



Durch das Band soll die Wirkungsrichtung von Cai verdeutlicht werden.

lenkt, der hoffentlich durch die Änderung der Bewegungsrichtung mit seinem Gleichgewicht zu kämpfen hat. Drücke ich eine Spannfeder zwischen zwei Fingern zusammen, baut sich ein Druck auf. Jetzt kann ich die Richtung festlegen und einen Finger blitzschnell loslassen. Die Feder entlädt sich und springt in die neue Richtung. Es hört sich einfach an, bedarf jedoch längerer Übung mit einem Trainingspartner, um effektiv umgesetzt zu werden.



Bei Lie kommen zwei verschiedene Techniken zum Einsatz, die in unterschiedliche Richtungen wirken.

### Cai

Nach unten Ziehen oder Reißen sind zwei mögliche Übersetzungen für Cai. »Die Nadel vom Meeresboden holen« ist das Paradebeispiel aus der Yang-Stil-Form für diese Technik. Dabei wird ein Angriff erst mit Lü neutralisiert und dann mit einer weiteren Bewegung nach unten, also Cai, in eine neue Richtung geleitet.

Immer wenn ich diese Technik schnell ausführte, waren es reine Armbewegungen – sicherlich kraftvolle, aber keine Taiji-Bewegungen. Also versuchte ich mein Zentrum fallen zu lassen, leider bewegte sich meine Hand unabhängig von der Hüfte und mein Partner konnte mich umso leichter aus dem Gleichgewicht bringen.

Ich glaube, dass ich den Durchbruch mit folgender Vorstellung schaffte: Meine Hüfte oder genauer das *Dantian* und das Handgelenk meiner aktiven Hand sind mit einem imaginären Seil verbunden. Ich fasse die zu reißen Hand meines Gegners und »spanne« durch eine Hüftbewegung nach hinten unten sein Seil, so dass er an seinem Gleichgewicht arbeiten muss. Ist dies erreicht, kann ich mit einer aktiven Hüftbewegung nach unten (Fallenlassen der Hüfte) den Partner aus seiner mit Lü vorherbestimmten Bewegung reißen.

### Lie

Mit Trennen oder Spalten wird die Technik Lie beschrieben. Mit einer Körperhälfte führen wir dabei Peng und mit der anderen Lü oder Cai aus, das heißt, das gleichzeitig zwei unterschiedliche Kräfte in unterschiedliche Richtungen wirken.

Nehmen wir als Beispiel »Die Mähne des Wildpferdes teilen«. Wir stehen auf dem linken Bein, den rechten Fuß vorn. Der Oberkörper ist locker nach links gedreht, in den Händen halten wir einen imaginären Ball vor dem Bauch. Wir verlagern das Gewicht auf das vordere Bein und bewegen den rechten Arm mit einer schönen runden Bewegung (Peng) nach vorn oben. Gleichzeitig wird der Oberkörper nach rechts gedreht und die linke Hand nach links hinten – der hauptsächlichen Bewegungsrichtung entgegen. Aha, ich soll also mit einer Hand ziehen, festhalten bezie-

