

TEIL II:

YIQUAN -

DIE ÜBUNGEN

意拳

„All die Erklärungen dürfen nicht die Illusion aufkommen lassen, man würde durch sie erfassen und verstehen, was Yiquan sei. Nichts ist getan, bevor man nicht durch eigene Forschung und Erfahrung in das Wesen der Kampfkunst eindringt.“

Wang Xiangzhais Aufforderung, seine eigenen Erfahrungen in der Praxis zu machen, wollen wir uns mit diesem Übungsteil anschließen, auch wenn unser Interesse dem Weg zur Gesundheit gilt.

Eine detaillierte Beschreibung der einzelnen Positionen und Hintergrundwissen dazu wurden bereits im Kapitel Trainingsinhalte und den folgenden Kapiteln beschrieben. Im Übungsteil werden nun die einzelnen Schritte erklärt und durch Abbildungen veranschaulicht.

Machen Sie sich den Anfang nicht schwer. Üben Sie die einzelnen Positionen nur wenige Minuten, dafür mehrmals am Tag. Es darf ruhig auch Monate dauern, bis Sie 20 Minuten und mehr schaffen.

In diesem Buch werden die Praxisübungen in fünf Stufen aufgebaut, die zugleich eine Steigerung der Schwierigkeit bedeuten.

In Stufe I bis III liegt der Schwerpunkt auf Yangsheng-Übungen, was „die Gesundheit nähren“ bedeutet.

Stufe IV und V sind für diejenigen gedacht, die sich zwar vorrangig für die Kampfkunst aber auch für den Gesundheitsaspekt interessieren.

Man sollte aber auf keinen Fall mit den Kampfkunstübungen beginnen, bevor man nicht Stufe I bis III ausreichend trainiert hat. Ohne die für das Yiquan wichtigen Basisübungen ist es nicht möglich, eine gute Wirkung innerhalb der Kampfanwendung zu schaffen. Genau hier findet sich ein wesentlicher Vorteil dieser Kampfkunst, denn man fördert durch die Gesundheitsübungen gleichzeitig seine Kampffähigkeiten, ohne Schaden zu erleiden.



Grundstellung Pingbu – der Parallelstand

für Gesundheitsübungen und den Aufbau von Kampffähigkeit

- ⇒ Die Füße stehen parallel und schulterbreit auseinander,
- ⇒ das Gewicht ist gleichmäßig auf die Füße verteilt,
- ⇒ die Zehen zeigen nach vorn und krallen sich andeutungsweise am Boden fest.
- ⇒ Die Fußsohlen werden „leicht leer“ gehalten, das heißt, die Fußwölbung hebt sich leicht nach oben.
- ⇒ Die Knie sind leicht gebeugt, mit den Worten von Wang Xiangzhai „weder ganz gebeugt noch ganz durchgestreckt“.



Grundstellung: Ping Bu

Grundregeln für die Haltung

Die **Schultern** entspannt sinken lassen. Die Schultergelenke leicht öffnen, als hielten wir einen Tennisball in den Achselhöhlen. Der obere Rücken sollte sich eher leicht nach vorne runden, statt die Schulterblätter nach hinten zu drücken. Ständig hochgezogene Schultern führen zu einer Anspannung der oberen Rücken- und Nackenmuskulatur und blockieren die Verbindung zwischen dem Oberkörper und den Armen. Auch die Atmung erfolgt verkrampft durch Verspannungen der Schultermuskulatur.

Der **Rücken** sollte gerade und entspannt sein.

Die **Wirbelsäule** sanft strecken und „verlängern“.

Die **Brust** leicht heben – sie muss natürlich offen und soll weder nach innen noch nach außen gewölbt sein.

Die **Hüfte** lassen wir entspannt fallen. Willentlich entspannen wir die Muskulatur im Bereich der Leiste bzw. des Beckenbodens, die Falte an der Nahtstelle von Oberschenkel und Rumpf.

Den **Körper** zentrieren und aufrichten, als säße man auf einem Barhocker.

Den **Kopf** aufrichten. In der Vorstellung zieht ein dünner Faden den Kopf zum Himmel. Andeutungsweise (das heißt ohne jegliche Spannung) den Kopf leicht nach oben drücken.

Das **Kinn** leicht neigen, aber ohne Muskelanspannung, und wir stellen uns vor, wir würden zwischen dem Kinn und dem Hals einen kleinen Ball halten.

Die **Nackmuskulatur** entspannen wir mit der Vorstellung, dass sich die Muskeln langsam dehnen und öffnen.

Die **Zunge** hat Kontakt mit dem Gaumen. Die Zungenspitze liegt innen an der oberen Zahnreihe.

Den **Mund** entspannen und die Lippen leicht öffnen. Ein Hauch von innerem Lächeln zeigt sich auf unserem Gesicht.

Die **Zähne** berühren sich ein wenig.

Der **Blick** ist geradeaus gerichtet. Man kann mit offenen oder geschlossenen Augen üben.

Die **Ohren** nehmen eher weit entfernte Geräusche wahr.

Die **Nase** entdeckt unterschiedliche Düfte aus der Natur.

Die **Atmung** erfolgt ruhig, entspannt und lautlos und wird nicht gesteuert.