

Grundlagen des Yiquan: Shili

Kraft testen in der langsamen Bewegung mit parallel ausgerichteten Füßen.

(*pingbu shili*)

Vorbereitung:

Nimm eine für dich natürliche Position ein, in der die Füße nebeneinander schulterbreit stehen und die Zehen leicht nach außen zeigen. Richte deinen Körper auf und beuge dabei ein wenig die Knie. Das Körpergewicht kann gleichmässig auf die ganze Fußsohle verteilt, sollte aber später auf die Fussballen verlagert werden. Die Schultern sind möglichst entspannt, ebenso hängen die Arme gelockert am Körper herunter. Die Lippen können ein wenig geöffnet bleiben, atmen solltest du aber durch die Nase, ohne den Atemrhythmus zu beeinflussen. Die Zähne liegen locker aufeinander, so als ob du dazwischen einen Kaugummi halten würdest. Die Zungenspitze wird hinter die Schneidezähne gelegt. Schau nach vorne oder ein wenig schräg nach oben zu einem Punkt in der Ferne, ohne ihn zu fokussieren. Zeitweise kannst du die Augen schliessen, um dich besser auf deinen Körper konzentrieren zu können.

"Horizontales Wegschieben" Stellung (*pingtui shili*)

Stell dir vor, du stehst mit dem ganzen Körper im Wasser. Neige den Oberkörper ein wenig nach vorne, versuche dabei den Widerstand des Wasser auf der Vorderseite deines ganzen Körpers zu spüren. Kehre dann in die Senkrechte zurück, in dem du deine Hüfte leicht nach hinten bewegst und dich dabei auf ein imaginäres federndes Brett hinsetzt. Diesmal fühle den Wasserwiderstand auf der Rückseite des Körpers. Das Gewicht verlagerst du dabei von 70% auf den Fußballen zu 70% auf die Fersen.

Während der Bewegung nach vorne kommt es zu einer leichten Streckung der Beine in den Knien, so als ob du dich mit den Fersen vom Boden wegdrücken würdest. Dabei drängt dein Kopf nach oben, gleichzeitig stellst du dir zwei Sprungfeder zwischen deinem Kopf und den beiden Fersen vor, die du auseinander ziehst.

Das Neigen des Oberkörpers nach vorne und das Strecken der Beine bewirkt, dass die Knie sich natürlich zueinander bewegen - stell dir eine Feder vor, die zwischen ihnen steckt und die du zusammendrückt. Wenn du dich auf das imaginäre Brett hinsetzt und mit dem Körper nach hinten drückst, ziehe die Feder, die sich zwischen deinen Knien befindet, auseinander. Noch besser ist es, wenn du dir eine Reihe von Sprungfedern vorstellst, die deine Oberschenkel, Knie und Unterschenkel parallel miteinander verbinden.

Halte, nachdem du eine Bewegung nach hinten gemacht hast, an.

Jetzt stell dir vor, dass das Wasser, in dem du stehst, dir bis zum Sonnengeflecht (Solar plexus) reicht. Auf der Wasseroberfläche schwimmt ein imaginäres Holzbrett auf dem du deine Unterarme und Hände, mit den Handflächen nach unten, ablegen kannst. Die Finger, die nach vorne "zeigen", sind dabei nur leicht gekrümmt und mittels kleinen vorgestellten Bällchen auseinander gespreizt. Der Abstand zwischen deinen Händen sollte etwa 2-3 Handbreiten betragen, die Ellbogen, die stets leicht nach außen drücken, befinden sich tiefer als deine Handgelenke, die sich wiederum im Abstand von etwa 2 Handbreiten vom Körper befinden sollten.

Gleichzeitig mit der Bewegung des Körpers nach vorne (das Neigen mit allen oben beschriebenen Visualisierungen), beginnst du, deine Arme zu strecken, so als ob du das Holzbrett auf der flachen Wasseroberfläche von dir wegschieben wolltest. Die Körper- und Armbewegung solltest du zum Schluß gleichzeitig beenden. In der letzten Phase der Bewegung strecke sowohl deine Arme in den Ellbogen als auch die Beine in den Knien nicht durch. Wenn du dich umgekehrt nach hinten aufrichtest und dabei "hinsetzt", ziehst du gleichzeitig das Holzbrett an dich heran, in dem du deine Arme in den Ellbogen beugst. Achte besonders darauf, das deine Arme dann, in den Ellbogen in einem größeren Winkel als 90°, "geöffnet" bleiben.

Stell dir vor, dass an deinen Fingerspitzen Sprungfeder befestigt sind, die an dem anderen Ende an einem Baum oder einer Wand in der Ferne montiert wurden. Während du deine Arme nach vorne bewegst, drücke diese Sprungfeder mit dem entsprechenden Widerstandgefühl zusammen und ziehe sie während des Beugens der Arme auseinander.

Während der Bewegung nach vorne stell dir vor, dass du das Brett mit den Händen und Vorderarmen unter die Wasseroberfläche drückst. Je tiefer du das Brett ins Wasser drückst, desto mehr Widerstand leistet es. Wenn du dich umgekehrt nach hinten bewegst, versuchst du das Brett hochzuheben, aber es "klebt" an der Wasseroberfläche und deine Hände/Unterarme fest.

Stell dir auch vor, das zwischen deinen Armen eine große Anzahl von parallelen Sprungfeder befestigt ist, die du während der Bewegung nach vorne zusammendrückst und auseinander ziehst, wenn du dich nach hinten bewegst.

In der letzten Phase der Bewegung nach hinten, drehst du deine Hände flach zueinander. Diese Bewegung wird durch die Sprungfeder, die zwischen einem Baum in der Ferne und den Fingerspitzen befestigt sind, erschwert. In der ersten Phase der Bewegung nach vorne richtest du die Hände, mit entsprechendem Widerstandgefühl, wieder parallel. Dabei zeigen die Fingerspitzen nach vorne.

Zusammenfassend: zu der Bewegung der Arme nach vorne kommen die imaginäre Komponenten des nach Unten-und Zusammendrückens. Mit der Bewegung der Arme nach hinten, stellst du dir eine gleichzeitige Bewegung der Arme nach oben und außen vor. Deine Hände bleiben aber die ganze Zeit in der gleichen Höhe. Achte darauf, das alle Bewegungen koordiniert und sehr langsam ausgeführt werden. Sie sollten gleichzeitig anfangen und enden. Die dazu benötigte möglichst minimale Kraft sollte sehr sanft und gleichmässig auf den ganzen Körper verteilt bleiben. Obwohl du dir die begleitende Widerstände während jeder Bewegung vorstellst, solltest du dich nicht anstrengen oder verspannen - benutze nicht deine Muskelkraft. Die Sprungfeder, Wasser, Bretter usw. sind nur ein Hilfsmittel, um das richtige Körpergefühl und die Ganzkörperbewegung zu entwickeln - eben eine Fortführung vom Abstrakten zum Konkreten.