

Yin Yang (auch Yum Yeung genannt)

Es gibt eine Unzahl an Beispielen und Erläuterungen für Yin und Yang. Man kann sagen es steht für alles Gegensätzliche; Anspannung- Entspannung, Groß- Klein, Hart-Weich, Dick- Dünn, Schnell- Langsam, Vorwärts- Rückwärts uvm.

Drei Fragen zu diesem Thema tun sich auf;

- 1) Was bedeutet der weiße Punkt im schwarzen Feld und was der weiße Punkt im schwarzen Feld?
- 2) Was hat Yin Yang im Wing Chun verloren?
- 3) Warum hilft mir das Yin Yang Prinzip?

zu 1:

Nichts ist wirklich Yin oder Yang, jedes Teilelement hat noch etwas von dem anderen in sich. Nehmen wir Wasser. Ist es hart oder weich? Mann kann es zum Bsp. greifen, damit duschen in ihm schwimmen, also weich. Wer aber mal im Schwimmbad vom 5 Meter Brett unglücklich gelandet ist weiß das Wasser auch sehr hart sein kann. Was ist mit Eisen? Jeder weiß, es ist hart. Aber ist die Eisenstange lang genug oder Heiß lässt sie sich leicht biegen.

zu 2:

Yin und Yang Bewegungen hängen von der Körperbewegung des Trainierenden ab. Wenn er z. Bsp. mit Choh Ma von links nach rechts wendet bewegt sich die linke Schulter Vorwärts, während sich die rechte Schulter Rückwärts bewegt.

Die Vorwärtsbewegungen nennen wir hier Yang, die Rückwärtsbewegung Yin.

Im Wing Chun gibt es Yin und Yang Techniken. Die Yin Techniken sind Tan Sau, Woo Sau, Ngoy Jut Sau, Lon Sau, Huen Sau, Gahng Sau, Loy Jut Sau werden auf der eigenen Zentrallinie ausgeführt. Exakt 45° abweichend von der Zentrallinie. Außerdem werden Ziehbewegungen wie Lon Sau und Lop Sau mit der Yin Schulter gezogen.

Unter den Yang Techniken fallen alle Art von Angriffen wie Fauststöße, Handflächenstöße und eine Anzahl von Blöcken die von Außen in einem Winkel von ebenfalls 45° eingesetzt werden; Pock Sau, Jom Sau, Fook Sau, Biu Joang Sau, Biu Sau, Gum Sau usw. Angriffe wie Blöcke haben eines gemeinsam. Sie gehen exakt auf die Zentrallinie. Wenn der Trainierende in einem 45° Winkel blockt, spricht man auch von Cutting Angle.

Kurze Zusammenfassung: und 3:

Ein Angriff ist Yang. Verteidigung kann Yang oder Yin sein sein. Der Unterschied liegt im folgendem: Bsp. Partner A steht in der Linksauslage, Partner B in der Rechtsauslage. A greift mit linkem Fauststoß an, B verteidigt mit rechtem Pock Sau. Pock Sau ist Yang, das heißt die Schulter ist Vorne. Der Angreifer steht in gleicher Position, nur Spiegelverkehrt. Eine Patt-Situation. Beide können die nächste Bewegung einleiten. Bei Yin Blöcken ist das anders. Nehmen wir die selbe Ausgangssituation. A greift an, B verteidigt jetzt jedoch nicht mit rechts, sondern mit linkem Tan Sau, also mit der Schulter die sich während des Blocks Rückwärts bewegt. Nun kann B gleichzeitig mit der Schulter die sich vorwärts bewegt zuschlagen. Voraussetzung dafür ist natürlich Body Unity. Yang Bewegungen benutzt der Anfänger um Abstand zu halten, zu fühlen wie viel Power in dem Angreifer liegt. Die Struktur/Koordination kann ebenfalls schnell erfasst werden.

Yin Bewegungen erlauben dem Wing Chun Kämpfer gleichzeitig zu verteidigen und anzugreifen um so einen zweitem Angriff "die Luft" zu nehmen. Bei den Yin Yang Blöcken ist noch das Pyramidenprinzip zu beachten.