

# Grundlagen des Yiquan: Zhanzhuang

## Statische Übungen mit parallel ausgerichteten Füßen ( *jianshen zhuang* )

### Vorbereitung:

"Nimm eine für dich natürliche Position ein, in der die Füße 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. 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."

### Aufweiten - Umarmen Stellung ( *chengbao zhuang* )

"Ohne die Schultern hochzuheben, bringe deine Hände in die Höhe des Schlüsselbeins, so als ob du einen großen, leicht ovalen Luftballon zwischen deinen Händen, Armen und dem Brustkorb umarmen würdest. Die Hände sind entsprechend der Wölbung leicht gekrümmt, zeigen mit den Handflächen zum Körper hin und befinden sich im Abstand von etwa 2-3 Handbreiten voneinander entfernt. Die Fingerspitzen beider Hände, die durch kleine imaginäre Bällchen leicht aufgespreizt werden, zeigen zueinander. Die Ellbogen befinden sich tiefer als die Handgelenke und sind nach außen gerichtet, so als ob du dich durch eine Menschenmenge drängen würdest. Um die Schulter längere Zeit entspannt halten zu können, kannst du dir vorstellen, dass sich deine Handgelenke und Ellbogen auf einem Geländer abstützen. Der Luftballon, den du umarmst, ist sehr dünn, du musst ihn also sehr vorsichtig, aber dennoch fest genug halten, sonst kann er platzen oder wegfliegen."

Stell dir vor, dass sich hinter dir eine Wand befindet, gegen die du dich mit dem ganzen Körper anlehnt. Gleichzeitig setzt du dein Gesäss auf einer imaginären Tischkante oder dem Rand eines Barhockers ab. Zwischen deinen Beinen befindet sich auch ein Luftballon, den du vorsichtig zusammendrückst, genauso wie den Ballon zwischen deinen Armen. Stell dir vor, du bist ein Riese, der fest auf dem Boden steht, einen schweren Gegenstand mit dem Kopf hochstemmt und diesen gleichzeitig ausbalancieren muss. Weil du groß und stark bist, stellt es keine Schwierigkeit für dich dar. Verliere aber dabei nicht den kleinen Ball, den du unter deinem Kinn festhältst."

Nachdem du die Grundvisualisierungen schon spüren kannst, erweiterst du das Umarmen des Luftballons durch das Aufweiten nach außen. Dabei stellst du dir einen weiteren Ballon vor, der dich umhüllt und den du auseinanderdrückst. Das Umarmen sollte "stärker" als das Aufweiten gefühlt werden, etwa siebzig zu dreissig Prozent. Mit anderen Worten handelt es sich dabei um eine Empfindung, als ob du den Luftballon zusammendrücken würdest, um seine federnde Energie zur Bewegung des Körpers nach außen zu nutzen."

*Obwohl die Stellung durch diese Tipps äusserlich vorgegeben wird, sollte jeder Übende in diesem Rahmen für sich selbst die bequemste Position herausfinden, indem er sich auf die Bedürfnisse des eigenen Körpers einstellt.*

*Die hier verwendeten Visualisierungen dienen, wie bei allen anderen Übungen im Yiquan ausschliesslich dazu, Empfindungen und Reaktionen im Körper zu erzeugen. Es geht hierbei nicht darum, sich mit Hilfe von Imagination geistig zu beruhigen oder sich in eine innere Traumwelt zu begeben. Sie stellen praktisch die Voraussetzung zum Gelingen der Übung dar. Wenn die Empfindungen körperlich spürbar sind, sollte man auf die Visualisierungen verzichten.*

*Diese Übung soll dir die spürbare Empfindung der gegensätzlichen, federnden Spannungen in deinem Körper vermitteln: zwischen deinen Armen, Beinen (Luftballons), zwischen den Fingern (kleine Bälle), den Füßen und dem Kopf (der Riese), dem Kopf und dem Becken (sitzen auf der Tischkante), deinen Knien und Füßen (der Riese und die Tischkante) und zwischen den Fersen und dem Boden (Verlagerung nach vorne).*

*Bei dieser Übung ist die Qualität und nicht die Dauer des Stehens wichtig, trotzdem solltest du ein paar Minuten länger üben, als es dein Kopf und Körper "zulässt".*