

Chi Gong. 5 Figuren Wu Stil

Dieses eher unbekannte Wu Stil Set besteht aus 5 Figuren. Im Unterschied zu anderen Chi Gong Sets ist die Reihenfolge nicht willkürlich. Strukturprinzip des Sets im Sinne der Ying und Yang Philosophie ist es statische (3) mit dynamischen Figuren (2) abzuwechseln. Das Wu Stil Set ist nah an den Kampftechniken des Stils orientiert, kann aber natürlich auch unabhängig davon in verschiedener Weise, z.B. Atmung, Entspannung, etc. verwendet werden.

Der Anfang

<p>Das Set beginnt aus der üblichen entspannten Anfangshaltung (Wu Chi). Die Beine sind eng beieinander und die Arme hängen locker an den Seiten.</p>	
<p>Das linke Bein wird nun nach links gesetzt und die Arme werden halbkreisförmig nach außen und oben genommen. Es wird eingeatmet.</p>	
<p>Am Ende der Einatemphase sind die Arme nach oben gestreckt.</p>	

Mit dem Ausatmen werden die Arme an den inneren Chi Meridianen nach unten bewegt. Der ganze Körper wird dabei abgesenkt. Die Anfangsfigur endet in schulterbreitem tiefen Stand, die Handflächen zeigen nach unten.



1. Den Fächer aufklappen

Mit dem Einatmen wird der linke Arm halbkreisförmig nach oben geführt, sodass der Unterarm in einem 45 Grad Winkel nach oben zeigt. Die rechte Hand wird in einer lockeren Faust an die rechte Hüfte genommen.



Die Ausatemphase beginnt indem die linke Hand mit einer Greifbewegung zu einer Faust geballt wird.



Die rechte Faust wird nun langsam nach vorne gestoßen. Gleichzeitig wird die linke Hand in einer parallelen Bewegung an die Hüfte zurück genommen.



<p>Die nächste Einatemphase beginnt indem die rechte Hand geöffnet wird und der Unterarm nach oben bewegt wird. <u>Es werden nun auf der anderen Seite alle Bewegungen wiederholt.</u></p>	
<p>Die Ausatemphase beginnt, indem die rechte Hand mit einer Greifbewegung zu einer Faust geballt wird.</p>	
<p>Die linke Faust wird nun langsam nach vorne gestoßen. Gleichzeitig wird die rechte Hand in einer parallelen Bewegung an die Hüfte zurück genommen.</p>	

2. Den Tiger verjagen

<p>Das Gewicht wird mit dem Einatmen auf das rechte Bein transferiert. Die Hände werden geöffnet und mit den Handflächen nach unten an die rechte Hüfte geführt.</p>	
--	--

Mit dem Ausatmen werden die Hände in einer schiebend-kreisenden Bewegung nach vorne (bzw. links) geschoben. Gleichzeitig wird nach vorne in eine Schützzstellung abgerollt.



Die Einatemphase endet, wenn die Hände ca. 45 Grad in die Ecke zeigen. Die Bewegungen werden nun auf der anderen Seite wiederholt.



Um die Bewegung umzukehren wird eine Drehung über das hintere Bein eingeleitet. Die Bewegung der Hände beim Einatmen ist ein kleiner Kreis.



Das Gewicht wird mit dem Einatmen auf das linke Bein transferiert. Die Hände werden geöffnet und mit den Handflächen nach unten an die linke Hüfte geführt.



Mit dem Ausatmen werden die Hände in einer schiebend-kreisenden Bewegung nach vorne (bzw. rechts) geschoben.



Gleichzeitig wird nach vorne in eine Schützerstellung abgerollt.



Die Einatemphase endet, wenn die Hände ca. 45 Grad in die Ecke zeigen.



3. Den Affen verscheuchen

Mit dem Einatmen wird der Körper zurück in die Parallelstellung geführt. Die rechte Hand wird als Hakenhand neben das rechte Ohr gehoben. Die linke Hand wird mit der Handfläche nach unten auf die Zentrallinie geführt.



Die rechte Hand wird mit offener Handfläche nach vorne gestoßen. Die linke Hand wird gleichzeitig mit Handfläche nach unten an die Hüfte geführt. Hierbei wird ausgeatmet.
Die Bewegungen werden nun auf der anderen Seite wiederholt.



Mit dem Einatmen wird die linke Hand als Hakenhand neben das linke Ohr gehoben. Die rechte Hand wird mit der Handfläche nach unten auf die Zentrallinie geführt.



Die linke Hand wird mit offener Handfläche nach vorne gestoßen. Die rechte Hand wird gleichzeitig mit Handfläche nach unten an die Hüfte geführt. Hierbei wird ausgeatmet.



4. Der goldene Hahn steht auf einem Bein

In der Einatemphase wird die linke Hand nach rechts geführt. Die untere (rechte) Hand wird auf gleicher Höhe nach links geführt.



In der Ausatemphase wird die rechte Hand nach oben geführt und die linke nach unten (die Handfläche zeigt nach unten). Mit dem Anheben der rechten Hand wird das Gewicht auf das rechte Bein verlagert und das linke vom Boden abgehoben. Die Bewegungen werden nun auf der anderen Seite wiederholt.



Mit dem Einatmen wird das linke Bein abgesetzt und das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Die rechte Hand wird nach links, die linke Hand nach rechts geführt.



In der Ausatemphase wird die linke Hand nach oben geführt und die rechte nach unten (die Handfläche zeigt nach unten). Mit dem Anheben der linken Hand wird das Gewicht auf das linke Bein verlagert und das rechte vom Boden abgehoben.



5. Die Schöne am Webstuhl

Mit dem Absetzen des rechten Beines werden die Hände vor die linke Brust genommen. Dabei zeigt die Handfläche der linken Hand nach vorne und die der rechten Hand nach oben.



Die Einatemphase beginnt indem die Hände kreisförmig nach rechts geführt werden.



Die Stellung der Hände zueinander bleibt dabei unverändert.



Die Einatemphase endet, wenn die linke Hand vor der Körpermitte steht.



Die linke Hand wird nun gerade nach vorne gestoßen während die rechte Hand in eine Deckungsposition über der rechten Stirnseite gehoben wird. Hierbei wird ausgeatmet. Die Bewegungen werden nun auf der anderen Seite wiederholt.



<p>Die Hände werden vor die linke Brust genommen. Dabei zeigt die Handfläche der rechten Hand nach vorne und die der linken Hand nach oben.</p>	
<p>Die Einatemphase beginnt indem die Hände kreisförmig nach links geführt werden.</p>	
<p>Die Einatemphase endet, wenn die rechte Hand vor der Körpermitte steht.</p>	
<p>Die rechte Hand wird nun gerade nach vorne gestoßen während die linke Hand in eine Deckungsposition über der rechten Stirnseite gehoben wird. Hierbei wird ausgeatmet.</p>	

Das Ende

Beide Arme werden zur Seite in die Waagerechte geführt, dann kreisförmig nach unten. Die Bewegung wird nach oben fortgesetzt und dabei werden die Hände gekreuzt. Mit dem Entkreuzen schiebt man die Hände nach unten und streckt die Knie (kein Yang Stil Ende!).



Das Gewicht wird auf das rechte Bein verlagert. Dann schließt man die Beine. Die Arme werden an die Seite geführt.

