

Inhalte / „Yì“

A) Grundlegende Entspannungsvorstellungen

- schöne, angenehme Umgebung (mit allen Sinnen)
- Spannung suchen und lösen
- Wasserduche / Wasserfall (alles entspannt nach unten – Spannungen werden gewaschen)
- Arme auf etwas ablegen (Tisch, Armlehnen, Bälle, Kissen, Holzbrett o.ä.)
- Gelenke öffnen (Gefühl von Raum, Weite, Ausdehnung...)
- Körperrückseite lehnt sich an/in eine Matratze
- Füße stehen auf etwas Weichem (Matratze, Matte, Moos, Sand o.ä.) und entspannen nach unten
- in Wasser (o.ä.) stehen und die Arme im Wasser hängen lassen, „schweben“ lassen, das Gewicht abgeben so als wäre man im Thermalbad
- im Wasser stehen und schlafen

B) Drei grundlegende Shén-(„Geist“-)Trainingsvorstellungen

1. angenehme, schöne Umgebung um einen herum (Grundmodus für alle Übungen)
2. groß denken („wie ein Riese“)
3. ohne Vorstellung = ohne Yì (meditationsartig – „einfach stehen“)

C) Allgemeine Umgebungsvorstellungen (Wasser, Honig, Moor, Wind...)

- Qualitäten/Level: 1. Fühlen/Spüren, 2. „tragen lassen“ von der Umgebung, 3. von der Umgebung entspannt werden, 4. passiv (= entspannt) bewegt werden, 5. Widerstandsgefühl bei aktiver Bewegung
- speziell: 1. Arme/Hände im Honig bewegen (im Zhan Zhuang und Mo Ca Bu), 2. durch Moor waten (im Mo Ca Bu und Shi Li) usw.

D) Körperhaltungsvorstellungen

- Zehn Haltungsvorstellungen (Füße nach unten, Kopf nach oben, Beine nach oben, Rücken nach hinten, Bauch nach hinten, Finger nach vorne, Ellbogen nach außen, Knie nach außen, Schultern nach unten, Becken nach innen schließen)
- Weitere Haltungsvorstellungen (vorderes Knie fixiert (Stock), Kopfspirale, Brust, Zehen, Oberschenkel/Unterschenkel, Oberarme/Unterarme, hintere Hüfte...)

E) Grundlegende Körpermechanik (Füße drücken/fixieren/stoppen/greifen/ziehen, Richtungen der Rumpfbewegungen, Oberschenkel-/Unterschenkel-Gegenbewegung, „Grundmuster“ der Richtungen von Armen/Händen...)

- Grundidee: Füße „benutzen“ den Boden, Beine bewegen den Rumpf, Rumpf bewegt die Arme → u.a. dafür: Körperschwerpunkt in bzw. zwischen den Füßen („Korridor“)
- Drittes Newtonsches Axiom: Actio = Reactio → Reaktionsprinzip → Kraftpaare (opposing forces) / „zwei Körper“ → Dualität von Kraft & Bewegung
- „Grundmuster“ der Richtungen von Armen/Händen im Zhan Zhuang
- drei Bewegungsrichtungen der Arme/Hände in allen Shi Li-Übungen

F) Drei beinstärkende Vorstellungen (Wurzeln, Knie, Beinspiralen)

G) MoCaBu-Vorstellungen (Fußsohlen rollen über Kugeln, Fußseiten schieben, Fußrücken hebt/trägt, Beine in alle Richtungen, Knie hoch, Moor, Moorgrund (Füße)...)

H) Wechsel von Anspannung/Entspannung (3 Modi) – am Beispiel vor/zurück:

1. Anspannen (Vorverlagerung) – Entspannen (Rückverlagerung)
2. Anspannen (Rückverlagerung) – Entspannen (Vorverlagerung)
3. Anspannen (Rückverlagerung) – Entspannen (im Endpunkt/Wechselpunkt) – Anspannen (Vorverlagerung) – Entspannen (im Endpunkt/Wechselpunkt)

I) Verbindungen (Fäden, Seile, Gummibänder, „magnetisches Gefühl“, Federn...)

○ Innenverbindungen (Körper – Körper)

1. Spüren
2. Entspannt: zusammenziehen lassen & auseinanderdrücken lassen
3. „angespannt“: aktiv auseinanderziehen & zusammendrücken (im Wechsel mit „Entspannung“)

J) Vier Handvorstellungen (Gummibänder dehnen, Gewölbe aufbauen, Bällchen zw. Fingern drücken, Hände drücken/höhlen im Wechsel)

K) Ball-Vorstellungen (Luftballon, Medizinball, Holz-, Metall-, Steinkugel, sich langsam mit z.B. Wasser füllender „Kugelbehälter“... → verschiedene Qualitäten)

- auf Bällen ablegen/entspannen (insb. Fußsohlen, Gesäß, Arme)
- Bälle „halten“ (Kinn/Hals, Unterbauch/Leisten, in den Armen, zw. den Knien, zw. Oberarmen und Rumpf, Fingerzwischenräume...)

L) Weitere Entspannungsvorstellungen:

- die Atmung achtsam wahrnehmen/beobachten ohne zu bewerten
- in den Gelenken Federn vorstellen (Druck- und/oder Zugfedern)
- Probleme/Spannungen anatmen („Eis zu Wasser, Wasser zu Dampf“)
- von oben nach unten alles ablegen („Knochen auf Knochen“) → ggf. zusätzlich Federn in den Gelenken vorstellen (s.o.)
- am Scheitelpunkt wie an Seilen/Fäden hängen (wie eine Marionette)
- die Füße bilden Wurzeln in den Boden (vom Fußballen und von der Ferse aus)
- der ganze Körper besteht aus Wasser und ist im Inneren beweglich wie eine Alge die sich im Wasser hin und her bewegt – alles ist weich im Körper („flüssig“), es gibt keine harten Stellen
- der Körper ist leicht und treibt nach oben in die Aufrichtung, als wäre er ein mit Helium gefüllter Ballon
- warmes Wasser, Luft, Wind... vorstellen –Wasser/Wind/Luft wäscht die Haut, die Muskeln, und alle Verspannungen weg

• Zusätzlicher Shi Li-„Wegweiser“:

- Leitideen für Shi Li: natürlich, weich/entspannt, langsam, fein, subtil

• Generell gilt: alle Vorstellungen/Ideen als Basis im Zhan Zhuang üben und von dort aus in das Shi Li und MoCaBu (später auch FaLi, Tui Shou usw.) einbauen!

• Hinweis zu allen Vorstellungen: „so tun als ob“! – Leitidee: „Yì wie echt!“ Und sollte es am Anfang nicht so recht klappen: „fake it until you make it“!

Zhan Zhuang – Stände

PingBu – Parallelstand

DingBaBu – Schrittstellung (ein Fuß vorne, ein Fuß hinten)

ZuoShi Zhuang – Zhan Zhuang-Übungen im Sitzen

WoShi Zhuang – Zhan Zhuang-Übungen im Liegen

Zhan Zhuang – Armhaltungen

BoShui Zhuang – „(im) Wasser bewegen“

ChengBao Zhuang – „ausdehnen-umarmen“

FenShui Zhuang – „Wasser trennen/teilen“

Fu‘An Zhuang – „schützen-nach unten drücken“

PingBao Zhuang – „flach umarmen“ / **FuBao Zhuang** – „nach unten zeigen-umarmen“

TiCha Zhuang – „heben-stechen“

TuoBao / TiBao Zhuang – „tragen/heben-umarmen“

TuoBaoBei Zhuang – „einen Schatz halten“

WuJi Zhuang – „Ursprungs-/Anfangshaltung“ / **ZiRan Zhuang** – „Natürliche Position“

XiuXi Zhuang – „pausieren/ausruhen“

(**HunYuan Zhuang** – i.d.R. Bezeichnung für Positionen mit der Armhaltung ChengBao Zhuang, meistens im DingBa Bu – „HunYuan Zhuang“ bedeutet „universale Position“)

Haupt-Shi Li-Übungen (im „Grundrhythmus“)

Kategorie 1: JiChu / JiBen ShiLi – „Basis-Shi Li“

- **PingTui ShiLi** – „flach schieben“ (Hauptrichtungen vorne-hinten)
- **KaiHe ShiLi** – „öffnen-schließen“ (Hauptrichtungen seitlich/links-rechts)
- **BoShui ShiLi** – „Wasser bewegen“ (Hauptrichtungen oben-unten)

Kategorie 2: Tui Shou Shi Li – „Schiebende Hände/Push Hands Shi Li“

- **Fu‘An (Qiu)** – „schützen u. (Ball) nach unten drücken“ (Hauptrichtungen oben-unten)
- **FenGua/PianGua** – „trennen-hängen“/„einseitig hängen“ (Haupttr. seitlich/li-re)
- **GouGua** – „haken-hängen“ (Hauptrichtungen vorne-hinten)

Kategorie 3: Shen Fa Shi Li – „Körper-Methode Shi Li“

- **YaoFa** – „Rütteln-/Pendeln-Methode“ (Hauptrichtungen seitlich links-rechts)
- **XuanFa** – „Kreisen-Methode“ (Hauptrichtungen vorne-hinten)
- **ShenGuiChuShui** – „Die heilige Schildkröte steigt aus dem Wasser“ (Hauptrichtungen oben-unten)

Weitere (Neben-)Shi Li-Übungen

- **DanTuiShou ShiLi** – Einhand-Push Hands Shi Li-Übung
- **XiaTa** – nach unten stampfen/treten
- **ShangGou** – nach oben haken
- **ZuoYou** – (Fuß/Bein) links-rechts
- **Fenster putzen 1-3** (siehe Zettel zu den Vorübungen)
- **Tisch putzen** (siehe Zettel zu den Vorübungen)
- **Er Lang Dan Shan** (siehe Zettel zu den Vorübungen)

Shi Li-Übungsarten:

1. **DingBu DanXiang ShiLi** – einzelne Shi Li-Übungen auf der Stelle
 - 1.1. in PingBu (Parallelstand)
 - 1.2. in DingBaBu (Schrittstellung)
2. **DingBu HunHe ShiLi** – mehrere Shi Li-Übungen (gemischt) auf der Stelle
 - 2.1. in PingBu (Parallelstand) mit fester Reihenfolge
 - 2.2. in PingBu (Parallelstand) „chaotisch“
 - 2.3. in DingBaBu (Schrittstellung) mit fester Reihenfolge
 - 2.4. in DingBaBu (Schrittstellung) „chaotisch“
3. **ZouBu DanXiang ShiLi** – einzelne Shi Li-Übungen im Gehen
4. **ZouBu HunHe ShiLi** – mehrere Shi Li-Übungen (gemischt) im Gehen
 - 4.1. mit fester Reihenfolge
 - 4.2. „chaotisch“
5. **ZongHe ShiLi** – zusammengefasstes/integriertes Shi Li

Mo Ca Bu

- (1. Überblick, Grundlagen, Vorstellungen → siehe Video/PDF im NAS)
2. **DingBu MoCaBu** – auf der Stelle (zwei Phasen – bzw. später vier Phasen)
3. **ZouBu MoCaBu** – im Gehen 1 (zwei Phasen)
4. **ZouBu MoCaBu** – im Gehen 2 (drei Phasen)
5. **ZouBu MoCaBu** – im Gehen 3 (Variante mit 60-40 beim Rückwärtsgehen)
6. **MoCaBu mit Zhan Zhuang kombiniert** – Hände im Honig bewegen...