

Training in den Lockerungsübungen und in der Form:

Beginn das Timing zu verändern - früher in Raum und Zeit auf subtile innere Veränderungen (Muskelveränderung, Druck) horchen, die stattfinden, BEVOR die Bewegung sich äußerlich manifestiert. Geh von den einfacheren zu den komplexeren Übungsprozessen, beginne immer mit den einfacheren und vergewissere dich, dass die wesentlichen Elemente davon weiter stattfinden, wenn du deinen Übungsfokus auf andere/komplexere Prozesse lenkst.

Timing $\frac{1}{4}$ Phase voraus:

Phase 1: Geist-Intention (oder Tiefengewahrsam) ist schon bis zum Knie, wenn sich das Zentrum schließlich in Bewegung setzt

nach Schweben des O-körpers (Phase 2) tiefes Horchen im Zentrum, wenn O- auf U-körper fällt

Phase 3: Wahrnehmung von Druck im Zentrum vertiefen

Phase 4: Intention aussenden, Druck im hinteren Fuß steigt, Kreuzbein fallen lassen + Hüfte öffnen, Welle des Drucks + der Expansion steigt bis in die Hände (vom Fuß zur Körpermitte - zurück zum Fuß und hinauf zur Hand)

Timing $\frac{1}{2}$ Phase voraus:

Phase 1: Geist-Intention (oder Tiefengewahrsam) geht vom vorderen Fuß bis ins Zentrum, Zentrum setzt sich in Bewegung

während O-körper schwebt (Phase 2) geht Geist bereits in die hintere Fußsohle

während sich Zentrum bildet, Körper komprimiert, in die Mitte sinkt (Phase 3): Geist begleitet den vom Fuß hinauf steigenden Druck (wie Wasserspiegel, der steigt) bis ins Zentrum; tiefe Wahrnehmung des runden Zentrumsballs im und um das Zentrum)

Phase 4: Zentrum fallenlassen und Intention aussenden, Druck im hinteren Fuß steigt, dabei Hüfte öffnen, Brustbein öffnen und Druckwelle **durchlassen**

Über die Verbindung (Kontakt) im Pushing Hands:

- so sanft und subtil wie möglich, so stark wie nötig
ideal: wenn du die Verbindung wahrnehmen kannst, aber deine PartnerIn (noch) nicht
- hoher Muskeltonus/viel Spannung im eigenen Körper **erschwert** die Wahrnehmung der Verbindung
- hoher Muskeltonus/viel Spannung im Körper deiner PartnerIn **erleichtert** das Herstellen der Verbindung
- berühre mit der Absicht, die Fußsohle deiner PartnerIn zu erreichen
wenn sich die PartnerIn zurückzieht/du vorwärts nachfolgst: in ihren hinteren Fuß,
ideal: schon davor beim Vorwärtskommen der Partnerin/ dem eigenen Zurückweichen:
in ihren vorderen Fuß
- eine einmal gefühlte/hergestellt Verbindung kann im Zuge der komplexen Bewegungen beider PartnerInnen leicht wieder verloren gehen, daher übe in den festen Push-Hands-Mustern **immer** das Halten/Verfolgen der Verbindung
- wenn du das Gefühl hast, die Verbindung ist (annähernd) stabil unter deiner Kontrolle, kannst du hie und da versuchen, die Verbindung zu verdichten: dabei tief horchen, was dann im Körper deiner PartnerIn passiert

- **touch up - connect - increase pressure - follow:**
der Übergang von einer bloßen Verbindung zu einem sich stetig erhöhenden Druck zwischen den beiden Übenden ist graduell, eine korrekte Verbindung kann zu einem steigenden Druck zwischen beiden Übenden werden.
unbedingt mit einer **Welle** (die verschiedenen Varianten siehe weiter unten) verdichten; Hände zuletzt!!
- nur wer die **Kontrolle** über die Verbindung hat, kann erfolgreich Druck erhöhen und die PartnerIn entwurzeln; hat die PartnerIn die Kontrolle, fliegt man selbst!
- oft gibt es mehr als einen Berührungspunkt: dann versuche, den Druck an diesen zwei oder drei Stellen **in etwa gleichmäßig** zu erhöhen
- Druckerhöhung = Druck im **eigenen** Körper erhöhen (durch eine vertikale Kompressionswelle)!
Aufgrund der Verbindung zwischen den beiden Übenden - sofern vorhanden! ;)
- überträgt sich dieser Druck in die PartnerIn, d.h. die Druckerhöhung findet im Gesamtsystem statt.
- **Hinweis:** in den meisten Fällen findet KEINE korrekte Druckerhöhung statt, während du die PartnerIn, die sich stabilisierend ins Zentrum zurückzieht, verfolgst (Gründe vielfältig - versuch herauszufinden, was bei Dir stattfindet). Wenn du Glück hast, findet dabei aber zumindest ein **Verbindungsaufbau** statt.
- Wenn die PartnerIn das Limit ihres Sinkens erreicht, triffst du auf einen leichten Widerstand. Niemals in diesen Widerstand hineindrücken, er ist das Signal für dich, nachzugeben und mit einem zweiten "kleinen" Kreis zu beginnen ("second circle"), indem du das Zentrum fallen lässt - oder eine einfache Bewegungswelle generierst, indem du den hinteren Fuß gegen den Boden drückst (Varianten siehe nachfolgend). Der **Druckaufbau** findest erst dann durch diesen zweiten Kreis/diese Welle statt.
Der **Vorteil** bei diesem langsameren/späten timing ("timing nr. 1"): die PartnerIn hat an der Stelle Bewegungsspielraum verloren (Ende des Sinkens erreicht) - weniger Bewegung - weniger Komplexität - Verbindung und Druckaufbau sind leichter zu managen!

Varianten von Bewegungswellen in Phase 4:

A. Fuß gegen den Boden drücken, Zentrum – Brustkorb – Hände vorwärts (Expansion)

B. Fuß gegen Boden, Hüfte öffnen – Brustbein öffnen – Hände voll

Übergangsvariante von der Bewegungs- zur Druckwelle: wie oben in "timing ¼ Phase voraus"

Variante "Zentrum fallen lassen" (Druckwelle): wie oben in "timing ½ Phase voraus"

häufige Fehlerquellen bei Druckwelle/Methode "Zentrum fallen lassen" :

- Hände schieben an (zu oberflächliche Intention) und schwächen dadurch die aufsteigende Kraft (bei einer Feder sind Bewegungs- und Krafrichtung entgegengesetzt)
- Zentrum wird nicht wirklich fallengelassen, sondern eine aktive Kniebeuge gefolgt von einer aktiven Kniestreckung "simuliert" das Absenken des Zentrums - dabei entsteht nicht die gewünschte Stretch/Unstretch-Sequenz, sondern eine zeitlich ungünstige Folge von Kontraktionen

In allen Varianten sehr empfohlen: **Intention verwenden!**