken.

Positive Empfindungen

Durch Yiquan treten Prickeln, Kribbeln oder Wärmegefühl an verschiedenen Körperstellen als Folge der verbesserten Durchblutung auf, besonders an Händen und Armen, die des Öfteren sogar eine rötliche Färbung bekommen. Das Wärmegefühl erstreckt sich über den ganzen Körper. Menschen mit häufig kalten Händen und Füßen können diesen Zustand wesentlich verbessern.

Gestörte Symmetrie