

# Grundlagen des Yiquan: Mocabu

## Reibende Schritte an einer Stelle ( dingbu mocabu )

*In den Shi li - Übungen werden sich wiederholende, sehr langsame Bewegungen ausgeführt, bei denen der ganze Körper beteiligt ist. Moca bu sind Schritzübungen, die ähnlich wie im Shi li ausgeführt werden, sich aber vorwiegend auf die Beinarbeit konzentrieren. Auch soll hier neben der Entspannung, gleichzeitig ein Gefühl des Widerstands erzeugt werden. In dieser Übung geht es vorwiegend um ein Gefühl der Reibung (das Wort moca bedeutet eben Reibung). Es ist wichtig, dass wir diesen Widerstand auf dem ganzen Körper fühlen (ähnlich wie bei den Shi li Übungen). Man sollte ihn nicht nur auf die Beine beschränken. Unserer Ziel ist das Fühlen der Kraft in jedem Körperteil. Wie Wang Xiangzhai es beschrieben hat: "Es gäbe keinen Körperteil, der nicht wie eine Sprungfeder wird". Der ganze Körper bewegt sich koordiniert: "Wenn sich das Oben bewegt, bewegt sich das Unten selbstständig mit, wenn sich das Unten bewegt, führt ihn das Oben". Ähnlich wie im Shi li darf die Bewegung nicht "mechanisch" werden. In jedem Moment bleiben wir wachsam, bereit die Bewegung abrupt (wenn sie z.B. auf ein Hindernis stößt) zu stoppen oder die Richtung zu ändern. Die mentale Einstellung sollte so sein, als ob wir uns am Abgrund oder auf dünner Eisfläche bewegen würden. Mit diesen Übungen schaffen wir die Voraussetzung zur dynamischen Emission der Kraft in beliebigen Situationen.*

Stell dir eine auf den Boden gezeichnete Linie vor. Stell dich so hin, dass die Fersen deiner Füße diese berühren, und der Winkel zwischen deinen Füßen jeweils ca. 40° zu dieser Senkrechten beträgt. Dein Körper und dein Kopf zeigen geradeaus in die Richtung, in der die Linie verläuft. Verlagere das Körpergewicht ganz auf den linken Fuß und beuge dabei leicht das linke Knie. Hebe ein wenig den rechten Fuß über den Boden (ca. 1 cm) parallel zu der Linie. Rumpf und Kopf sollten aufgerichtet sein, das Gesicht (Augen) zeigen nach vorne. Die ganze Zeit solltest du das Gefühl haben, dass dein Becken sinkt, so als ob du dich ein wenig hinsetzen würdest. Gleichzeitig hast du auch ein Gefühl, einen Gegenstand mit dem Kopf hochzustemmen. Stell dir vor, dass sich in der Höhe deines Becken oder deiner Taille (Gürtels) von beiden Seiten deines Körpers Geländer befinden, worauf du deine Hände zum Ausruhen legen kannst. Die Schultern sind gelockert, Ellbogen nur leicht gebeugt, Hände schweben waagrecht mit den Handflächen zur Erde. Wie auch während der Zhan Zhuang - und Shili Übungen solltest du auch hier entspannt sein. Dein Atem geht natürlich, ungezwungen, flüssig und ruhig.. Stell dir vor, dass du dich im Wasser befindest und sich deine Beine im Schlamm oder im Sand auf dem Grund befinden.

1. Phase:

Schiebe deinen rechten, gehobenen Fuß entlang der Linie auf dem Boden . Strecke am Ende der Bewegung jedoch dein rechtes Bein im Knie nicht durch. Stelle dir vor, dass dein Bein sich im zähen Schlamm oder im Sand bewegt. Du solltest deutlich den Widerstand spüren, dabei aber entspannt bleiben.

2. Phase:

Dann öffne dein rechtes Bein, so dass dein Fuß ca. 40° nach rechts zeigt. Während der Bewegung bemerkst du eindeutig einen Widerstand an der Außenseite des Beines.

3. Phase:

Nun bewege deinen rechten Fuß nach hinten und fühle dabei den begleitenden Widerstand.

4. Phase:

Ziehe dein rechtes Bein zu deinem linken hin. Drehe deinen Fuß am Ende dieser Bewegung leicht nach innen, so dass er zum Schluss wieder parallel zu der imaginären Linie steht und die Fersen sich beinahe berühren. Selbsverständlich fühlst du dabei den begleitenden Widerstand.

Du solltest den Widerstand an deinem ganzen Körper fühlen. In den Phasen 1, 2 und 4 drückst du mit dem ganzen Körper nach vorn, in der Phase 3 nach hinten.

Stell dir vor, dass sich zwischen deinem Kopf und dem bewegten Bein eine Sprungfeder oder ein Gummiband befindet, dass in jeder Phase angespannt ist. Alle Bewegungen solltest du ganz langsam ausführen und in jedem Punkt der Bewegung das Gefühl des Widerstands des Wassers (des Schlammes), in dem du dich imaginär befindest, beibehalten. Bewege dich sehr aufmerksam und wachsam, so als ob du dich auf einer dünnen Eisschicht befinden würdest, die in jedem Moment einbrechen könnte.

Du kannst dir auch vorstellen, dass du im vorderen Teil deiner Fußsohle eine Vertiefung hast, in der sich eine kleine Kugel befindet, die du (ähnlich einer Computermaus;o)) bewegen kannst. Stell dir vor, dass dein Fuss über unebenen Boden läuft über Vertiefungen und Erhebungen. Dabei ist es wichtig, dass dies ein imaginärer Prozess bleibt und dein Fuss den Abstand von ca. 1cm zum Boden nicht verliert. Dabei wirst du feststellen, dass sich die Qualität der Bodenbeschaffenheit deutlich auf das Gefühl in deinem Fuss, nämlich auf die verschiedenen Druckverhältnisse auf die kleine Kugel, auswirkt. Dies schult die Aufmerksamkeit und Wachsamkeit und das spontane Reagieren in der jeweiligen Situation.

Mach diese Übung TÄGLICH ein paar Minuten auf jeder Seite.