

Inhalte / „Yì“

A) Grundlegende Entspannungsvorstellungen

- schöne, angenehme Umgebung (mit allen Sinnen)
- Spannung suchen und lösen
- Wasserduche / Wasserfall (alles entspannt nach unten – Spannungen werden weggewaschen)
- 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 Zhàn Zhuāng und Mó Cā Bù), 2. durch Moor waten (im Mó Cā Bù und Shì Lì) 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 Newtonsche Axiom: Actio = Reactio → Reaktionsprinzip → Kraftpaare (opposing forces) / „zwei Körper“ → Dualität von Kraft & Bewegung
- „Grundmuster“ der Richtungen von Armen/Händen im Zhàn Zhuāng
- drei Bewegungsrichtungen der Arme/Hände in allen ShìLì-Übungen

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

G) MóCāBù-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 Shì Lì-„Wegweiser“:

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

• Generell gilt: alle Vorstellungen/Ideen als Basis im Zhàn Zhuāng üben und von dort aus in das ShìLì und MóCāBù (später auch FāLì, Tuī Shǒu 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“!

Zhàn Zhuāng – Stände

PíngBù – Parallelstand

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

ZuòShì Zhuāng – Zhàn Zhuāng-Übungen im Sitzen

WòShì Zhuāng – Zhàn Zhuāng-Übungen im Liegen

Zhàn Zhuāng – Armhaltungen

BōShuǐ Zhuāng – „(im) Wasser bewegen“

ChēngBào Zhuāng – „ausdehnen-umarmen“

FēnShuǐ Zhuāng – „Wasser trennen/teilen“

FúÀn Zhuāng – „schützen-nach unten drücken“

PíngBào Zhuāng – „flach umarmen“ / **FǔBào Zhuāng** – „nach unten zeigen-umarmen“

TíChā Zhuāng – „heben-stechen“

TuōBào / TíBào Zhuāng – „tragen/heben-umarmen“

TuōBǎoBèi Zhuāng – „einen Schatz halten“

WúJí Zhuāng – „Ursprungs-/Anfangshaltung“ / **ZìRán Zhuāng** – „Natürliche Position“

XiūXī Zhuāng – „pausieren/ausruhen“

(**HúnYuán Zhuāng** – i.d.R. Bezeichnung für Positionen mit der Armhaltung ChēngBào Zhuāng, meistens im DīngBā Bù – „HúnYuán Zhuāng“ bedeutet „universale Position“)

Haupt-Shì Lì-Übungen

Kategorie 1: JǐChū / JǐBěn ShìLì – „Basis-ShìLì“

- **PíngTuī ShìLì** – „flach schieben“ (Haupttrichtung vorne-hinten)
- **KāiHé ShìLì** – „öffnen-schließen“ (Haupttrichtung seitlich/links-rechts)
- **BōShuǐ ShìLì** – „Wasser bewegen“ (Haupttrichtung oben-unten)

Weitere (Neben-)Shì Lì-Übungen

- **XiàTà** – nach unten stampfen/treten
- **ShàngGōu** – nach oben haken
- **ZuǒYòu** – (Fuß/Bein) links-rechts
- **Fenster putzen 1-3** (siehe Zettel zu den Vorübungen)
- **Tisch putzen** (siehe Zettel zu den Vorübungen)

Shì Lì-Übungsarten:

1. DìngBù DānXiàng ShìLì – einzelne ShìLì-Übungen auf der Stelle

- 1.1. in PíngBù (Parallelstand)
- 1.2. in DīngBāBù (Schrittstellung)

2. DìngBù HùnHé ShìLì – mehrere ShìLì-Übungen (gemischt) auf der Stelle

- 2.1. in PíngBù (Parallelstand) mit fester Reihenfolge
- 2.2. in PíngBù (Parallelstand) „chaotisch“
- 2.3. in DīngBāBù (Schrittstellung) mit fester Reihenfolge
- 2.4. in DīngBāBù (Schrittstellung) „chaotisch“

Mó Cā Bù

1. DìngBù MóCāBù – auf der Stelle

2. ZǒuBù MóCāBù – im Gehen