

3 Richtungen Zentrumsbewegung - 3 Arten von Wellen

1. Auf-Ab → Longitudinalwelle (Kompressionswelle) - 2. Übung
2. Vor-Zurück → Transversalwelle (Bambus) - 5. Übung
3. Drehung → Torsionswelle - 3. Übung

In der Praxis kommen meist **Kombinationen** der drei Zentrumsbewegungen und damit der verschiedenen Wellen vor.

Die ersten Aufgaben/Phasen des Übens:

1. Die verschiedenen (unkoordiniert sich bewegenden) Teile des Körpers unter Kontrolle des Zentrums bringen,
2. dann das Zentrum unter die Kontrolle des Geistes bringen.

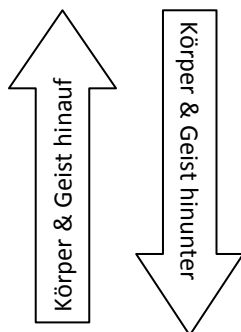
Die Angaben für die verschiedenen Timings beziehen sich auf diese 2. Phase des Übens, die erst stattfinden kann, wenn die 1. halbwegs zufriedenstellend funktioniert. Zuvor macht ein Vorausschicken des Geistes in Richtung 2. Timing keinen Sinn.

Vertikaler Kreis - kein Kreis, aber dennoch rund

Oft versteckt sich im sog. „vertikalen Kreis“ ein Eck:



Dies ist die Entsprechung eines nur zweiphasigen Prozesses:



- ① Körper hinauf, Geist hinauf
- Umkehrpunkt -
- ② Körper fällt, Geist hinunter

In dieser Methode gibt es einen Umkehrpunkt, der in der Kombination mit der Horizontalbewegung der 5. Übung oft zum oben skizzierten „Eck“ wird. Korrekt durchgeführt sollte auch mit dem ersten Timing die Zentrumsbewegung ohne Ecken, d.h. in einer Kurve stattfinden.

Wie du das Eck vermeiden kannst

Vielleicht hast du längst in den Lockerungsübungen begonnen, mit überlappenden Phasen zu arbeiten:

- ↑↑ ↑↓ ↓↓ ↓↑ Hier wird aus dem 2-phasigen ein 4-Phasen-Prozess. Der Geist
K G K G K G K G kehrt bereits wieder um, abwärts in Richtung Füße (oder auch bis
① ② ③ ④ in die Erde) während der Körper noch nach oben schwebt.

Beschleunigung statt konstanter Geschwindigkeit:

Von Anfangsmethode(n)

a) Ball (bzw. das Körperzentrum und damit der ganze Körper) wird mit konstanter Geschwindigkeit nach oben gehoben und dann abgesenkt oder fallen gelassen

zu

b) Ball wird mit Beschleunigung in die Luft geworfen - danach wieder aufgefangen und abgebremst

Die elastische innere Kraft tritt - sofern die dafür erforderlichen Voraussetzungen gegeben sind - in jener Phase auf, die hier mit ④ skizziert ist: während das Zentrum noch Richtung Boden fällt, steigt der Geist wieder hoch Richtung Zentrum¹.

- ① Kontraktion
- ② Schweben (Floating), Loslassen beginnt
- ③ Loslassen (Release)
- ④ Dehnen (Stretch)

Anm.: dies ist nur eine ungefähre Zuordnung. Der Zeitpunkt des Loslassens sowie das Umkehren der Richtung des Geistes variieren mit den Timings.

Mit der konsequenten Umsetzung eines 4-Phasen-Prozesses wird es leichter, in der 5. Übung und in den Form-Bewegungen tatsächlich eine Kurve und kein Eck zu gestalten („rechtzeitig die Kurve kratzen“).



Dabei die **Bewegung des Zentrums mit der Bewegung des Geistes** koordinieren (3/4 zurück beginnt das Zentrum zu sinken und der Geist verbindet in Richtung hinteren Fuß), während u.U. Teile des Oberkörpers/Arme noch den Aufwärts-Teil der Wellenbewegung vollenden. Das genaue Timing der verschiedenen Teile des Körpers, d.h. welche Kombination der verschiedenen Wellen dabei wie zum Ausdruck kommt, variiert dabei je nach Form-Figur. Während des letzten Viertels der Rückwärtsbewegung - kombiniert mit einer Abwärtsbewegung des Zentrums - bleibt das **vordere Knie noch gestreckt**.

Für die Bewegung des Zentrums gilt generell:

Wird eine Rückwärts- mit einer Drehbewegung kombiniert, dann

- beginn die Drehung in der Hälfte der Rückwärtsbewegung
- beginn das Sinken in der Hälfte der Drehbewegung (d.h. auf $\frac{3}{4}$ des Weges rückwärts)

Die verschiedenen Geschwindigkeiten des Geistes

Verschiedene Ebenen des Geistes operieren auf verschiedenen Geschwindigkeiten:

0. **Der oberflächliche Geist:** zu langsam, um komplexe Bewegungen organisieren und koordinieren zu können².
1. **Der ‚moving mind‘/ätherische Energieebene**
Die Körperintelligenz operiert auf dieser Ebene. Hat daher alles längst geregelt und organisiert - Kontraktionen, Gegenbewegungen des Zentrums usw. - lange bevor der oberflächliche Geist Maßnahmen ergreifen kann. Ziel des Trainings ist es, den Geist auf diese Tiefe zu führen, um mit der natürlichen Intelligenz des Körpers zu verschmelzen. M. Huang: dauert 14 Jahre, P. Kelly: realistischerweise doppelt solange
Ist mit entsprechender Übungserfahrung und bei ausreichender Übungstiefe anfangs für Momente, dann für kurze Zeitspannen erfahrbar.
2. **Der emotionale Geist/astrale Energieebene**
Im Traum können wir komplexe Ereignisse von gefühlt sehr langer Zeitdauer in nur wenigen Momenten erleben. Ist noch schneller als der Geist auf ätherischer Ebene.
3. **Die tiefe Intelligenz/mentale Energieebene** kann so schnell operieren, dass die Zeit stehen zu bleiben scheint und sich alles in Superzeitlupe verlangsamt. Übernimmt manchmal die Kontrolle in lebensbedrohlichen oder anderen Extremsituationen.
In Trance-Zuständen gibt es ebenfalls Phänomene der Zeitverzerrung (time distortion).

¹ In Notizen zu früheren Seminaren ist ausführlicher beschrieben, wie wichtig es ist, in dieser Phase eine tiefere Ebene des Geistes zu verwenden. Ein aufwärts gerichtete Intention, die zu oberflächlich ist, wird unweigerlich das Sinken beenden und statt des Stretches eine Kontraktion initiieren.

² Ein Superzeitlupentempo im eigenen Üben oder auch im Pushing Hands ist manchmal der (zum Scheitern verurteilte) Versuch des oberflächlichen Geistes, die komplexe Situation zu bewältigen.