



Erläuterungen zur Ausführung der Dreizehn Stellungen

("Shi San Shih Hsing Kung Hsin Chieh" von Wu Yu-hsing)

Das Bewusstsein (hsin) lenkt das Chi und veranlasst es zu sinken; dann kann es sich sammeln und in die Knochen eindringen. Das Chi bewegt den Körper und veranlasst ihn durchlässig zu sein; dann kann er dem Bewusstsein (hsin) mühelos folgen. Kann man den Geist (ching-shen) steigen lassen, so braucht man Unbeholfenheit und Trägheit nicht zu befürchten; das bedeutet: "den Kopf am Scheitel aufhängen". Geschieht das Zusammenspiel zwischen "innerer Aufmerksamkeit" (I) und Chi behend, so entsteht eine besonders lebendige Beweglichkeit; das bedeutet: "der stetige Wechsel zwischen leer und voll".

Um Energie (chin) abzugeben, muss man sinken, vollkommen entspannen und sich nur in eine Richtung konzentrieren. Im Stehen muss der Körper zentriert, gerade und ruhig entspannt sein, so dass man nach allen acht Richtungen reagieren kann.

Wird Chi (durch den ganzen Körper hindurch) gelenkt, so gleicht dies den "neun unebenen Perlen", und es kommt zu keiner Behinderung.

Wird Energie (chin) bewegt, so gleicht dies hundertfach veredeltem Stahl, und es gibt keine Härte, die nicht gebrochen werden kann. Die äußere Erscheinung gleicht einem Raubvogel im Moment des Beuteschlagens; der Geist (shen) ähnelt einer Katze während sie eine Maus fängt.

In Ruhe wie ein Gebirge, in Bewegung wie das Strömen eines großen Flusses. Energie (chin) ansammeln gleicht dem Spannen eines Bogens, Energie (chin) abgeben gleicht dem Loslassen des Pfeils. Suche das Gerade im Gebogenen, zuerst ansammeln, dann abgeben. Kraft kommt von der Wirbelsäule, die Schritte folgen dem Wechseln des Körpers.

Aufnehmen ist zugleich loslassen, bricht es [chin], so verbindet man es wieder. In den Vor- und Rückbewegungen muss die "Faltung" enthalten sein; im "Vorwärtsgen" und "Zurückziehen" müssen Drehung und Wechsel enthalten sein. Äußerster Weichheit folgt äußerste Härte; korrekter Atmung folgt lebendige Beweglichkeit. Durch korrektes Nähren des Chi entsteht kein Schaden; durch Ansammeln von Energie (chin) auf Kreisbögen entsteht ein Überfluss. Das Bewusstsein (hsin) ist der Befehl, das Chi ist die Fahne, die Hüfte ist das Banner. Zuerst trachtet man nach Öffnung und Ausbreitung, später trachtet man nach Geschlossenheit und Kompaktheit; dann kann man zu äußerster Feinheit und Unergründlichkeit gelangen.

Es wird auch gesagt: Bewegt sich der andere nicht, so bewege ich mich auch nicht; bewegt sich der andere geringfügig, so bewege ich mich zuerst.

Die Energie (chin) erscheint schlaff, aber sie ist nicht schlaff; sie erscheint entfaltet, aber sie ist noch nicht entfaltet. Auch wenn die Energie (chin) bricht, ist die "innere Aufmerksamkeit" (I) ungebrochen. Es wird auch gesagt: Zuerst sei im Bewusstsein (hsin), dann sei im Körper.

Der Bauch ist vollkommen entspannt, Chi sammelt sich und dringt in die Knochen ein. Der Geist (shen) ist still, der Körper ist ruhig. Dies präge dir ein.

Merke dir: In der Bewegung gibt es nichts, was sich nicht bewegt; in Ruhe gibt es nichts, was nicht ruht. In den Vor- und Rückbewegungen haftet Chi am Rücken, sammelt sich und dringt in die Wirbelsäule ein. Innen sammle den Geist (ching-shen), außen zeige ruhige Gelassenheit.

Man geht wie eine Katze, man bewegt Energie (chin) wie das Ziehen eines Seidenfadens.

Die "innere Aufmerksamkeit" (I) des ganzen Körpers befindet sich im Geist (ching-shen) und nicht im Chi; ist sie im Chi, dann tritt Stagnation ein; wenn es Chi gibt, so gibt es keine Stärke, ohne Chi gibt es stählerne Härte. Das Chi gleicht einem Wagenrad, die Hüfte gleicht einer Radachse.

(Die in Klammern stehenden Chinesischen Wörter sind nicht nach der Pinyin Umschrift)

Autor: Kursleiter der BGTA