

Stehende Säule

Erklärung | Lernziele | Übungsweg

Die Stehende Säule

Die Stehende Säule (chin. Zhanzhuang) ist eine Qi-Gong-Übung, die stehend und statisch für einen längeren Zeitraum ausgeführt wird. Sie hat meditativen Charakter und stärkt die statische und skelettnahe Muskulatur. Sie fördert das Bewusstsein für den Körper und den Geist. Innere und äußere Ruhe, eine Ganzkörperstruktur und eine Beziehung zum eigenen Körperschwerpunkt (chin. Dantian) werden so erfahrbar. Sie stärkt den Willen und fördert das körperliche und geistige Durchhaltevermögen.

Die Übung der Stehenden Säule wurde in den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts von Chen Xiaowang in das Chen Taijiquan System integriert. Sie zählt neben den Seidenübungen zu den Basis-Übungen des Chen Stil Systems.

TAIJUQUAN CHENSTYLE

FRANK
MARQUARDT

AUSBILDUNG • FORTBILDUNG • SEMINARE

Lernziele der stehenden Meditation

Als vorbereitende und einführende Übung hat die Stehende Säule eine herausragende Bedeutung. In ihr wird ein Grundlegendes Verständnis für eine äußere Struktur und innere Prozesse gelegt.

Bewusstsein

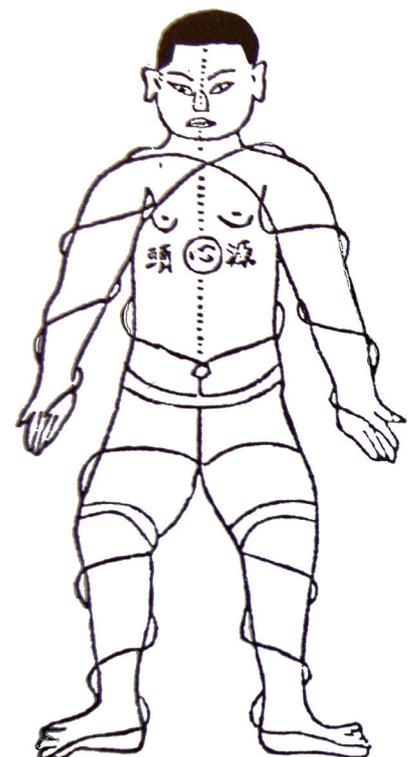
Ruhe, innere Harmonie, Nei San He

Die innere (geistige) Ruhe ist ein wesentlicher Bestandteil aller Taijiquan Übungen. Innere Ruhe stellt sich durch Entspannung ein. Geistige Ruhe setzt körperliche Ruhe voraus. Es kommt zu einem Bewusstsein für den Körper und den Geist. Das Bewusstsein unterstützt die Wahrnehmung für „Ist-Zustände“ und ermöglicht es Veränderungen am/im Körper und Geist nachzuvollziehen und mitzuerleben.

Struktur

Äußere Harmonie, Wai San He

Mit der Struktur ist ein Zustand gemeint, in dem alle Körperteile (Extremitäten und Rumpf) bestmöglich miteinander in Beziehung treten können. Der Körper befindet sich in einem statischen Gleichgewicht. Diese Verbundenheit wird sowohl äußerlich (durch Körper-Korrekturen), als auch innerlich (durch das Bewusstsein) hergestellt und aufrechterhalten. Die Struktur hält den Körper im Lot und ermöglicht eine tiefe Entspannung aller nicht benötigten Muskeln. Die statische Muskelarbeit innerhalb dieser Übung sorgt für einen festen Stand, welcher durch die Entspannung anderer Muskelketten und dem feinen Bewusstsein für Veränderungen innerhalb des Körpers trotzdem beweglich ist.



Körperschwerpunkt

Gleichgewicht, Dantian

Das Wissen um unseren Körperschwerpunkt sorgt dafür, dass wir mit unseren Bewegungen im Gleichgewicht bleiben können. Jede Bewegung wird über und durch den Körperschwerpunkt gesteuert. Seine Kontrolle ermöglicht feine aufeinander abgestimmte Bewegungen, die kraftvoll und verbunden sind. Die Wahrung des Körperzentrums (Gleichgewicht) bietet Handlungs- und Bewegungsfreiheit in jeder Situation.

Übungsweg der stehenden Säule

Der Übungsweg der Stehenden Säule ist in drei Phasen unterteilt:

Vorbereitung

In dieser Phase bereiten Sie sich körperlich und mental auf das eigentliche Üben der Stehenden Säule vor. Sie finden zur Ruhe und entspannen den ganzen Körper. Die Wahrnehmung ist nach innen gerichtet. Sie werden sich über Ihre Position/Stellung im Raum bewusst (3 Dimensionen)

Hauptphase

Die stehende Säule ist nur äußerlich ruhig und bewegungslos. Innerlich ist sie ein aktiver Prozess auf der Suche zu einer aufgerichteten und verbundenen Körperstruktur. Die Aufmerksamkeit und das Bewusstsein für innere Veränderungen sind in dieser Phase von zentraler Bedeutung. Die Atmung fließt tief und gleichmäßig in den Unterbauch (Zwerchfell-Atmung).

Abschluss

In der Abschlussphase wird ein Teil der Aufmerksamkeit wieder nach außen gelenkt. Der andere Teil der Aufmerksamkeit bleibt nach innen gerichtet. Das aufgebaute und vertiefte Körpergefühl kann so für die folgenden Übungen nutzbar gemacht werden.

Die drei Inneren Verbindungen

Nei San He (chin.)

1. Das Herz u. die Aufmerksamkeit verbinden sich
2. Die Energie verbindet sich mit der Kraft
3. Die Sehnen verbinden sich mit den Knochen

Die drei Äußeren Verbindungen

Wai San He (chin.)

1. Schultern und Hüften verbinden sich
2. Ellenbogen und Knie bilden eine Einheit
3. Hände und Füße gehören zusammen



