

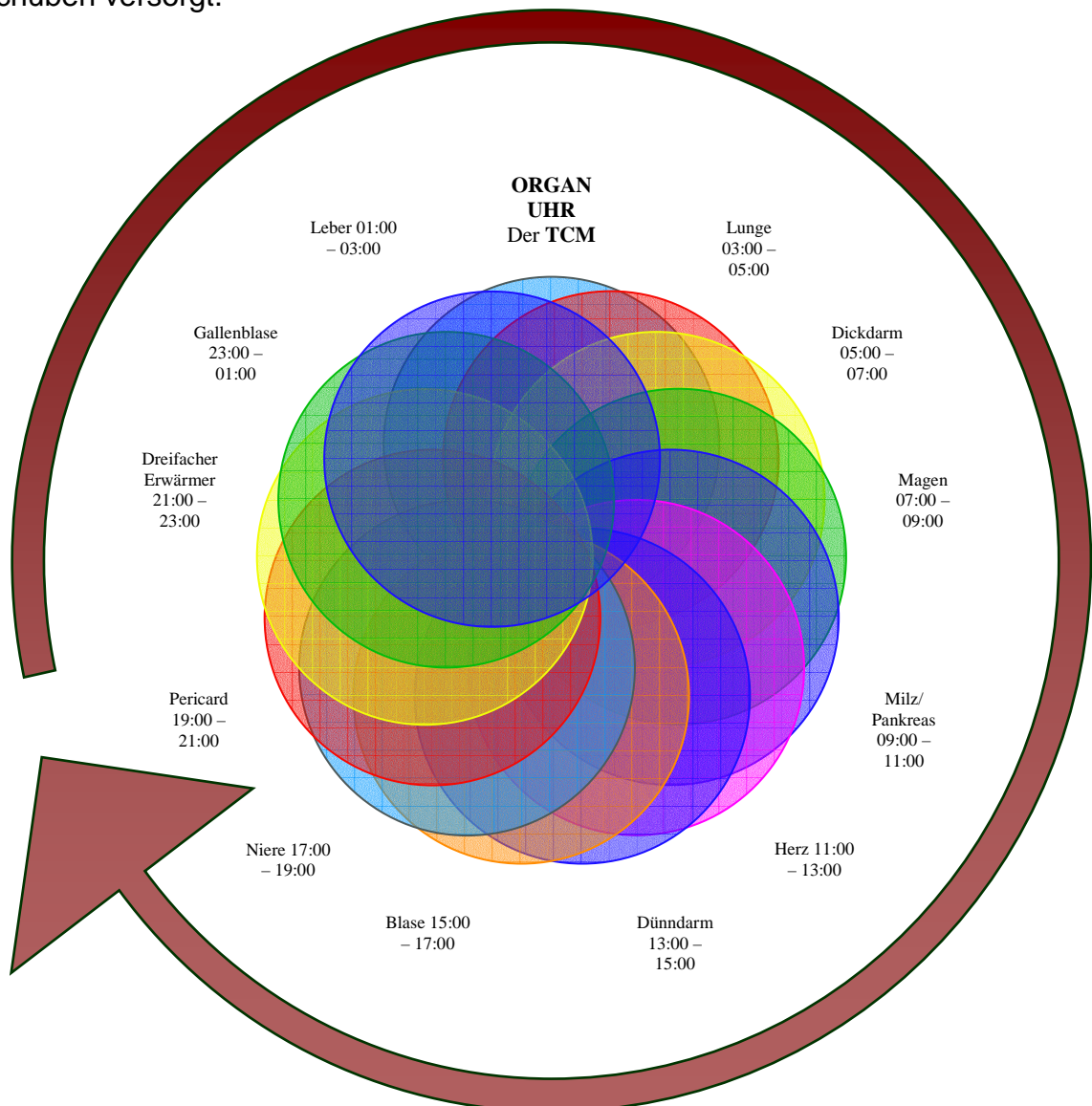
Warum fühlt sich das Kniestreifen auf der zweiten Seite nur so seltsam an??!!

Eine kleine Übersicht wie die Übungen in der Form wirken.

Die Rede, oder besser die Frage stammt aus einem Taiji Kurs, in dem die Yang Cheng Fu Form unterrichtet wird.

Die Antworten auf diese mehr als berechtigte Frage, sind so einfach wie auch andererseits umfangreich und bedeutsam für das richtige Verständnis der Form und deren Auswirkungen, sofern man ein wenig den Hintergrund dieser traditionellen Taiji Form ein wenig beleuchtet.

Das traditionelle Yang Stil Taiji Quan, dessen geschichtlich gesehen jüngste Form, die noch alle inneren Aspekte beinhaltet, die ursprüngliche (nicht die Large Frame Version) Yang Cheng Fu Form ist, ist so aufgebaut, das ein wesentlicher Teil des positiven Aspektes dadurch zustande kommt, dass, entsprechend der aus der TCM (traditionell chinesischen Medizin) bekannten Organ- bzw. Meridianuhr, das Meridiansystem durch die Praxis der Form mehrfach zusätzlich aktiviert wird. Die TCM sagt, das im Laufe eines Tages also im Laufe von 24 Stunden, das Energiemaximum einmal durch alle 12 Hauptmeridiane in einer gewissen Reihenfolge hindurchströmt, und so in eben dieser Reihenfolge auch die zugeordneten Organe jeweils mit Energieschüben versorgt.



Die in obiger Grafik gezeigte Energieflussreihenfolge in den Organen jeweils gezeigt an deren jeweiligem Maximum an Energie, ist nicht nur Theorie, sondern auch empirisch nachvollziehbar.

Zurück zum Taiji. Die Yang Cheng Fu Form ist, wie auch ihr großer Bruder die Yang Lu Chan Form (die originale Form des Systemgründers des Yang Stils, die physisch und energetisch komplett balanciert ist, und daher auch einige Explosivbewegungen enthält), sind jeweils in drei Drittel eingeteilt. Diese Drittel sind aber nicht im mathematischen Sinn zu verstehen, da sie gezählt an Bewegungen nicht gleich groß sind. Die Unterschiede sind sogar eklatant. So ist beispielsweise das dritte Drittel in etwa doppelt so lang wie das Erste. Woher also die Einteilung in Drittel? Nun die ergibt sich aus dem Durchlauf der Energie durch die Meridiane. Kurz und gut, jedes Drittel ergibt einen kompletten Durchlauf durch alle Organe, in der Reihenfolge der oben beschriebenen Organuhr. Warum ausgerechnet drei Drittel eingeführt wurden, sei momentan dahingestellt, da dies in sich eine längere Abhandlung über ganzheitliche Energetik und Philosophie notwendig machen würde, die aber für die direkte Beantwortung der Grundfrage dieses Artikels nichts zur Sache tut. *Aufgrund der umfangreichen Infos die zu geben sind, um den Sinn von ausgerechnet drei Dritteln in vollem Umfang verständlich zu machen, verweise ich an dieser Stelle auf spätere Publikationen, bzw. Seminare für Fortgeschrittene.*

Übt man eine Bewegung auf einer Seite, so wird dies vom Gehirn automatisch als die für diese Bewegung geltende Primärseite erkannt, außer man trainiert die beiden Seiten von Anfang an als eine zusammenhängende Bewegung. Im Fall der YCF- Form, lernt man das erste Kniestreifen auf der linken Seite. Also so, das das linke Bein vorne ist, die linke Hand das linke Knie gestreift hat, und der rechte Arm mit der Handfläche in der Körpermitte, vor dem Körper steht. Demzufolge definieren wir also das rechte Kniestreifen als jenes, wo das rechte Bein das Vordere ist.

Da das zweite Kniestreifen (das der rechten Seite) nicht sofort an das erste angefügt ist, stellt sich das Gehirn sofort auf das linke Kniestreifen als das Primärkniestreifen ein. Nicht nur, das nach dem ersten Kniestreifen noch eine andere Bewegung kommt (die Laute), sondern auch, das nach der Laute auch noch einmal ein linkes Kniestreifen ausgeführt wird, festigt im Bewegungsmuster den Ansatz, das das linke Kniestreifen das Vorrangige ist. Auch das das rechte Kniestreifen zwischen vier linken mehr oder minder alleine dasteht trägt so einiges dazu bei, das es scheinbar einfach immer etwas hinten nachhinkt.

Aber ist das wirklich schon alles? Die kurze aber prägnante Antwort darauf ist NEIN!!

Die Bewegung des Kniestreifens birgt als gesundheitlichen Aspekt eine enorm positive Wirkung auf das Herz in sich. Zumindest, wenn man es als Einzelübung ausführt, und oder im Sinne des Taiji Qigong, fortlaufend ein linkes und ein rechtes Kniestreifen abwechselt.

Die Wirkung einzelner Übungen im Rahmen der Taiji Form, ist aber nicht immer exakt dieselbe wie die der Einzelübungen! Es gilt daher kurz zu beschreiben, warum sich die Wirkung der Übungen in Kombination mit anderen Übungen im Lauf der Form gegenüber der Einzelwirkung ändert, und vielmehr, warum dies auch essentiell wichtig ist. *Auch hier sei wieder darauf hingewiesen, das die erschöpfende Behandlung dieses Themas viele viele Seiten füllen würde, und daher im Rahmen dieses Artikels nicht zur Gänze behandelt werden kann, und in dieser Komplexität an dieser Stelle auch nicht notwendig ist. Für exakte Informationen darüber, möchte ich ebenfalls auf spätere Schriftstücke verweisen, bzw. auf diverse Kurse und Seminare.*

Um dem zu Beginn erwähnten Aspekt des zusätzlichen Energieflusses im Sinne der Organuhr durch den Körper im Laufe eines Drittels, muss in irgendeiner Form dieser Fluss im Körperlichen hergestellt werden. Betrachtet man nun aber die unterschiedliche Länge einzelner Drittel, und die Zusammenstellung der Einzelbewegungen, so würde man aufs Erste nicht vermuten, das sich das mit der Organuhr irgendwie ausgeht. Hierzu ein für sich selbst sprechendes Beispiel aus dem ersten Drittel der YCF- Form.

AUFLISTUNG der Bewegungen des 1. Drittels der YCF- Form mit den jeweiligen Organwirkungen bei Einzelausführung der Bewegung!!

Vorbereitung bzw. einleitende Bewegung → Peng links (Perikard) → Vogelschwanz (Dickdarm) → fishes in eight (Lungen) → Peitsche (Gelenke und ZNS) → lift hands (Leber u. Gallenblase) → Peng rechts (Pericard) → Kranich (Herz und ZNS) → Kniestreifen links (Herz) → Laute (Verdauung generell) → Kniestreifen links (Herz) → Kniestreifen rechts (Herz) → Kniestreifen links (Herz) → Laute (Verdauung generell) → Kniestreifen links (Herz) → Step forward parry and punch (alle Drüsen) → sit back → Abschluss erstes Drittel

Betrachtet man diese Auflistung, ist erkennbar, bei weitem nicht alle Organe und schon gar nicht der Reihenfolge der Organuhr nach durchlaufen werden.

Die sich daraus ergebende Schlussfolgerung ist, und die Praxis zeigt, das die Bewegungen sobald sie zueinander in Relation gesetzt, sprich miteinander ausgeführt werden ihre Wirkung teilweise verändern. Darin liegt auch der Grund, warum es durchaus Sinn macht, Einzelbewegungen für therapeutische Zwecke herauszunehmen, und auch getrennt zu üben.

Die jeweils vor einer anderen Bewegung kommenden Bewegungen, vor allem die letzte Bewegung die vor einer anderen kommt, ist also massiv daran mitbeteiligt, welche Wirkung erzeugt wird.

Konkret im Fall des Kniestreifens bedeutet dies, dass der Kranich die Wirkrichtung des ersten, und die Laute die Wirkrichtung der folgenden drei Kniestreifen mitbestimmt. Einfach schon daraus ergibt sich ein weiterer driftiger Grund dafür, warum sich das linke und das rechte Kniestreifen nicht gleich anfühlen können. Interessant ist hier nämlich auch, dass führt man die YCF- Form von Anfang an auf die andere Seite aus, sich dieses Gefühl, das das dritte Kniestreifen also das erste auf die dann linke Seite, sich seltsam anfühlt teilweise erhält, obwohl dies rein von der Bewegung her, eigentlich jenes Kniestreifen ist, das man auf der „richtigen Seite“ der Form ja schon viel öfter geübt hat.

Zusammengefasst bedeutet dies, das die Position einer Bewegung in der Form, die jeweiligen davor kommenden Bewegungen, die Richtung in die man die Form ausführt, und die Energetik zusammen daran beteiligt sind wie sich eine Bewegung wo anfühlt und welche Wirkung sie letzten Endes hat.

Eine komplette Auflistung aller körperlichen, geistigen und energetischen Wirkungen aller Übungen unter Berücksichtigung aller Energiesysteme finden Sie in einem anderen unserer Artikel.

© Copyright by LEBENSWIND Egwin Ertl 2008

Die Informationen in diesem Artikel stammen aus dem allgemeinen Wissen der TCM, die Auflistung zu den Organwirkungen in der Form von Erle Montaignes Buch „Internal Gung Fu“ und die Erläuterungen zu dem Zusammenspiel der Übungen und dem Lernprozess stammen von Egwin Ertl. Obwohl es sich hierbei um einen gratis downloadbaren Artikel handelt, gelten die allgemeinen Copyright Bestimmungen. Alle Rechte liegen beim Zentrum LEBENSWIND, bzw. den in den Quellen angegebenen Personen.

Kontakt: +43/650/3744222 email: kontakt@lebenswind.com home: www.lebenswind.com