Chi Gong. 10 Figuren Yang Stil

Im Folgenden will ich kurz die Figuren des 10 Figuren Yang Stil Chi Gong beschreiben. Die einzelnen Figuren können gesamt oder in einzelnen Figuren kombiniert ausgeführt werden. Die Reihenfolge ist im Gegensatz zu den Tai Chi-Formen völlig frei. Ich persönlich mache entweder 3 oder 6 Wiederholungen jeder Figur, diese Zahl kann natürlich auch frei gewählt werden. Die benutzten Namen sind (wie auch die Figuren) diejenigen, die ich normalerweise in den Kursen verwende; Variationen bei anderen Schulen bzw. Lehrern sind wahrscheinlich (de facto habe ich bei meinen unterschiedlichen Lehrern verschiedene Versionen von Namen und Ausführung gelernt).
Der Atemrhythmus bleibt in allen Figuren gleich: Die Einatemphase sollte halb so lang sein wie die Ausatemphase. So z.B. 2-3 Sekunden einatmen, 4-6 Sekunden ausatmen. Es bietet sich an stichprobenartig mitzuzählen. Die Atmung sollte möglichst aus dem Bauch kommen (vorwölben beim Einatmen, einziehen beim Ausatmen).
Bei dieser Art des Chi Gong gibt es keine Schrittarbeit. Die Figuren werden aus einem stabilen und entspannten Stand ausgeführt. Bei den ersten sechs Figuren bleibt der Oberkörper nach vorne gerichtet. Figuren 7 und 9 mobilisieren den Oberkörper durch eine Drehung in der Zentralachse.

Einführung und Ende bei Gesamtablauf	
Nach Aussetzen des linken Beins aus der neutralen Wu Chi Position, beginnt und endet der Gesamtablauf aus einem schulterbreiten Stand, die Stabilität der Position sollte auch mental verbildlicht werden (z.B. Baum). Der Rücken ist wie in allen Figuren aufrecht und entspannt.	

Beim Einatmen werden die Arme auf Schulterhöhe gehoben. Die Hände und die Unterarme sollten eine Linie bilden. Die Schultern bleiben entspannt. Das Einatmen sollte mit dem Armheben verbunden werden (Timing, Vorstellung, etc.)	
Mit dem Absenken der Arme wird ausgeatmet. Die Hände enden mit Handflächen nach unten auf Höhe der Chi Linie (eine gedachte Linie die horizontal durch das Dan Tian läuft).	
Figur 1: Chi heben und senken	
Die Arme Schulerbreit vor dem Körper halten (Arme sind fast gestreckt mit einer leichten Beugung), die Hände zeigen zueinander (Ballhaltung). Mit dem Einatmen werden die Hände vom Dan Tian (Energiequelle ca. 5 cm unterhalb des Bauchnabels) nach oben (Schulterhöhe) gehoben. Beim Anheben der Arme wird eingeatmet, beim Ausatmen werden die Arme gesenkt. Es sollte sich vorgestellt werden, dass der Atem mit den Armen nach unten gedrückt wird.	
Figur 2: Äußere Kreise	

Beim Einatmen werden die Arme gehoben und vor dem Körper gekreuzt. Der rechte Arm ist traditionell über dem linken. Die Arme sind wie in Figur 1 fast gestreckt.	
Die Ausatemphase beginnt, wenn die Arme den höchsten Punkt überschritten haben. Die Schultern bleiben entspannt.	
Die Arme werden in großen Kreisen nach außen unten bewegt, dabei wird ausgeatmet. Die Hände enden auf Höhe der Chi Linie. Der Zyklus beginnt nun von neuem.	
Figur 3: Innere Kreise	

Diese Figur ist der zweiten ähnlich, nur die Kreisrichtung ist umgekehrt. Die Hände werden natürlich fallen gelassen und dann seitlich nach oben gehoben. Dabei werden die Handflächen so gedreht, dass die Handflächen nach oben zeigen.	
Die Ausatemphase beginnt, wenn die Arme den höchsten Punkt überschritten haben. Die Schultern bleiben entspannt	
Die Arme werde nun mit Handflächen zum Körper an den Meridianen abgesenkt (diese laufen links und rechts am Oberkörper entlang). Beim Senken der Arme wird ausgeatmet.	
Figur 4: Die Berge zur Seite schieben	

Bei den Folgenden zwei Figuren gibt es immer zwei Ein- bzw. Ausatemphasen. Die Figuren unterscheiden sich in der zweiten Phase. Von der Ausgangsposition werden die Hände mit Handfläche nach oben an den Oberkörpermeridianen entlang geführt. Dabei wird eingeatmet.	
Auf Brusthöhe werden die Handflächen nach außen gedreht. Die Schultern und der Oberkörper bleiben entspannt.	
Die Hände schieben jetzt auf Schulterhöhe nach außen. Dabei wird ausgeatmet. Der Oberkörper zeigt weiterhin nach vorne, die Schultern sind entspannt in natürlicher Position. Die Ausatemphase endet, wenn die Arme fast gestreckt sind.	

Die zweite Einatemphase dieser Figur beginnt, indem man die Handflächen nach innen dreht und zusammenschiebt, bis man eine Ballhaltung vor der Brust hat. Die Ellenbogen bleiben entspannt und fallen natürlich nach unten.	
Mit Absenken der Arme entlang den Meridianen wird ausgeatmet. Die Handflächen zeigen zum Boden.	
Figur 5: Hände nach vorne schieben	
Diese Figur unterscheidet sich von der vorhergehenden nur in der zweiten Phase. Deshalb wird nur dieser Teil beschrieben. Nach dem Einatmen befindet man sich in der abgebildeten Position. Mit dem Ausatmen schieben die Hände nun gerade nach vorne. Die Schulter bleiben hinten. Mit dem Einatmen werden die Hände zurück gezogen und bilden eine Ballhaltung vor der Brust. Ab hier gleicht die Bewegung der in Figur 4 beschriebenen.	
Figur 6: Der Bär schwimmt im Fluss	

Auch in dieser sechsten Figur gibt es zwei Ein- bzw. Ausatemphasen. Beim Einatmen werden die Hände nach oben gedreht und dann an den Meridianen (Chi Linien) des Oberkörpers nach oben geführt. Die Bewegung endet auf Brusthöhe.	
Mit dem Ausatmen werden die Hände nach vorne gestreckt bis die Arme annährend gestreckt sind. Die Handflächen zeigen nach oben. Man stellt sich vor einen Ball auf den Händen nach vorne zu tragen.	
Die zweite Einatembewegung gleicht einem Brustschwimmzug: Die Handflächen werden nach außen und unten gedreht und die Arme langsam nach hinten geführt. Arme und Schulter bilden am Ende der Bewegung eine horizontale Line.	

Mit dem zweiten Ausatmen werden die Hände nun halbkreisförmig zum Zentrum zurückgeführt.	
Figur 7: Der Sonnenaufgang	
In dieser Figur wird der Oberkörper in der Zentralachse gedreht. Die Torsion nach links und rechts sollte immer mit aufrechtem Oberkörper ausgeführt werden. Dies nur soweit, dass keine Dehnung auftritt, sondern nur eine wohltuende Mobilisierung der Wirbelsäule. Beim Einatmen wird der Oberkörper nach links gedreht (bei der zweiten Wiederholung nach rechts, dann wieder nach links, etc.), die Hände werden in eine kleine Ballhaltung genommen, dabei wird die rechte über die linke Hand gelegt.	

In der Ausatemphase wird die obere Hand halbkreisförmig nach oben bewegt. Der Oberkörper dreht sich dabei mit in die Ausgangslage zurück. Die linke Hand bleibt dabei mit der Handfläche nach oben an der Hüfte.	
Sobald der Oberkörper wieder gerade nach vorne zeigt, sollte die Ausatemphase beendet sein. Der gesamte Zyklus beginnt nun von vorne auf der anderen Seite.	
Figur 8: Der Flügelschlag des Adlers	

Zum Übergang in diese achte Figur wird die obere Hand aus der Figur Sonnenaufgang an die Hüfte gezogen und die Handfläche nach oben gedreht. Bei weiteren Wiederholungen werden beide Hände parallel zur Hüfte geführt. Das Zurückführen der Hände wird mit dem Einatmen koordiniert.	
Mit dem Ausatmen werden die Hände hinter den Körper geführt und dann in eine halbkreisförmige Aufwärtsbewegung, die dem Flügelschlag eines Adlers gleicht. Die Schultern sollen hierbei entspannt sein.	
Die Ausatemphase endet, wenn beide Arme parallel in der Schulterlinie stehen. Die Hände sind dabei ungefähr in Kopfhöhe. Die Hände werden bei der nächsten Einatemphase auf der Schulterlinie direkt zurückgenommen.	
Figur 9: Der Löwe spielt mit dem Ball	

Die Hände werden beim Einatmen wie in der neunten Figur zurück an die Hüfte genommen, der Oberkörper jedoch wie in der siebten Figur um die Zentralachse gedreht. Die Anfangsrichtung ist hier links wie in der siebten Figur.	
Beim Ausatmen wird der Arm in einer großen halbkreisförmigen Bewegung nach vorne gebracht. Der Name der Figur suggeriert ein Anstoßen eines riesigen Balles mit einem Arm.	
Die Ausatemphase endet, wenn der der Arm in der natürlichen Schulterlinie steht. Der Zyklus beginnt nun auf der anderen Seite. Der obere Arm wird beim Einatmen auf direktem Weg an die Hüfte geführt.	

Figur 10: Himmel und Erde teilen	
Zum Übergang in die letzte Figur wird die obere Hand leicht nach hinten genommen, die untere leicht nach vorne. Es bildet sich eine Ballhaltung. Dabei wird eingeatmet.	
Die Hände werden nun in entgegen gesetzte Richtungen aneinander vorbei auseinander geführt.	
Die Hände enden, wenn die Arme in natürlicher Weise gestreckt sind. Um den Zyklus neu zu beginnen werden die Hände erneut in Ballhaltung genommen. Die Hände wechseln hierbei ihre Stellungen.	