Cheng-Stil des Baguazhang

Die Handtechniken der acht Tiere

Wang Xuesong

Diese Reihe von Techniken mit der offenen Hand aus dem Cheng-Stil des Baguazhang geht auf folgende Übertragungslinie zurück: von Cheng Tinghua über Liu Bin, Wang Wenkui bis zu Bai Yucai [siehe auch den Artikel „Bai Yucai – Ein zurückgezogener Meister des Baguazhang" in Heft 8, S. 58]. Liu Bin (1860 -1945 [nach anderen Angaben 1869-1930]) war ein Adoptivsohn von Cheng Tinghua [1843-1900], dem Gründer des Cheng-Stils des Baguazhang. Der Vater von Liu Bin war ein Schwurbruder von Cheng Tinghua. Er schickte Liu Bin von klein auf zu Cheng Tinghua zum Unterricht. Cheng behandelte Liu wie einen leiblichen Sohn. Mehr als zehn Jahre wich Liu ihm nicht von der Seite und erhielt von Cheng dessen vollständige Überlieferung. Wang Wenkui (1900-1986) erkannte im Alter von 19 Jahren Liu Bin feierlich als seinen Meister an. Zusammen mit seinem Meister bewachte er eine frühere Prinzenresidenz [des mandschurischen Hochadels der Qing-Dynastie vor 1912]. Sie waren in dieser Zeit von morgens bis abends zusammen und Wang hatte Gelegenheit, mehrere Jahre intensiv von ihm zu lernen. Nachdem Liu Bin gestorben war, unterrichtete Wang Wenkui an Meisters statt die Schüler von Liu Bin weiter. Damit unterstützte er viele seiner Mitschüler auf ihrem Weg zu Meisterschaft. Ein großer Teil der heute in dieser Übertragungslinie verbreiteten Techniken wurden ursprünglich von Wang Wenkui einer größeren Anzahl von Schülern zugänglich gemacht.

Bai Yucai, heute Berater der Beijinger Baguazhang-Forschungsgesellschaft, war seinerzeit ein persönlicher Schüler von Wang Wenkui. Auch Jahrzehnte, nachdem er die Kampfkunst von Wang Wenkui erlernt hat, trainiert er immer noch so hart wie am ersten Tag. Immer noch übt er jeden Tag drei bis vier Stunden. Neben Bai Yucai zählen zur Linie von Wang Wenkui dessen Sohn Wang Zhengting und dessen Schwiegersohn Xia Yunbiao sowie Zhang Shuhua in Xuzhou, Ma Xingyuan, Kou Jingrui in Zhuozhou und Kang Qilong in der Inneren Mongolei.

Früher wurde aus verschiedenen Gründen wenig von dieser Linie des Baguazhang in der Öffentlichkeit gezeigt. Der Verfasser hat von seinem Lehrer und dessen Lehrer Bai Yucai die Erlaubnis bekommen, in diesem Beitrag aus den 24 zu den acht Tieren gehörenden Untertechniken acht repräsentative Techniken zusammenzustellen und den vielen Freunden der Kampfkünste vorzustellen. Dabei handelt es sich jeweils um die Endpositionen der acht Tiere. Als Endpositionen der Wechsel der offenen Hand zeigen diese acht Handtechniken relativ große Unterschiede zu den allgemein verbreiteten Endpositionen der acht Handtechniken auf (bei den 24 Untertechniken unterscheidet man drei Übungsweisen: Endposition, Technik in der Bewegung und Wechsel der Technik).

Mein eigenes Können ist begrenzt. Daher hoffe ich auf Kritik und Korrekturen von Experten und Freunden der Kampfkunst.

Shixing 狮形 – „Löwenform"

Der Löwe ist das stärkste Tier. Er ist von mutigem und wildem Charakter. Er kann andere Raubtiere bezwingen. Im Schütteln der Mähne drückt sich seine Macht aus. In der Übung übernimmt man seine reine Härte, um der Qualität des Trigramms Qian ☰ als Symbol des Himmels zu entsprechen.

Im Folgenden wird die Bewegung Shizi Pu Qiu Shi – „Der Löwe stürzt sich auf die Kugel" in ihren einzelnen Bestandteilen erläutert:

(1) Die Arme des Übenden hängen natürlich zu den Seiten herab. Mit geschlossenen Füßen steht man in der nordwestlichen Position [des durch die acht Trigramme gebildeten Kreises] auf der Stelle, die dem Trigramm Qian – „Himmel" entspricht. Der Kopf wird nach oben gedrückt und der Nacken senkrecht ausgerichtet. Die Schultern sinken und die Ellbogen hängen nach unten. Der ganze Körper ist in einem natürlichen Zustand ruhig und entspannt. Der Blick richtet sich horizontal nach vorne oder ist nach innen gerichtet. Man konzentriert den Geist und das Qi. Auf diese Weise steht man einige Minuten still da. Dadurch gelangt man allmählich in den entsprechenden Zustand, um mit der Übung anzufangen (Abb. 1).

(2) Man verlagert den Schwerpunkt nach unten, wobei die Beine etwas gebeugt werden. Der linke Fuß wird etwa einen Zoll über den Boden angehoben und langsam vorgeschoben. Schultern und Taille werden entspannt. Der linke Fuß wird flach auf dem Kreis aufgesetzt. Gleichzeitig dreht sich die Taille nach links zum Mittelpunkt des Kreises hin ein. Die beiden offenen Hände werden gleichzeitig bis auf Bauchnabelhöhe angehoben. Die Handflächen werden in einem Abstand von etwa 20 cm gehalten und zeigen nach unten. Hände und Finger sind leicht gebeugt. Eine kaum wahrnehmbare Beugung ist an den Armen vorhanden. Die Schultern sind entspannt, während der Blick sich auf den Mittelpunkt des Kreises oder in die Weite richtet (Abb.2).

(3) Ohne Unterbrechung setzt die Taille ihre Drehung auf den Mittelpunkt des Kreises fort. Das Gewicht wird allmählich auf das linke Bein verlagert. Die Zehen des linken Fußes krallen sich in den Boden. Der rechte Fuß wird angehoben und streicht an der Innenseite der Ferse des linken Fußes entlang und tastet sich vor. Der rechte Fuß wird etwas nach innen gedreht und flach auf dem Kreis abgesetzt. Die Hände ändern ihre Position [relativ zum Körper] nicht und folgen der Bewegung der Taille. Der Blick ist weiterhin horizontal oder in die Ferne gerichtet (Abb. 3). Mit dieser Schrittarbeit läuft man zehn Runden oder ein Vielfaches davon im Kreis. Danach führt man einen Wechsel aus.

(4) Wenn man in einer Runde wieder die nordwestliche Position des Qian-Trigramms erreicht hat, folgt der Wechsel der Technik [in die andere Richtung], ohne dass die Bewegung unterbrochen wird. Man setzt den rechten Fuß eingedreht so auf dem Kreis ab, dass er mit dem linken Fuß die Form des chinesischen Zeichens Ding 丁 [bzw. eine T-Form] bildet. Das Gewicht wird auf das leicht gebeugte rechte Bein verlagert. Die Taille wird nach links gedreht. Das linke Bein wird angehoben, sodass die Sohle etwa 5 cm vom Boden entfernt ist. Gleichzeitig lässt man die Hände natürlich neben die Hüftgelenke sinken. Die Finger zeigen nach unten. In diesem Moment sinken die Schultern entspannt nach unten. Der Blick ist nach vorne gerichtet (Abb. 4).

Abb. 1

Abb. 2

Abb. 3

Abb. 4

Abb. 5

Abb. 6

(5) Ohne Unterbrechung wird der linke Fuß nach links auf dem Kreis in einem Bogenschritt abgesetzt. Mit dem Absetzen des linken Fußes werden gleichzeitig die Hände zur Taille hochgehoben und dabei die Handgelenke nach außen gedreht. Dadurch streifen die Handrücken zunächst die Taille. Dann werden die Hände nach oben bis auf Mundhöhe nach vorne geführt. Die Handgelenke werden nach innen gedreht und die Hände drücken vornüber nach unten. Sie erreichen dabei eine Position etwa 80 cm vor dem linken Knie. Die Kraft der Bewegung erreicht das Zentrum der Handflächen. Der Blick ist auf die Hände gerichtet (Abb. 5).

(6) Während man, ohne in der Bewegung innezuhalten, weiter mit den Händen nach vorne und unten drückt, wird das rechte Bein angehoben. Der rechte Fuß streicht an der Innenseite der linken Ferse entlang und führt langsam einen Schritt nach vorne aus. Der Fuß wird flach auf dem Kreis abgesetzt. Die Hände drehen sich mit dem Absetzen des rechten Fußes nach rechts auf die Kreismitte zu. Der Blick ist auf das Zentrum des Kreises oder in die Ferne gerichtet (Abb. 6). Auf diese Weise beginnt man dann nach rechts [entgegengesetzt zur ursprünglichen Richtung] im Kreis zu laufen. Der Wechsel zurück erfolgt auf die gleiche Weise, nur das die Bewegungen auf der jeweils anderen Seite ausgeführt werden.

Hauptpunkte

(1) Beim Kreisgehen gilt die Anforderung, dass der Fuß auf der Innenbahn möglichst gerade nach vorne gesetzt wird, während der äußere Fuß nach innen eingedreht und auf dem Kreis abgesetzt wird. Die Füße sollen flach aufgesetzt werden. Dadurch kann man besser das Zentrum der Fußsohle etwas einziehen und mit dem Yongquan-Punkt [auf der Mittellinie der Sohle am Rand des vorderen Drittels des Fußes] gegen den Boden reiben.

(2) Beim Gehen im Kreis soll der Oberkörper entspannt, der Taillenbereich flexibel und der Unterkörper stabil sein.

(3) Damit sich Hände und Finger natürlich beugen, muss eine schließende Kraft wirksam sein. Dazu stellt man sich vor, dass man mit den Händen auf einen im Wasser schwimmenden Ball drückt. Dabei darf der Ball nicht untergehen, aber auch nicht oberhalb der Wasseroberfläche auftauchen. Nur wenn der Schulterbereich entspannt ist, kann man diese Art von Kraft, mit der man gleichzeitig auf den imaginären Ball einzuwirken und sich wiederum von ihm zu lösen scheint, erspüren.

(4) Beim Wechsel der Technik [bzw. der Richtung] müssen die Bewegungen in einem Zug erfolgen. Das Absetzen des linken Fußes im Bogenschritt und das Drücken der Hände nach unten werden zusammen ausgeführt. Dies ergibt einen zusammenhängenden Kraftverlauf.

(5) Nehmen wir Bezug auf den Bewegungsablauf, in dem die Hände vom Taillenbereich bis auf Höhe des Mundes geführt, dann umgeklappt und vornüber nach unten gestoßen werden: In dem Moment, da die Handrücken die Taille streifen und die Hände nach oben geführt werden, sollte der Rumpf einen Bogen bilden und die Taille nach hinten gezogen werden. Mit dem Aufsetzen des Bogenschritts und dem Stoß der Handflächen vornüber richten sich Rumpf und Taille wieder gerade auf. Die [durch die Beugung gespeicherte] Kraft wird mit dem Stoß vornüber vollständig aufgebraucht.

(6) Das Kreisgehen und der Wechsel der Techniken der offenen Hand sind die Basis der Fertigkeiten im Baguazhang. Die in diesem Artikel vorgestellten Endpositionen der acht Tiere sind die grundlegenden Handhaltungen für das Kreisgehen. Während man im Kreis geht, sollte man das Eindrehen der Taille nach und nach steigern. Man versucht, durch das Eindrehen sich allmählich auf das Kreiszentrum hin auszurichten. Wenn man in seinen Fertigkeiten entsprechend fortgeschritten ist, dreht sich die Taille wie von selbst ein. Wichtig ist, den Schwerpunkt auf das Kreisgehen und weniger auf die Wechsel [der Technik bzw. Richtung] zu legen. Nur so entwickelt man die angestrebten Fertigkeiten.

(7) Beim Kreisgehen müssen ständig der Schulterbereich entspannt, der Kopf gerade und der Nacken aufrecht gehalten werden. Die Größe des Kreises hängt vollständig vom eingedrehten Schritt mit dem äußeren Fuß ab: Dreht man den äußeren Fuß stärker ein, wird der Kreis kleiner, dreht man ihn weniger ein, wird der Kreis größer. Um einen Vergleich zu geben, so dürfte ein Kreis passend sein, dessen Umfang einer Größe von zwölf normalen Schritten entspricht. Ist der Kreis kleiner, werden die Bewegungen leicht zu steif; ist er größer, werden sie schnell zu schlaff.

Shexing 蛇形 – „Schlangenform"

Dieses Tier ist das giftigste. Es ist am wendigsten und beweglichsten. Seine besonderen Fähigkeiten sind das Schlängeln durchs Gras und das Vorstrecken der Zunge. In der Übung übernimmt man von der Schlange die geschmeidige Art sich zu bewegen wie Wasser, das in jede Höhlung eindringt, sowie die Fähigkeit, mit spitzen Bewegungen weiche Stellen des Gegners anzugreifen. Damit entspricht man dem Trigramm Kan ☵, welches das Wasser symbolisiert: In sanfter Geschmeidigkeit [symbolisiert durch die unterbrochenen Striche des Trigramms] steckt unbeugsame Härte [durchgehender Strich].

An dieser Stelle soll die Bewegung Baishe Fu Cao Shi – „Die weiße Schlange lauert im Gras" in ihren einzelnen Bestandteilen erläutert werden:

(1) In der Anfangsposition steht der Übende wie zuvor in der nordwestlichen Position mit dem Gesicht nach Süden auf der Stelle des Trigramms Qian – „Himmel". Die Anforderungen sind die gleichen wie bei der „Löwenform" (Abb. 1).

(2) Das Gewicht wird auf den rechten Fuß verlagert. Der linke Fuß wird etwa einen Zoll über den Boden angehoben, tastet sich sanft und gemächlich nach vorne und wird flach auf den Boden aufgesetzt. Gleichzeitig wird die linke offene Hand bis auf Schulterhöhe angehoben. Die Finger zeigen nach vorne, die Handfläche nach rechts. Ohne Unterbrechung dreht sich die linke Hand weiter nach außen, wird bis auf Augenhöhe weiter angehoben und führt so eine auf das Kreiszentrum gerichtete Bewegung zur linken Seite aus. Gleichzeitig dreht sich die Taille nach links auf die Kreismitte zu. Währenddessen wird die rechte Hand nach innen gedreht, sodass die Handfläche nach rechts ausgerichtet ist. Der Handrücken befindet sich etwa 20 cm seitlich vom rechten Hüftgelenk entfernt. Die Finger zeigen diagonal nach unten. Die Kraft der Bewegung erreicht die Fingerspitzen der linken und der rechten Hand. Der Blick ist auf die linke Hand gerichtet (Abb. 7).

(3) Die Taille dreht sich weiter ununterbrochen nach innen. Der Schwerpunkt wird auf den linken Fuß verlagert, bis er das Körpergewicht trägt. Der rechte Fuß wird angehoben und streicht an der Innenseite des linken Fußes entlang. In einem Abstand von etwa einem Zoll über dem Boden tastet er sich nach vorne und wird flach aufgesetzt. Die Position beider Hände bleibt unverändert. Der Blick richtet sich über die linke Handfläche hinweg horizontal in die weite Ferne (Abb. 8).

(4) Auf diese Weise dreht man mehrere Runden. Möchte man einen Wechsel ausführen, so kreist man wieder bis zur Stelle des Qian-Trigramms in der nordwestlichen Position. Man dreht den rechten Fuß ein, verlagert das Gewicht auf das rechte Bein, dreht die Taille nach links und hebt den linken Fuß an. Mit dem Eindrehen des rechten Fußes wird die rechte Hand nach außen gedreht und bis unter den linken Arm gehoben. Der rechte Arm liegt dann quer vor der Brust mit der Handfläche nach oben. Die Finger zeigen nach links. Indem sie den rechten Arm bedecken, weisen der linke Arm und die linke Hand nach rechts, wobei die Handfläche ebenfalls nach oben zeigt. Die linke Hand ist vor der rechten Schulter positioniert, die Finger weisen nach halb rechts. Der Blick geht zur linken Hand (Abb. 9., andere Ansicht Abb. 9.1).

(5) Die Bewegung wird fortgesetzt. Mit der Drehung des Körpers nach links macht der linke Fuß einen Schritt nach vorne und wird flach in einem Bogenschritt auf dem Kreis aufgesetzt. Währenddessen dreht sich die Taille nach rechts. Die rechte Hand wird in einer horizontalen Bewegung nach rechts auf die Mitte des Kreises zu bewegt. Die Kraft der Bewe-

Abb.7

Abb. 8

Abb. 9

Abb. 9.1

Abb. 10

Abb. 11

gung erreicht den Bereich zwischen Daumen und Zeigefinger. Gleichzeitig dreht sich die linke Hand nach innen und wird nach außen unten neben das linke Hüftgelenk herausgezogen. Die Handfläche zeigt nach außen, die Fingerspitzen diagonal nach unten. Der Handrücken befindet sich etwa 20 cm seitlich vom linken Hüftgelenk entfernt. Der Blick ist auf die rechte Hand oder in die Ferne gerichtet (Abb. 10).

(6) Ohne innezuhalten, dreht sich die Taille weiter nach rechts, während sich das Gewicht auf das linke Bein verlagert. Der rechte Fuß wird angehoben, er streift die Innenseite des linken Fußes entlang nach vorne und wird flach auf dem Kreis aufgesetzt. Die Position der Hände bleibt unverändert; sie werden mit der Taille mitgedreht. Die Kraft der Bewegung erreicht die Fingerspitzen beide Hände. Der Blick geht über die rechte Handfläche hinweg (Abb. 11).

Hauptpunkte

(1) In Bezug auf die Beinarbeit beim Kreisgehen und den Wechsel der offenen Hand gelten die gleichen Anforderungen wie bei der „Löwenform“.

(2) Bei den Techniken der „Schlangenform“ müssen Hände und Finger gerade sein. Die Kraft erreicht die Fingerspitzen. Die Schlange besitzt die Fähigkeit, dass Kopf und Schwanz sich gegenseitig verteidigen. Daher bilden die an beiden Armen oben und unten wirkenden Kräfte zusammen eine verbundene Einheit.

(3) Beim Wechsel wirkt an beiden Armen zunächst eine eindrehende Kraft. Dann werden die Arme plötzlich auseinandergerissen. Die obere Hand setzt dabei eine nach außen stoßende Kraft ein. Der untere Arm führt eine Gegenbewegung aus. Die an beiden Händen nach oben und unten wirkenden Kräfte bilden mit dem Eindrehen der Hüfte eine ganzheitliche Kraft.

(4) Beim Kreisgehen wird der Nacken senkrecht gehalten und angehoben. Die Schultern sinken entspannt. Die beiden Arme sollten sich möglichst weit ausdehnen. Die Kraft reicht bis zu den Fingerspitzen. Man lässt das Qi zum Mittelpunkt der Erde hin sinken.

Xiongxing 熊形 – „Bärenform“

Der Bär verfügt über einen plump wirkenden Körper. Doch kann er seine Tatzen extrem schnell einsetzen. Er verfügt außerdem in höchstem Maß über eine tief sitzende, ungebändigte Kraft. Er ist stark genug, um sich aufzurichten. Er kann sich gegen einen Fels stemmen oder einen Baum schütteln. Man übernimmt seine würdevolle aufrechte Haltung beim Sitzen und Stehen – unbewegt wie ein Berg. Damit entspricht man dem Trigramm Gen ☶, das den Berg symbolisiert: Oben herrscht unbeugsame Härte und unten sanfte Geschmeidigkeit.

Im Folgenden wird die Bewegung Xiongxing Beiguan Zhang – „Offene Hand auf der Erhöhung des Rückens in der Bärenform“ in ihren einzelnen Bestandteilen erläutert:

(1) Der Übende steht in der nordwestlichen Position mit dem Gesicht nach Süden auf der Stelle des Trigramms Qian – „Himmel“. Die Anforderungen entsprechen denen der „Löwenform“ (Abb. 1).

(2) Während das Gewicht sich nach unten verlagert, wird das rechte Knie etwas gebeugt. Der linke Fuß wird ganz langsam vorgestreckt und flach auf dem Kreis aufgesetzt. Gleichzeitig damit dreht sich die Taille auf das Kreisinnere zu. Die linke Hand dreht sich nach innen, sie wird hinter den Körper geführt und streicht das Gesäß entlang nach oben bis zur rechten Seite der Taille. Hand und Finger zeigen nach rechts. Der Handrücken schmiegt sich an die rechte Seite der Taille. Der linke Unterarm wird horizontal gehalten. Die rechte Hand dreht sich ebenfalls nach innen und beschreibt nach oben links einen Bogen bis über den Kopf. Der Unterarm wird gebeugt quer über dem Kopf gehalten. Die Handfläche ist schräg nach oben gerichtet, die Finger zeigen nach links. Der Blick richtet sich auf das Zentrum des Kreises oder in die weite Ferne (Abb. 12).

(3) Die Taille dreht sich ununterbrochen weiter nach innen. Die Hände behalten ihre

Abb. 12

Abb. 13

Abb. 14

Abb. 14.1

Abb. 15

Abb. 16

Position unverändert bei. Der rechte Fuß wird angehoben, schmiegt sich an die Innenseite des linken und macht einen Schritt nach vorne. Er wird leicht eingedreht auf dem Kreis abgesetzt. Ohne Unterbrechung läuft man nach links im Kreis. Man läuft zehn Runden oder ein Vielfaches davon (Abb. 13).

(4) Wenn man wieder auf die Stelle des Trigramms Qian in der nordwestlichen Position des Kreises kommt, wird der rechte Fuß so eingedreht, dass er mit dem linken das Zeichen Ding [bzw. ein T] bildet. Der Schwerpunkt wird nach und nach auf das rechte Bein verlagert. Der Körper dreht sich nach links. Der linke Fuß wird bis etwas unter das Knie angehoben. Die Fußsohle zeigt nach unten. Gleichzeitig wird die linke Hand bis zum linken Rippenbogen herausgezogen und nach außen gedreht. Dann wird sie zunächst an den Rippen entlang schleifend nach oben bis auf Augenhöhe geführt. Die Handfläche zeigt zuerst nach innen und wird dann nach außen gedreht. Die Finger zeigen nach oben. Die rechte Hand dreht sich nach außen und wird in einem Handflächenschlag nach vorne und unten bis vor die linken Rippen, etwas über dem angehobenen linken Knie geführt. Die Handfläche zeigt schräg nach vorne und unten. Der Blick ist auf die rechte Hand gerichtet. Die Kraft der Bewegung erreicht die rechte Handfläche (Abb. 14, Abb. 14.1).

(5) Ohne die Bewegung zu unterbrechen, wird der linke Fuß auf dem Kreis in einem Bogenschritt abgesetzt. Gleichzeitig führt man mit links einen Handflächenschlag eng an der rechten Hand vorbei nach vorne unten bis auf Schulterhöhe aus. Die Handfläche zeigt dann nach unten, die Finger nach vorne. Die Kraft der Bewegung erreicht die Handfläche. Die rechte Hand macht eine drückende Bewegung nach unten bis vor das linke Knie. Die Handfläche zeigt ebenfalls nach unten. Die Handwurzel ist etwa 5 cm vom Knie entfernt. Der Blick ist auf die linke Hand gerichtet (Abb. 15).

(6) Die Bewegung wird fortgesetzt, indem man die Taille nach rechts dreht und das Gewicht auf das linke Bein verlagert. Der rechte Fuß wird angehoben, schmiegt sich an die Innenseite des linken Fußes und macht einen Schritt nach vorne. Er wird flach auf dem Kreis abgesetzt. Währenddessen wird die linke Hand mit der Taillendrehung nach rechts bis über den Kopf nach rechts oben geschwungen. Die Handfläche zeigt schräg nach oben, die Finger nach rechts. Die rechte Hand wird nach hinten bis zu den Rippen zurückgezogen, um hinten an der Taille entlang nach links geführt zu werden. Die Handfläche zeigt nach hinten, die Finger nach links. Der Blick richtet sich horizontal auf die Mitte des Kreises oder in die weite Ferne. Damit beginnt man, nach rechts im Kreis zu laufen (Abb. 16).

Hauptpunkte

(1) Beim Wechsel müssen das Heben des linken Fußes und die Bewegungen beider Hände aufeinander abgestimmt sein. Der Rücken bildet die Form eines Bogens, um so Kraft anzusammeln.

(2) Mit dem Aufsetzen des linken Fußes im Bogenschritt werden gleichzeitig die Handbewegungen abgeschlossen. Auf diese Weise wird eine integrierte Kraft beim Schlag erreicht. Beim Handflächenschlag mit links muss der linke Arm unbedingt ganz eng an der rechten Hand vorbei nach vorne geführt werden.

(3) Beim Drehen nach rechts in der zweiten Phase des Wechsels muss mit dem Aufsetzen des rechten Fußes die Bewegung der Hände abgeschlossen werden. Ober- und Unterkörper werden wie zu einem Seil gewunden. Durch das Entspannen der Schultern wird die rechte Hand hinten an der Taille entlang mit höchster Kraft nach links durchgestoßen.

Longxing 龙形 – „Drachenform"

Der Drache [als ein Fabelwesen der chinesischen Mythologie] wird als das Erste unter den Schuppentieren angesehen. Er kann seine Körperform beliebig anpassen, er setzt seine Kraft unvorhersehbar ein und er kann hoch in den Himmel aufsteigen. Man übernimmt von ihm den unaufhörlichen Wandel in den Bewegungen. Dies entspricht dem Trigramm Zhen ☳ als Symbol des Donners und der Bewegung. Unter den fünf Organen [Herz, Leber, Milz, Lunge, Nieren] wird dieses Trigramm der Leber zugeordnet.

Im Folgenden wird der Bewegungsablauf Wo Long Xuan Zhang – „Der kauernde Drache lässt die offenen Hände kreisen" im Einzelnen erläutert:

(1) Der Übende steht in der nordwestlichen Position mit dem Gesicht nach Süden auf der Stelle des Trigramms Qian – „Himmel". Die Anforderungen entsprechen denen der „Löwenform" (Abb. 1).

(2) Der Schwerpunkt verlagert sich nach unten und das rechte Bein wird etwas gebeugt. Der linke Fuß wird vorgeschoben und flach auf dem Kreis aufgesetzt. Währenddessen dreht sich die Taille auf das Kreisinnere zu. Beide Handgelenke werden gleichzeitig nach außen gedreht und nach vorne bis auf Brusthöhe angehoben. Die Ellbogen liegen eng an den Rippen an. Der Winkel zwischen Ober- und Unterarmen beträgt 70 Grad. Die Handflächen zeigen nach oben. Die Finger sind nach vorne und auf die Kreismitte zu ausgerichtet. Der Blick ist horizontal auf die Kreismitte oder in die weite Ferne gerichtet (Abb.17).

(3) Die Taille dreht sich weiter ununterbrochen nach innen. Der Schwerpunkt wird langsam auf den linken Fuß verlagert. Der rechte Fuß wird etwa einem Zoll angehoben und streicht an der Innenseite des linken Fußes entlang. Er tastet sich nach vorne wird leicht eingedreht auf dem Kreis abgesetzt. Die Position der Hände [relativ zum Körper] bleibt unverändert, sie folgen der Taillendrehung. Auch werden die Ellbogen weiterhin nahe an den Rippen gehalten. Ohne Unterbrechung geht man auf diese Weise im Kreis. Man läuft zehn Runden oder ein Vielfaches davon (Abb. 18).

(4) Wenn man beim ununterbrochen Kreisen wieder bis zur Stelle des Qian-Trigramms in der nordwestlichen Position gelangt, dreht man den rechten Fuß ein und verlagert das Gewicht auf das rechte Bein, das sich etwas beugt. Man dreht die Taille nach links und hebt den linken Fuß an. Gleichzeitig werden die Hände nach innen gedreht und angehoben, sodass die Finger senkrecht stehen und die Handflächen nach vorne zeigten. Die Fingerspitzen werden auf Kopfhöhe gehalten. Die Ellbogenspitzen hängen nach unten und die Schultern werden entspannt. Die Brust wird etwas eingezogen. Der Blick ist gerade (Abb. 19, Abb. 19.1).

(5) Ohne die Bewegung zu unterbrechen, wird der linke Fuß auf dem Kreis in einem Bogenschritt abgesetzt. Gleichzeitig bewegen sich die Hände auf beiden Seiten in einer Drehung nach außen und nach unten. Sobald sie auf Höhe der Rippen sind, führen beide Hände einen eingedrehten Hieb nach innen aus. Die Kraft der Bewegung erreicht die Handkante und die Außenseite der Elle. Die Handflächen zeigen nach oben, die Finger nach vorne. Die Ellbogen liegen eng an den Rippen an. Der Winkel zwischen Ober- und Unterarmen beträgt wie zuvor schon 70 Grad. Der Blick ist auf die Handflächen gerichtet (Abb. 20).

(6) Die Bewegung wird fortgesetzt. Die Taille wird nach rechts auf das Zentrum des Kreises zu eingedreht. Das Gewicht wird auf

Abb. 17

Abb. 18

Abb. 19

Abb. 19.1

Abb. 20

Abb. 21

das linke Bein verlagert. Der rechte Fuß wird angehoben und eng an der Innenseite der linken Ferse vorbei in einem geraden Schritt nach vorne auf dem Kreis abgesetzt. Die Position der Hände bleibt unverändert. Sie drehen sich mit der Taille nach innen auf das Zentrum des Kreises zu. Der Blick ist horizontal auf die Kreismitte oder in die weite Ferne gerichtet (Abb. 21). Mit diesem Seitenwechsel beginnt man, nach rechts im Kreis zu gehen.

Hauptpunkte

(1) Während des Gehens im Kreis werden die Ellbogen ständig nahe an den Rippen gehalten. Die Schultern bleiben entspannt. An den Händen ist eine schließende Kraft wirksam.

(2) Beim Wechsel sind alle Bewegungsabläufe miteinander verbunden, wie fließendes Wasser und dahin ziehende Wolken. Es gibt keine Unterbrechung.

(3) Der Bogenschritt und der eingedrehte Hieb beider Arme nach innen werden gleichzeitig abgeschlossen, sodass an Ober- und Unterkörper eine ganzheitliche Kraft wirksam ist.

Fengxing 凤形 – „Phönixform"

Der Phönix [als ein mythischer Vogel] gilt als das Erste unter den gefiederten Tieren. Er spreizt die Flügel und segelt in Kreisen durch die Lüfte. Man übernimmt von ihm die Art sich zu bewegen, wenn er den Wind ausnutzt, um in der Luft zu kreisen. Damit entspricht man dem Trigramm Xun ☴ als Symbol des Windes: Oben herrscht unbeugsame Härte und unten sanfte Geschmeidigkeit.

Im Folgenden wird die Handtechnik Fenghuang Zhan Chi Zhang – „Der Phönix spreizt die Flügel" im Einzelnen erläutert

(1) Der Übende steht in der nordwestlichen Position mit dem Gesicht nach Süden auf der Stelle des Trigramms Qian – „Himmel". Der Kopf wird nach oben gedrückt und der Nacken senkrecht ausgerichtet. Die Schultern sind entspannt und die Ellbogen hängen nach unten. Der Blick richtet sich horizontal nach vorne oder wird nach innen gerichtet. Auf diese Weise steht man still da, um allmählich in den richtigen Zustand für die Übung zu kommen (Abb. 1).

(2) Der Schwerpunkt senkt sich, wobei beide Beine etwas gebeugt werden. Der linke Fuß wird etwa einen Zoll über den Boden angehoben; er tastet sich sanft und gemächlich gerade nach vorne und wird flach auf den Boden aufgesetzt. Gleichzeitig dreht sich die Taille nach links zum Kreiszentrum hin ein. Beide Hände werden seitlich bis auf Schulterhöhe angehoben. Die Handflächen zeigen nach unten. Die Hände und Finger werden auf natürliche Weise gestreckt. Die Arme werden horizontal gehalten. Die Ellbogen werden kaum wahrnehmbar gebeugt. Der Blick ist horizontal zum Kreismittelpunkt oder in die weite Ferne gerichtet (Abb. 23).

(3) Die Taille dreht sich weiter ununterbrochen nach innen. Der Schwerpunkt wird langsam auf den linken Fuß verlagert. Der rechte Fuß wird etwa einem Zoll angehoben und streicht an der Innenseite des linken Fußes entlang tastend nach vorne. Er wird leicht eingedreht auf dem Kreis abgesetzt. Die Position der Hände [relativ zum Körper] bleibt unverändert, sie folgen der Taillendrehung. Der Blick geht zur linken Hand (Abb. 24). Ohne Unterbrechung geht man auf diese Weise im Kreis. Man läuft zehn Runden oder ein Vielfaches davon, um dann einen Wechsel durchzuführen.

(4) Wenn man aus der Bewegung heraus wieder bis zur Stelle des Qian-Trigramms in der nordwestlichen Position gelangt, dreht

Abb. 23

Abb. 24

Abb. 25

Abb. 25.1

Abb. 26

Abb. 26.1

Abb. 27

man den rechten Fuß ein und verlagert das Gewicht auf das rechte Bein, das etwas gebeugt wird. Man hebt den linken Fuß an und dreht die Taille nach links. Die Hände behalten ihre Position bei und folgen nach wie vor der Taillendrehung. In diesem Moment werden die Schultern und die Arme ein wenig gesenkt. Der Blick ist horizontal nach vorne gerichtet (Abb. 25, Abb. 25.1)

(5) Die Taille dreht sich ununterbrochen nach links. Man öffnet mit links den Schritt, um den linken Fuß in einem Bogenschritt auf dem Kreis abzusetzen. Die Arme drehen sich in unveränderter Position mit der Taille weiter nach links. Die Kraft der Bewegung erreicht die linke Handkante. Der Blick geht zur linken Hand (Abb. 26, Abb. 26.1).

(6) Ohne innezuhalten, dreht sich die Taille – und mit ihr die Arme – weiter mit äußerster Kraft nach links. Dann wird das Gewicht auf das linke Bein verlagert und das rechte Bein angehoben. Nachdem die Drehung der Taille ihren äußersten Punkt erreicht hat, dreht sich die Taille mit den Armen zurück nach rechts zur Kreismitte hin. Gleichzeitig tastet sich der rechte Fuß gerade vor und wird auf dem Kreis abgesetzt. Die Arme sind weiterhin ausgestreckt. Der Blick richtet sich auf das Kreiszentrum oder in die weite Ferne (Abb. 27). Danach macht man wieder einen Schritt mit links und fängt nach diesem Seitenwechsel an nach rechts im Kreis zu gehen.

Hauptpunkte

(1) Die Bewegungen müssen miteinander verbunden sein. Die Schultern sind entspannt und die Ellbogen hängen nach unten. Die Arme dürfen nicht steif sein, sondern sollen eine natürliche Schwere und Entspanntheit aufweisen. Die Finger dürfen nicht mit Kraft durchgestreckt werden, sondern sollen natürlich gehalten werden.

(2) Der Wechsel muss mit leichten und natürlichen Bewegungen erfolgen. Die Arme müssen locker und beweglich sein. Sie folgen der Taillendrehung. Damit wird das für den Phönix charakteristische kreisende Segeln versinnbildlicht.

(3) Beim Wechsel müssen die Bewegungen ohne Unterbrechung ablaufen. Der ganze Körper muss sich von oben bis unten einheitlich koordiniert bewegen. Die Bewegungen von Händen und Füßen sind aufeinander abgestimmt, sodass eine ganzheitliche Kraft entsteht.

Jixing 鸡形 – „Hahnenform"

Der Hahn kündigt mit seinem Krähen den Morgen an. Er kann schnell durch enge Stellen hindurchrennen. Typisch für ihn ist auch das Stehen auf einem Bein. Hähne sind furchtlos im Kampf. In der Hahnenform orientiert man sich am Mut und dem schnellen Vorgehen eines Hahns. Dies entspricht dem Trigramm Li ☲ als Symbol des Feuers.

Nachfolgend wird die Bewegung Huaibao Pipa – „Die Laute im Schoß halten" aus der „Hahnenform" im Einzelnen erläutert:

(1) Der Übende lässt seine Arme natürlich an den Seiten herabhängen. Er steht in der nordwestlichen Position mit dem Gesicht nach Süden auf der Stelle des Trigramms Qian – „Himmel". Der Kopf drückt nach oben, der Nacken ist gerade. Die Schultern senken sich und die Ellbogen hängen nach unten. Der ganze Körper ist auf natürliche Weise entspannt und ruhig. Der Blick richtet sich horizontal nach vorne oder ist nach innen gerichtet. Man konzentriert den Geist und das Qi. Auf diese Weise steht man still da, um allmählich in den richtigen Zustand für die Übung zu kommen (Abb. 1).

(2) Das Gewicht verlagert sich nach unten. Man geht mit beiden Beinen halb in die Hocke. Der linke Fuß wird etwa einen Zoll angehoben und tastet sich in einem geraden Schritt langsam nach vorne, um dann flach aufgesetzt zu werden. Gleichzeitig dreht sich die Taille nach links zur Mitte des Kreises hin. Mit der Rotation der Taille werden beide Hände nach außen gedreht und bis auf Höhe des Solarplexus gehoben. Beide Handflächen zeigen nach oben. Die Bewegung wird ohne Unterbrechung fortgesetzt, indem die linke Hand weiter nach oben und auf die Mitte des Kreises zu herausgeschwungen wird. In der Endposition ist die Hand auf Augenhöhe, die Handfläche zeigt dabei weiterhin nach oben. Der Ellbogen ist etwas gebeugt. Die rechte Hand wird flach zur Kreismitte hin geschwungen. Der rechte Ellbogen deckt dadurch den Solarplexus. Der Unterarm wird horizontal gehalten. Auch hier zeigt die Handfläche nach oben. Die Finger zeigen auf die Kreismitte. Der Blick geht über die rechte Hand hinweg (Abb. 28).

(3) Die Taille dreht sich weiter ohne Unterbrechung nach innen. Der Schwerpunkt wird langsam auf den linken Fuß verlagert. Der rechte Fuß wird etwa einen Zoll angehoben und streicht an der Innenseite des linken Fußes entlang tastend nach vorne. Er wird leicht eingedreht auf dem Kreis abgesetzt. Ohne dass beide Hände ihre Position [relativ zum Körper] ändern, folgen sie der Drehung der Taille. Ununterbrochen geht man auf diese Weise im Kreis. Man läuft zehn Runden oder ein Vielfaches davon, um anschließend einen Wechsel durchzuführen (Abb. 29).

(4) Wenn man aus dem ununterbrochenen Kreisen heraus wieder bis zur Stelle des Qian-Trigramms in der nordwestlichen Position gelangt, dreht man den rechten Fuß ein und verlagert das Gewicht auf das rechte Bein. Man geht halb in die Hocke. Gleichzeitig damit wird die linke Hand während der Rotation des Körpers nach links in einer bogenförmigen Bewegung nach rechts vor die rechte Schulter zurückgezogen. Die Hand befindet sich weiterhin auf Schulterhöhe und die Handfläche zeigt nach wie vor nach oben. Die rechte Hand und der den Solarplexus schützende Ellbogen verändern ihre Position nicht und folgen der Bewegung der Taille. Damit kreuzen sich die Arme vor der Brust, wobei der rechte Arm sich unten befindet. Die Entfernung beider Arme voneinander beträgt etwa 10 cm. Beide Handflächen weisen nach oben. Der Blick ist auf die linke Hand gerichtet (Abb. 30, Abb. 30.1).

(5) Man setzt die Bewegung fort und öffnet mit links den Schritt, um den linken Fuß in einem Bogenschritt auf dem Kreis abzusetzen. Die Taille dreht sich nach rechts, sodass die Vorderseite des Rumpfes sich zur Kreismitte hin orientiert. Gleichzeitig mit dem Aufsetzen des linken Fußes wird die linke Hand auf Kopfhöhe gehoben, wobei die Handfläche nach innen zeigt. Die rechte Hand wird eng vor der Außenseite des linken Arms auf Kopfhöhe hochgezogen, wobei ebenfalls die Handfläche nach innen zeigt. Ohne in der Bewegung innezuhalten, werden beide Hände gleichzeitig in Richtung auf das Innere des Kreises nach unten geschleudert. Der linke Ellbogen deckt dann in der Endposition das Herz. Die linke Hand wird mit der Handfläche nach oben auf Brusthöhe gehalten. Die Finger zeigen zur Mitte des Kreises hin. Die rechte Hand ist auf Augenhöhe. Die Kraft der Bewegung erreicht den Handrücken beider Hände. Der Blick ist auf die rechte Hand gerichtet (Abb. 31).

Abb. 28

Abb. 29

Abb. 30

Abb. 30.1

Abb. 31

Abb. 32

(6) Die Bewegung wird nicht unterbrochen. Die Taille dreht sich weiter nach innen. Das Gewicht wird auf das linke Bein verlagert. Der rechte Fuß wird angehoben, streicht an der Innenseite des linken Fußes vorbei und tastet sich langsam nach vorne, um auf dem Kreis abgesetzt zu werden. Die Position der Hände bleibt unverändert. Sie drehen sich zusammen mit der Taille nach rechts. Der Blick ist auf die rechte Hand oder über sie hinweg gerichtet (Abb. 32). Mit diesem Seitenwechsel beginnt man, nach rechts im Kreis zu gehen.

Hauptpunkte

(1) Ober- und Unterkörper müssen aufeinander abgestimmt und die Kraft gleichmäßig verteilt sein. Die schleudernde Bewegung der Hände nach unten muss unbedingt gleichzeitig mit dem Absetzen des linken Fußes abgeschlossen werden.

(2) Beim Wechsel müssen die Bewegungen miteinander verbunden und ohne Unterbrechung durchgeführt werden. Alles wird von der Taille angeführt. Der Bereich um die Taille ist der Herrscher [sämtlicher Bewegung].

(3) Die „Hahnenform“ ist dem Trigramm „Feuer“ zugeordnet. Die Bewegungen, in denen Kraft freigesetzt wird, müssen vergleichsweise hart und knackig ausgeführt werden. Allerdings gilt hierbei, dass außen Härte und innen Geschmeidigkeit herrscht.

(4) Die schleudernde Bewegung der Hände nach unten muss mit Kraft erfolgen. Durch eine Drehung der Taille nach innen wird die schleudernde Bewegung der Hände und Arme auf die Kreismitte hin angetrieben. Die Kraft muss in sich geschlossen und gleichzeitig knackig sein.

Qixing 麒形 – die „Form des Qilin“

Das Qilin [ein mythisches Mischwesen, oft als „Einhorn“ übersetzt] gilt als ein gutmütiges Tier. Wie der Drache ist seine Form unergründlich wandlungsfähig. Man übernimmt seine gutmütige und freundliche Haltung. Damit entspricht man dem Trigramm Kun ☷ – als Symbol [der Erde und] des Sanftmuts.

Im Folgenden wird die Handtechnik Qilin Ta Di Zhang – „Das Qilin stampft auf die Erde“ im Einzelnen erläutert:

(1) Die Ausgangsposition ist die gleiche wie bei den anderen Tierformen (Abb.1).

(2) Der Schwerpunkt wird nach unten verlagert. Man geht mit beiden Beinen halb in die Hocke. Der linke Fuß wird etwa einen Zoll angehoben und tastet sich in einem geraden Schritt langsam nach vorne. Dann wird er flach aufgesetzt. Gleichzeitig dreht sich die Taille nach links zur Mitte des Kreises hin. Mit der Taillendrehung werden die Arme ein wenig gebeugt und beide Hände gleichzeitig nach innen gedreht. Dadurch zeigen die Handflächen nach unten, während Handgelenk und Unterarm einen Winkel von etwa 150 Grad bilden. Die Fingerspitzen zeigen schräg nach unten. Die Arme hängen natürlich an den Seiten. Die Kraft der Bewegung erreicht die Handwurzel und die Handfläche. Man hat die Vorstellung, dass die Finger nach schräg unten in etwas hinein stechen. Der Blick ist horizontal zur Kreismitte oder in die weite Ferne gerichtet (Abb. 33).

(3) Die Taille dreht sich weiter ununterbrochen nach innen. Das Gewicht wird langsam auf den linken Fuß verlagert. Der rechte Fuß wird etwa einem Zoll angehoben und streicht an der Innenseite des linken Fußes entlang tastend nach vorne. Er wird leicht eingedreht auf dem Kreis abgesetzt. Ohne, dass die Hände ihre Position [relativ zum Körper] verändern, bewegen sie sich mit der Taillendrehung mit. Mit dieser Schrittarbeit geht man im Kreis. Man läuft zehn Runden oder ein beliebiges Vielfaches davon, um anschließend einen Wechsel durchzuführen (Abb. 34).

(4) Wenn man ohne Unterbrechung wieder bis zur Stelle des Qian-Trigramms in der nordwestlichen Position gelangt, wird der rechte Fuß eingedreht und das Gewicht auf das rechte Bein verlagert. Man geht halb in die Hocke. Gleichzeitig dreht sich die Taille nach links und mit der Taillendrehung werden die Hände entspannt, sodass die Fingerspitzen nach unten zeigen. Danach werden die Hände wieder angehoben. Wenn sie bis

Abb. 33 Abb. 34 Abb. 35 Abb. 35.1 Abb. 36 Abb. 37

auf Höhe der Rippen angekommen sind, werden sie gleichzeitig nach außen gedreht (Abb. 35, Abb. 35.1), um anschließend weiter angehoben zu werden, sodass die Handgelenke etwas höher als der Kopf sind. Der Blick ist gerade nach vorn gerichtet.

(5) Ohne in der Bewegung innezuhalten, wird die Taille weiter nach links gedreht und der linke Fuß in einem Bogenschritt auf dem Kreis abgesetzt. Gleichzeitig mit dem Aufsetzen des linken Fußes werden die Hände nach innen gedreht und nach vorne unten bis neben die Hüftgelenke gedrückt. Die Kraft der Bewegung erreicht die Handwurzeln. Die Finger zeigen schräg nach unten. Der Blick ist nach vorne gerichtet (Abb.36).

(6) Die Bewegung wird ohne Unterbrechung fortgesetzt, indem sich die Taille jetzt nach rechts dreht und das Gewicht auf den linken Fuß verlagert wird. Der rechte Fuß wird angehoben und streift an der Innenseite der linken Ferse entlang nach vorne in einem tastenden Schritt, um dann flach auf dem Kreis aufgesetzt zu werden. Die Hände behalten ihre Position unverändert bei und folgen der Drehung der Taille. Der Blick ist horizontal zur Kreismitte oder in die weite Ferne gerichtet (Abb.37).

Hauptpunkte

(1) Während im Verlauf des Wechsels der rechte Fuß eingedreht wird und die Hände entspannt werden, um anschließend angehoben zu werden, müssen auch die Schultern ganz entspannt sein. Gleichzeitig mit dem Absetzen des linken Fußes im Bogenschritt werden die Hände nach unten gedrückt. Dabei wird Kraft eingesetzt, und zwar eine koordinierte, in sich geschlossene Kraft des ganzen Körpers.

(2) Beim Drücken der Hände nach unten ist die Kraft gleichmäßig verteilt. An Armen und Oberkörper herrscht eine integrierte Kraft. In der Vorstellung stechen die Finger in die Erde hinein.

Houxing 猴形 – „Affenform"

Der Affe ist das Tier mit der größten Agilität. Er versteht es, sich klein zu machen. Flink ist er im Nu oben auf einem Berg angelangt. Er weiß, wie man sich von Ast zu Ast hangelt. Man übernimmt seine Geschicklichkeit und sein drolliges Verhalten. Damit entspricht man dem Trigramm Dui ☱ [mit der Bedeutung „Sumpf"] als Symbol der Freude.

Nachfolgend wird die Bewegung Baiyuan Xian Guo – „Der weiße Affe reicht die Frucht dar" im Einzelnen erläutert:

(1) Die Ausgangsposition ist die gleiche wie bei den verschiedenen anderen Tierformen (Abb.1).

(2) Das Gewicht wird nach unten verlagert. Man geht halb in die Hocke. Der linke Fuß wird etwa einen Zoll angehoben und tastet sich in einem geraden Schritt langsam nach vorne, um dann flach aufgesetzt zu werden. Gleichzeitig dreht sich die Taille nach links zum Zentrum des Kreises hin. Mit der Drehung der Taille drehen sich gleichzeitig die Hände nach außen und werden angehoben. Auf Schulterhöhe werden dann die Hände so zusammengeführt, dass die Handwurzeln sich aneinander schmiegen. Die Hände sind dabei geöffnet. Die Hände werden in einem Winkel von 45 Grad zum Boden gehalten. Die Handflächen zeigen diagonal nach oben. Die Position wirkt so, als ob man einen Pfirsich in den Händen halten würde. Die Handwurzeln befinden sich auf Höhe des Unterkiefers. Der Blick ist horizontal zur Kreismitte oder in die weite Ferne gerichtet (Abb. 38).

Abb. 38

Abb. 39

Abb. 40

Abb. 40.1

Abb. 41

Abb. 42

(3) Die Taille dreht sich weiter ohne Unterbrechung nach innen. Der Schwerpunkt wird langsam auf den linken Fuß verlagert. Die Zehen des linken Fußes krallen sich in den Boden, während der rechte Fuß etwa einen Zoll angehoben wird, an der Innenseite der linken Ferse vorbei streicht und sich nach vorne tastet. Mit einer kleinen Drehung nach innen wird der Fuß flach auf dem Kreis aufgesetzt. Die Hände behalten unverändert ihre Position bei. Mit der Rotation der Taille nach innen dreht sich der ganze Oberkörper mit. Man läuft zehn Runden oder ein beliebiges Vielfaches davon, um dann einen Wechsel durchzuführen. Der Blick ist horizontal zur Kreismitte oder in die weite Ferne gerichtet (Abb. 39).

(4) Wenn man während des ununterbrochenen Kreisens wieder die nordwestliche Position des Qian-Trigramms erreicht hat, setzt man den rechten Fuß eingedreht vor dem linken auf. Das Gewicht wird auf das leicht gebeugte rechte Bein verlagert. Das linke Bein wird angehoben, sodass die Sohle etwa 5 cm vom Boden entfernt ist. Die Taille wird währenddessen nach links gedreht. Gleichzeitig mit der Taillendrehung werden die Hände nach innen gedreht und zu beiden Seiten der Taille zurückgezogen (Abb. 40, Abb. 40.1). Anschließend klappt man gleichzeitig die Handgelenke um und führt die Hände bis vor die Brust. Die Handflächen zeigen dann nach oben und die Ellbogen liegen vor den Rippen. Der Blick ist schräg nach vorne unten gerichtet.

(5) Ohne innezuhalten, wird der linke Fuß in einem Bogenschritt abgesetzt. Gleichzeitig mit dem Aufsetzen des linken Fußes, drehen sich die Hände 90 Grad nach innen und stoßen schräg nach oben vorne. Die Handwurzeln liegen dann aneinander und die Handflächen gegenüber. Die Hand und die Finger zeigen schräg nach oben. Die Handwurzeln befinden sich auf Schulterhöhe. Der Blick ist auf die Hände gerichtet. Die Kraft erreicht den Bereich zwischen den beiden geöffneten Händen (Abb. 41).

(6) Die Bewegung wird ohne Unterbrechung fortgesetzt, wobei die Taille jetzt nach rechts gedreht und das Gewicht auf den linken Fuß verlagert wird. Der rechte Fuß wird angehoben, er streift an der Innenseite der linken Ferse entlang langsam nach vorne in einem tastenden Schritt und wird auf dem Kreis aufgesetzt. Gleichzeitig drehen sich die Hände mit der Rotation der Taille auf die Kreismitte zu. Die Handhaltung bleibt unverändert. Die Handwurzeln befinden sich nunmehr auf Höhe des Unterkiefers. Der Blick ist auf das Zentrum des Kreises oder in die weite Ferne gerichtet (Abb. 42).

Hauptpunkte

(1) Beim Wechsel müssen die Bewegungen miteinander verbunden sein und ohne Hast ausgeführt werden. Es kommt zu keinerlei Halt. Die Bewegungen müssen auf die Wechsel in der Schrittarbeit abgestimmt werden. Der Stoß mit beiden Händen nach vorne muss kraftvoll ausgeführt werden.

(2) Die Wechsel in der Position der Hände müssen fließend und natürlich erfolgen. Schultern und Ellbogen müssen entspannt sein.

(3) Während des Gehens im Kreis sind die Schultern entspannt und die Ellbogen hängen nach unten. Die Kraft ist an den Händen wirksam. Man hat die Vorstellung, dass die Hände etwas tragen.

(4) Beim Wechsel muss der Körper als Ganzes koordiniert werden. Der Stoß mit den Händen und das Aufsetzen der Füße sind zur gleichen Zeit beendet. Die Taille treibt die Hände an. Die Taille stellt den Ursprung und die Hände das Endstück der Bewegung dar.