

## Chi- Hay Goang

Beim Thema Chi tut sich der größte Teil der Europäer wohl eher schwer, weil Chi nicht sichtbar ist. Und was der Mensch nicht sehen, greifen, riechen, schmecken oder hören kann, das glaubt er nicht. Aber seien Sie Gewiss, es gibt genauso Chi wie es die Schwerkraft und und vieles andere das man nicht sehen kann.

Seit ca. 3000 Jahren weiß die asiatische Kultur um das Geheimnis von Chi und nutzen diese Energie für den täglichen Gebrauch. Chi was Sinngemäß Lebensenergie bedeutet fließt durch unserem Körper und steigert unsere Leistungsfähigkeit. Chi umgibt uns überall. Es befindet sich in der Luft (wenn nicht gerade Smog angesagt ist) in klarem Wasser, in den Bäumen, einer grünen Wiese, in gutem Essen (nicht gerade Mc.....) usw.

Babys sind voll von Chi, man kann es förmlich an der Bauchform sehen. Eltern wissen aus Erfahrung das Kleinkinder besonders viel Chi in sich haben, sie sind schwer Müde zu bekommen, brauchen dann nur eine kurzen Schlaf und sind wieder Fit. Umso Älter wir werden desto mehr verlässt uns aber das Chi. Wir werden schneller Müde, brauchen mehr Pausen, sind nicht mehr so Belastbar, nach einer Verletzung länger um zu regenerieren usw.

Und genau dieser Prozess kann durch bestimmte Übungen und Atemtechniken verlangsamt werden. Das ist einer der Gründe warum es Tai Chi gibt. Laut einer amerikanischen Studie Anfang der 90er konnten Probanden bis zu 30% physisch wie psychisch mehr leisten.

Auch im Wing Chun werden Atemtechniken benutzt um mehr Chi zu bekommen. Wir sprechen von Hay Goang oder Chi Meditation. Wir ATMEN in der Som Bai Fut Sektion der Siu Leem Tau und fokussieren Chi dabei auf jeweils einen von drei Punkten um in der Praxis entsprechende Power aufzuwenden ohne Muskelkraft einzusetzen. Bei Tan Sau (anbietende Hand) wird Chi auf die Handgelenkseite des Daumens, dort wo die Falten entstehen, projiziert. Bei Woo Sau (schützende Hand) auf das Handgelenk indem Augenblick da Woo Sau in die Endposition „schnappt“. Bei Fook Sau (Brückenhands) fokussiert man Chi in die Handfläche.

Ziel der Atemübung ist es für Wing Chun`ler, in diesem Fall der Atmung, Chi in jeden Block zu legen der Situationsbedingt notwendig ist. Das kann bei Einzel-, Partner-, Waffen-, Dummy-, und Partnerübungen, der Fall sein. Natürlich auch im Kampf wenn es um Selbstverteidigung geht. Außerdem senken wir mit der Chi- Atmung unseren Schwerpunkt um einige Zentimeter und sorgt so für einen stabilen Stand den man benötigt die Chi aus dem Boden zu ziehen und in die gewünschte Technik zu fokussieren.

Unter Familien Blöcke sind die jeweiligen Blöcke die zu Tan, Boang und Fook gehören aufgeführt.

Nun zur visionellen und praktischen Technik; Der Trainierende öffnet den Mutterstand um die Siu Leem Tau zu beginnen. Bei dem ersten kreuzen der Arme „Sup“ Jee Sau (Nr. 10“ Hand) werden sie bewusst gestreckt damit der Brustkorb zusammengepresst wird. Das ist notwendig, weil die Chi Atmung aus dem Bauch kommt, nicht aus dem Brustkorb. Ähnlich wie beim schlafen.

Jeder kann feststellen dass er bewusst in den Brustkorb atmet wenn er „außer Puste“ ist. Genau so kann er feststellen, kurz bevor er einschläft hebt und senkt sich die Decke im Bauchbereich. Genau diese Situation wollen wir bewusst erreichen.

Zum ersten Mal atmet der Wing Chun Mann/Frau mit einem Atemzug tief ein und füllt seinen Bauch mit Luft wenn er nach dem Cheh Kuen (Übersetzungen in Siu Leem Tau) in die Sau Kuen linkem Tau Sau Position geht. Das macht er/sie indem die Zunge nach hinten, Richtung Gaumen, gerollt wird und leicht gegen den Gaumen drückt. Der Mund ist dabei leicht geöffnet. Diese Haltung ermöglicht erst den kurzen aber dennoch tiefen Zug Luft bis Don Teen. (ca. 2,5 cm unter dem Bauchnabel, stellt einen von drei Punkten, einem Dreieck das auf den Kopf steht wie das ACHTUNG Vorfahrt Zeichen, aus Don Teen, Ming Moon und Wuy Yum dar. Die Luft jetzt anhalten und den Muskel, Ming Moon (er sieht aus wie eine 8 Horizontal liegend) zwischen den Geschlechtsteilen, in der Mitte des Rumpfes, anspannen. Diesen Muskel spannen wir auch an wenn wir mal „müssen“ aber nicht wollen. Direkt anschließend wird der Bauch incl. Wuy Yum, der dritte Punkt und auf der gegenüberliegenden Seite von Don Teen, (jetzt ist das Dreieck komplett) eingezogen.

Der Trainierende fokussiert Chi aus dem Boden, das Bein hoch in die Hüfte/Bauch. Das Chi wird im Bauch „gepresst“ und von dort in den Arm bis zu der o. g. Stelle bei Tan Sau „gedrückt“. Man kann es sich wie bei einer Zahnpastatube vorstellen wenn die Paste mit den Fingern herausgedrückt wird. Bei der Handhaltung Tan

Sau ist wichtig; das Handgelenk muss bis zum „Anschlag“ angewinkelt sein damit Chi an diesen Punkt gelangen kann.

Analog zu einem Wasserschlauch durch den Wasser fließt. An der Stelle im Schlauch die den „Knick“ hat ist der Druck am größten. So verhält es sich auch mit Chi. Während diesem Prozess bewegt sich die Tan Sau Hand langsam vom Ellenbogen auf der Ellenbogenlinie, zur Körpermitte, nach vorne geschoben. Allerdings nicht bis zur Endgültigen Position. (Bis zur endgültigen Position benötigt es vier Atemzüge des ein,- und Ausatmens)

Ist Chi in Tan Sau fokussiert, wird der „Schließmuskel“ gelöst, der Bauch entspannt und die Luft strömt langsam aus dem Mund wieder aus. Das war ein kompletter Rhythmus.

Hier noch einmal der Weg in Kurzfassung; Zunge umlegen und gegen Gaumen drücken, ein kurzer aber tiefer Zug Luft der den Bauch vollständig füllt, Luft anhalten, der Tan Sau Arm beginnt sich langsam Vorwärts, Schließmuskel anspannen, Bauch einziehen, Chi in das Handgelenk fokussieren, Schließmuskel entspannen, Bauch entspannen, langsam aus dem Mund ausatmen. Nun wieder einatmen.....

Der Tan Sau Arm stoppt während der Atemzüge zu keiner Zeit. Von Tan Sau bis kurz vor Huen Sau, Woo Sau, in der Sequenz, atmet der Trainierende vier mal ein und aus. Ohne zu atmen dann führt er Huen Sau und Woo Sau aus. Mit dem bis dahin 5. Atemzug, bewegt sich der Arm, vom Ellenbogen gezogen, wieder zurück. Bis zur Position kurz vor dem ersten Fook Sau werden jetzt nur drei Atemzüge gemacht. Der Grund liegt in der kürzeren Entfernung.

Nachdem Som Bai Fut (dreimalige Beten zu Buddha) vollzogen wurde, wird ohne Atmung Pock Sau, Jing Jyeung, Tan Sau Stretch und Huen Sau gemacht. Mit dem Sau Kuen Tan Sau in der Form wird wieder zum ersten mal eingeatmet und das ganze beginnt mit der rechten Hand.

Ideal ist es die Siu Leem Tau Form, im Sommer Barfuß auf einen Rasen in der Nähe von fließendem Wasser mit der dazugehörigen Chi Atmung zu trainieren. Beliebiger kann die Atemzahl in der Som Bai Fot Sequenz erhöht werden um die Form "künstlich" zu verlängern. Bei 11 und 10 Atemzügen für "Hin- und Rückfahrt" des Armes benötigt man ca. 1 Std. um die Form zu beenden.

Eines zum Abschluss. Anfangs muss man sich extrem auf die Technik und Visualisierung konzentrieren. Mit zunehmender Praxis "atmet" man nur noch und ist völlig Entspannt. Man fühlt sich energiegeladener als vorher. Der nächste positive Effekt. Ohne darüber nachdenken zu müssen, projiziert man Chi in die Handtechniken und machen sie so explosiver!