

# **Über die Balance des „Gestänges“ und den „erdverwurzelten Stand“**

**HORST TIWALD**

26. 07. 2012  
<horst-tiwald.de>

Den Begriff „**Gestänge**“ verwende ich hier im Sinne des **WingTsun** von K. R. KERNSPECHT<sup>1</sup>.

Hier nun ein Text zum eigenen „**Mit-Zeichnen**“.

- zeichne einen Dachfirst im Querschnitt;
- auf diesem First balanciert ein Lebewesen, welches **aus dem selben Material wie das Dach** gebaut ist;
- es ist aber **selbständig** und kann seine Gestalt **selbsttätig** verändern.

Die nach unten wirkende **Schwerkraft** bedroht die Balance:

- es besteht die Gefahr, nach links oder rechts abzustürzen.

Nennen wir die eine Seite mit „**Yin**“ und die andere mit „**Yang**“.

Der Dachfirst ist die „**Mitte**“, die ich durch Balancieren immer wieder zu erreichen suche.

Ich kann aber nur deswegen balancieren, weil ich mit den Dachfirst Reibung habe, also „**wechselwirke**“.

Krümme ich meinen Körper seitlich so, dass sich der Kopf nach links neigt, dann tun dies auch die Füße:

- sie können dies aber nicht,
- weil die Schwerkraft sie auf den Dachfirst drückt,
- wodurch Reibung entsteht.

Die Füße schieben wie der Kopf nach links und werden also vom Dachfirst gebremst:

---

<sup>1</sup> Vgl. hierzu meine Texte auf meiner Internetseite [www.horst-tiwald.de](http://www.horst-tiwald.de) unter den *Downloads* im Ordner: „*Theorie des MuDo*“.

- wodurch eine entgegengerichtete **Reaktionskraft** nach rechts erfolgt.

Krümme ich mich nach rechts, dann entsteht eine Reaktionskraft nach links.

Benenne ich nun die rechte Seite des Daches als „**Yang**“ und die linke Seite als „**Yin**“:

dann entsteht, wenn meine Füße nach rechts (nach „**Yang**“) schieben, eine entgegengesetzte Reaktionskraft nach links (nach „**Yin**“).

Auf diese Weise schiebe ich mich balancierend mit meinem sich **krümmenden Gestänge** immer wieder in Richtung **Mitte** und muss aber, nachdem die **Mitte** überschritten ist erneut gegen-schieben.

Ich kann auch, wenn ich nach rechts (nach „**Yang**“) kippe, am Dach rechts **einen Tritt suchen** und dort eine **Yin-Reaktionskraft** erzeugen, die mich wieder nach oben schiebt.

Oder ich kann, wenn ich nach rechts (nach „**Yang**“) kippe, auf der linken Seite (auf der **Yin-Seite**) einen **Griff** suchen und mich nach oben ziehen.

Ich wirke also in diesem Falle auf der **Yin-Seite** mit meiner Kraft in Richtung oben (also in die entgegengesetzte **Yang-Richtung**):

- und erzeuge so eine **Yin-Reaktionskraft** auf der **Yin-Seite**,
- die mich auf der Gegenseite (der **Yang-Seite**) wieder hochzieht.

Ich habe also über mein **bewegliches Gestänge**:

- **einerseits** nach beiden Seiten hin **Spielraum**,
- der über meine **Techniken** zunehmend vergrößert wird,
- **andererseits** wird mein **Gestänge** immer **flüssiger**,
- so dass es beim Balancieren immer weniger seitlich auspendelt.

Ein guter Artist kann:

- einerseits mit fast **unmerklichen Bewegungen** des Gestän- ges die Balance halten,
- andererseits aber als Clown durch **großes seitliches Schwanken** ganz tolle Beinah-Abstürze simulieren.

Die als Schwerkraft z.B. rechts als **Yang** abwärts ziehende Energie **reicht also über den Dachfirst hinüber in die Yin-Seite hinein** und zieht von dort wieder hoch.

In gleicher Weise reicht die als **Yin** links ziehend Schwerkraft ebenfalls über den Dachfirst in die abwärtsziehende Yang-Seite hinüber.

So steckt auf der **Yang-Seite** („Großes Yang“) ein „**Kleines Yin**“ und auf der **Yin-Seite** („Großes Yin“) ein „**Kleines Yang**“.

Wenn mich also die Schwerkraft als „**Großes Yang**“ rechts in den Abgrund zieht, dann entsteht **durch das Wechselwirken des „Gestänges“** auf der Seite des „Großen Yang“ ein „**Kleines Yin**“, das mich wieder zur **Mitte** zieht.

**Nach** der **Mitte** wird aber aus dem „Kleinen Yin“ sofort das „**Große Yin**“, das mich links in den Abgrund ziehen würde, wenn im **Wechselwirken mit dem Dach** ich nicht ein „**Kleines Yang**“ erzeugen könnte, das mich wieder zur „**Mitte**“ zieht.

Es gibt also **5** Zutaten:

- Die „**Mitte**“;
- Das „**Große Yang**“;
- Das „**Kleine Yin**“ (im „Großen Yang“);
- Das „**Große Yin**“;
- Das „**Kleine Yang**“ (im „Großen Yin“)

So gibt es in der **Balance des Gestänges** einen **Kreislauf** vom „**Großen Yin**“, zum „**Kleinen Yang**“, zur „**Mitte**“, zum „**Großen Yang**“ zum „**Kleinen Yin**“ zur „**Mitte**“ usw.

Es gibt in der chinesischen Tradition auch Bilder, welche die **Fünf Elemente** als:

- vier Positionen am Kreis
- und eine Position in der Kreis-Mitte („**Erde**“) abbilden.

Hat man sich dies alles bildlich veranschaulicht und hinsichtlich der im „**Wechselwirken**“ neu entstehenden Energien verstanden, dann hat man auch verstanden, was mit einem „**erdverwurzelten Stand**“ gemeint ist.

Treffe ich nun am Dachfirst einen **ebenfalls balancierenden Gegner**, dann erweitert sich das Geschehen:

- ich bin nun mit meinem „**Gestänge**“ nicht nur mit dem Dachfirst,
- sondern auch mit dem Gegner im **Wechselwirken**.

Mit dem Gegner geschieht das Gleiche wie mit dem Dachfirst:

- ich kann auch aus ihm Reaktionskräfte mobilisieren
- und mir zu Nutze machen.
- Zusätzlich kann ich durch Nachgeben seine Aktionskräfte leer laufen lassen;
- oder mich von ihnen wegbewegen lassen.

Über meinen „erdverwurzelten Stand“ kann ich nun:

- im Zusammenspiel von „**Wechselwirken mit dem Dach**“ und „**Wechselwirken mit dem Gegner**“,
- mit dem Gegner „**spielend umgehen**“.

Es geht dabei um das harmonische Zusammenwirken von „**meinem Balancieren auf dem Dachfirst**“ mit dem „**Balancieren mit dem Gegner**“.

Ich darf nur den „**erdverwurzelten Stand**“ nicht verlieren und muss ständig die „**Reaktionskräfte aus dem Dach**“ und die „**Aktions- und Reaktionskräfte vom Gegner**“ in meinem Sinne „**kraftschlüssig**“ durch meinen ganzen Körper, d. h. durch mein „**Gestänge**“ leiten.