

Kniestreifen und Block

Andreas W Friedrich



Mit dieser die Form vorbereitenden Übung integrieren Sie alles, was Sie in den grundlegenden Übungen in meinem Buch "Tai Ji Quan – Ruhe und Bewegung in Balance" (GU-Verlag) erfahren haben:

das lotrechte Drehen, die horizontal bewegte Hüfte, die ruhigen, Gewicht übertragenden Knie, sowie das Sinken und Wachsen.

Zudem kommen die Arme ins Spiel, die - gerundet vor dem unteren Zentrum - zwei grundlegende Anwendungen aus der Selbstverteidigung des Tai Chi Chuan "Kniestreifen und Block" ausführen. Dabei wird die Vorstellungskraft Yi eingesetzt, um das Qi abwechselnd, je nach Drehung des Zentrums, in die Ober- oder Unterseite der Arme zu leiten.

Stehen Sie etwas weiter als hüftbreit.
Runden Sie Ihre Arme weit vor dem Unteren Zentrum.
Die Handflächen zeigen schräg nach unten und vorne.

Spüren Sie zunächst die nach außen und unten gewandten Yin-Seiten Ihrer Arme .

Spüren Sie dann die etwas nach innen und zum Himmel gekehrten Yangseiten der Arme.



achtsam & bewusst

Halten Sie Ihre Arme sehr weit und ge-rundet, aber mit so wenig Muskelkraft wie möglich und entspannen Sie immer wieder vor allem Ihre Schultern und im Nacken-bereich. Belassen Sie Ihre Hand-gelenke vor den Hüftgelenken. Bleiben Sie eine Einheit, Schultern und Hüften bleiben zusammen.

Anregung & Wirkung

Diese Übung erfordert viel Bewusstheit, um die verschiedenen Prinzipien der anderen Übungen aus meinem Buch zu integrieren und präsent zu haben. Lassen Sie sich Zeit und gehen Sie langsam vor, damit sich das Qi-Gefühl in Ihrem ganzen Körper ausbreiten kann.



Zu der Seite, wohin sich das Gewicht verlagert, dreht auch das Zentrum und der gesamte Rumpf. Das Gewicht tragende Bein steht für die Yang-Seite, ist substantiell und voll; das andere Bein ist leer und damit Yin.



Verlagern Sie nun langsam Ihr Gewicht nach links und rechts. Drehen Sie dabei Ihren Rumpf maximal 40° in die Diagonale. Bewahren Sie die Weite in Ihrer Wirbelsäule und die schonende Stellung Ihrer Knie.

Fühlen Sie, wie alles verbunden bleibt.

Bewegen Sie sich mit dieser Armposition nach links und rechts und bewahren Sie Ihre Einheit.

Sie werden vom Zentrum her bewegt. Das Zentrum, unsere energetische Mitte, bewegt die Hüften, die Hüften bewegen die Schultern, die Schultern bewegen die Arme.

Wenn Sie sich die abwehrenden Bewegungen vorstellen, aktivieren Sie entsprechend der Vorstellung Ihr Qi, das Blut und die Muskeln und eigentlich Ihren gesamten Körper. Wenn Sie mit der Yang-Seite "Blocken", oder mit der Yin-Seite der Unterarme "Kniestreifen", also etwas zur Seite ableiten, verschmelzen die äußeren und inneren Bewegungen.



Beschließen Sie die Übung, indem Sie wieder in der Mitte zur Ruhe kommen. Spüren Sie der Wirkung nach und sammeln Sie das angeregte Qi, indem Sie die Hände auf den Unterbauch legen.



Yin & Yang im Körper und in Aktion

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird der untere Teil unseres Körpers, unterhalb der Gürtellinie, dem Yin und der Erde zugeordnet; der obere dem Yang und dem Himmel.

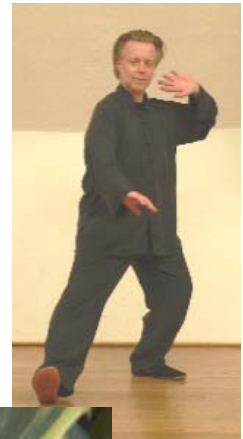
Die Rückseite ist Yang, die Vorderseite Yin.

Bei der Zusprennung von links und rechts scheiden sich die Geister.

In dieser Übung wird der "Block" (Yin) mit der Yang-Seite der Arme ausgeführt, "Kniestreifen", als aktives zur-Seite-leiten (Yang) mit der Yin-Seite des Unterarms.



"Blocken" und "Kniestreifen" sind zwei grundlegende Aktionen der Selbstverteidigung in der Langen Tai Chi Form. Um das Qi im Körper in die jeweiligen Regionen der "Intentionalen Aufmerksamkeit" zu lenken, bedarf es einer ungeteilten Bewußtheit und eines loslassenden Aufgehens im sich wandelnden, ursprünglich quellenden Jetzt.



Finden Sie das richtige Maß zwischen "zuwenig & zuviel", sowohl im Leiblichen, als auch im Emotionalen und Geistigen.

Konkret bedeutet das

- leiblich - größtmögliche Entspannung bei effektivster Dehnung, Öffnung und Weitung
- energetisch - Blut-Qi-Yi (Vorstellungskraft) zusammen wirken lassen
- emotional-geistig - vorbehaltlose Wahr-Nehmung & Anschauung dessen, was da ist



Yin-Yang in den Füßen

Spüren Sie beim Verlagern und Drehen auch in Ihre Füße, in denen sich das Wechselspiel von Yin & Yang - als leer & voll, aufnehmen & abgeben - zeigt und differenziert.

Wenn Sie Ihr Gewicht auf dem rechten Bein haben und nach rechts gedreht sind, also mit dem rechten Arm "Kniestreifen" und mit dem linken Arm "blocken", haben Sie mehr Druckgefühl im rechten Vorderfuß, wobei die linke Ferse den Bodenkontakt aktiv aufbaut.

Die polaren Ergänzungen, das Yin im Yang und das Yang im Yin, setzen sich bei wachsender Differenzierung und Einsicht immer weiter fort.

Und, da alles immer in Bewegung ist, wandeln sich auch beständig die Pole. Es ist ein unablässiges Ereignis zwischen den Polen von Yin & Yang, Geburt & Tod, Gesundheit & Krankheit, Bewußtheit & unbewußtem Geschehen. Das Ganze, Alles, ist unwandelbar.

Literatur: AWF GU-Buch Tai Ji Quan – Ruhe und Bewegung in Balance