

Erdung und Zentrierung in Taijiquan und Qigong

Von Rainer Lehrhuber

Erdung und Zentrierung sind zwei grundlegende Aspekte in den chinesischen Bewegungskünsten und das Fundament für Haltung und Bewegung. Rainer Lehrhuber hat diese beiden – häufig unhinterfragt gebrauchten – Begriffe genauer untersucht und ihre Umsetzung in Qigong und Taijiquan beleuchtet. Über die bewusste Wahrnehmung von Füßen, Beinen und Beckenbereich kommt er zur Ausrichtung auf das Dantian, das sozusagen den Bezugspunkt für die Zentrierung und auch für das Sinken in eine verwurzelte Haltung bildet. Um in einer lotrechten Haltung zu einer in sich verbundenen Bewegung aus dem Zentrum heraus zu kommen, ist mentale und körperliche Entspannung nötig. Geistige und körperliche Zentrierung, Körperausrichtung und Verwurzelung fördern und bedingen sich dabei gegenseitig.

Grounding and centring in Taijiquan and Qigong By Rainer Lehrhuber

Grounding and centring are two essential aspects in the Chinese movement arts and form the basis for posture and movement. Rainer Lehrhuber has closely examined these two terms – which are often used unquestioningly – and illuminates their application in Qigong and Taijiquan. Through the conscious perception of feet, legs and the pelvic area he creates a focus on the alignment of the Dantian which forms the point of reference, so to speak, for centring and also for 'inner sinking' in a rooted posture. Both mental and physical relaxation are needed to create integrated movement from the centre when in a vertical posture. Mental and physical centring, physical alignment and rooting all mutually promote and influence each other.

Wir alle stehen irgendwie auf der Erde. Wir haben somit wenigstens physischen Kontakt zur Erde. Geerdet sein bedeutet aber viel mehr: sich im energetischen Austausch mit der Erde zu befinden. Wir schöpfen Energie aus der Erde und geben sie auch wieder in die Erde ab. Daraus entsteht das Gefühl, festen Boden unter den Füßen zu haben, das Grundvertrauen, getragen und in sich zu Hause zu sein. Erdung gibt uns das Gefühl, real zu sein und realen Bezug zu unserer Umwelt zu haben. Wir sagen dann umgangssprachlich: »Ich stehe mit beiden Beinen fest auf dem Boden.«

Erdung hat somit zwei Hauptaspekte:

- Verwurzelung im eigenen Körper. Gewahrsein des eigenen Körpers in seinen Einzelteilen und als Ganzes.
- Verwurzelung in der Erde (beziehungsweise in der Umwelt). Dies schließt Stehen, sich Bewegen, aber auch Sitzen auf einer Unterstützungsfläche ein.

Vom Kopf in die Füße

Im Qigong und im Taijiquan werden verschiedene Verfahren angeboten, um sich zu erden. Insbesondere wird auf bestimmte Regionen

des Körpers verwiesen, denen für die Erdung spezielle Bedeutung zugesprochen wird.

Das Gewährsein der Füße und des Kontaktes der Füße mit dem Boden stehen oft am Beginn und im Mittelpunkt der Überlegungen. Man fokussiert sich zum Beispiel auf die drei Hauptkontaktpunkte der Füße mit dem Boden: einem Punkt an der Ferse und den zwei Ballenpunkten im Vorderfuß (siehe Abbildung 1). Über diese drei Regionen wird mechanisch der größte Teil des Körpergewichts in den Boden abgeleitet.

Der Punkt »Sprudelnde Quelle«, Yongquan, erster Punkt des Nierenmeridians, ist im Taijiquan und im Qigong der wichtigste energetische Kontaktpunkt zur Erde. Dessen Aktivierung erhöht den Bodenkontakt und verbindet den Menschen mit der äußeren Realität. Zahlreiche Übungsanweisungen schlagen die Visualisierung von Wurzeln vor, die vom Yongquan aus nach unten in die Erde vordringen und den Körper darin verwurzeln (»Verwurzeln wie ein Baum«).

Man hört nicht selten die Aussage, man solle die Knie beugen, um durch das Absenken des Körperschwerpunktes und Einnehmen einer durchlässigeren Position die Verwurzelung zu erhöhen. Die Frage ist dabei, wie stark die Knie gebeugt werden sollen. Bei sehr tiefem Stand bedarf es höherer Muskelaktivität, die Durchlässigkeit, Energiefluss und damit die Erdung beeinträchtigen kann. Werden die Knie dagegen komplett durchgestreckt und kommen anatomisch gesprochen in die »Schlussrotation«, dann bilden die Beine eine starre Säule, die ebenso die Verwurzelung verschlechtert. Für die meisten Übenden ergibt sich das persönliche Optimum bei locker gestreckten beziehungsweise leicht gebeugten Knien, weil niedrige Stände in der Regel zu hoher Muskelanspannung führen. Entscheidend ist nicht, tief zu stehen, sondern die Knie nach vorne freizugeben.

Darüber hinaus empfiehlt sich in der Übungspraxis ständiges Experimentieren mit unterschiedlichen Standhöhen. In jedem Fall sollten die Knie über den Füßen ausgerichtet sein. Außerdem geht das Beugen der Knie mit dem Beugen der Hüftgelenke einher – ein Punkt, der oft übersehen wird.

Neben den Füßen und den Beinen korrespondiert die Beckenregion in besonderem Maße mit dem Boden. Das Becken verbindet die Wirbelsäule beziehungsweise den Rumpf mit den Beinen. Beckenboden, Sitzhöcker, Steiß, Kreuzbein und der Bereich um den Körperschwerpunkt stehen dabei im Vordergrund.

Die Sitzhöcker übernehmen im Sitzen die Aufgabe der Füße, das heißt, der Rumpf »steht« auf den Sitzhöckern. Eine Fokussierung auf diesen Bereich erhöht die Gewichtsableitung und Verwurzelung.

Der Steiß spielt sowohl im Sitzen als auch im Stehen eine bedeutende Rolle für die Erdung.

Entspannung und Aktivierung des unteren Endes der Wirbelsäule (Weilu) stärken die Verbindung zur Erde über Yongquan in den Füßen. Das oft betonte »untere Zentrum« (Dantian) gilt auch in Bezug auf die Verwurzelung als prominenter Punkt. Von hier aus lässt sich eine lebendige (vertikale) Verbindung zwischen dem Zentrum des Menschen und dem Zentrum der Erde herstellen.

Zusammenfassend ergibt sich, dass zur Förderung der Erdung die Aufmerksamkeit zunächst in den unteren Teil des Körpers gebracht wird (Füße, Beine, Becken). Erdungsarbeit will uns »vom Kopf in die Füße bringen«. Der Vorstellungskraft folgt die Energie nach unten. Im Taijiquan spricht man von »sinkender Energie«, Pan Jin. Aus dem sinkenden Qi resultiert ein Zustand, der häufig mit »oben leer und unten voll« beschrieben wird.

Zur Diskussion der Erdung haben wir viele Begriffe verwendet, die ihrerseits wieder klärungsbedürftig sind, zum Beispiel Aufmerksamkeit, Vorstellungskraft, Fokussierung, Muskelspannung, Entspannung und vor allem Zentrierung. Wenden wir uns zunächst der Zentrierung zu.

Das Dantian als innerer Bezugspunkt

Im zentrierten Zustand fühlen wir uns ruhig, ausgeglichen, ausbalanciert und präsent im Hier und Jetzt. Sich zu zentrieren bedeutet seinen inneren Gleichgewichtspunkt zu finden. Die chinesischen Künste bieten uns mit dem Dantian einen Bezugspunkt an. Physiologisch fällt das Dantian mit dem Körperschwerpunkt zusammen beziehungsweise soll mit diesem in Übereinstimmung gebracht werden. Dabei ist der Körperschwerpunkt als der Mittelpunkt des menschlichen Körpers in Bezug auf die Schwerkraft definiert. Hier zentriert sich die Masse des gesamten Körpers in einem Punkt. Der Körperschwerpunkt befindet sich an der Vorderseite der Wirbelsäule im Übergang zwischen fünftem Lendenwirbel und Kreuzbein (siehe Abbildung 2 a, b).

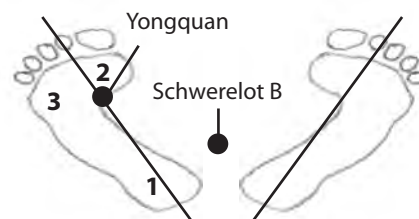


Abbildung 1
Die wesentlichen Kontaktpunkte der Füße mit dem Boden liegen auf den Fersen und den Ballen.

涌泉

Yongquan

尾闾

Weilu

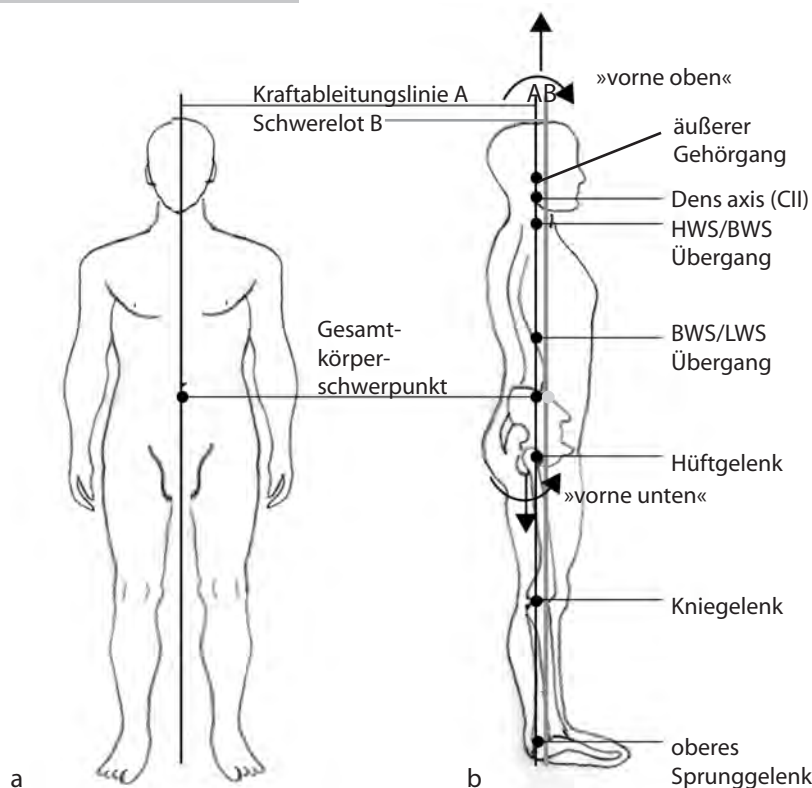


Abbildung 2
Die Lotlinie B liegt leicht vor der senkrechten Kraftableitungslinie A.

Einer der häufigsten in Taiji-Studios gesprochenen Sätze lautet wohl: »Alle Bewegung kommt aus dem Dantian/dem Zentrum.« Das Dantian ist also Ursprung und Drehpunkt der Taiji-Bewegung. Dazu heißt es dann auch, man müsse »sein Dantian entwickeln«. Das Dantian zu entwickeln bedeutet im ersten Schritt einfach nur, sich des Körperzentrums bewusst zu sein, damit es im zweiten Schritt das Zentrum der Bewegung werden kann. Durch kontinuierliches Üben mit bewusster Ausrichtung auf das Dantian wird es im Laufe der Zeit gestärkt.

Das Dantian bezieht sich nicht auf den physiologisch greifbaren Körper, sondern auf den gespürten Leib. Man entwickelt ein Gewahrsein für den Masseschwerpunkt und vermag ihn mittels geistiger Steuerung als Motor der Bewegung einzusetzen. Da im Körperschwerpunkt die Masse des Körpers repräsentiert ist, eignet sich dieser Ort ideal zur Bewegung der Masse. Der Masseschwerpunkt stellt, wenn man so will, das Energiepotenzial für die Bewegung zur Verfügung. Energetisches Zentrum (Dantian) und Massezentrum sind aufeinander bezogen und im Grunde zwei Perspektiven auf das gleiche Phänomen. Ganzheitliche Bewegung bedeutet im Kern eine Bewegung des Schwerpunktes aus dem Schwerpunkt heraus und die Ausbreitung

dieses Bewegungsimpulses in die Peripherie. Setzt der Motor der Bewegung nicht am Masseschwerpunkt an, bleibt die Bewegung unökonomisch und fragmentiert. Einzelteile des Körpers, etwa die Arme, werden dann in der Bewegung, ohne Bezug zum Ganzen, separat angesteuert.

Mühevolle Aufrichtung

Nebulös bleibt für viele Übende, wie sich Bewegungen, die nur aus einem Punkt, dem Dantian, kommen, koordiniert über den ganzen Körper ausbreiten. Es bleibt auch unklar, wie sich durch die alleinige Beschäftigung mit dem Dantian eine gute Körperausrichtung einstellen soll und wie sich die Einzelteile des Körpers ins rechte Verhältnis zum Körperzentrum setzen.

Wir dürfen die Betrachtung erweitern: Im Gegensatz zu den Vierbeinern hat sich der Mensch im Verlaufe seiner Entwicklung über die (Hinter-)Beine aufgerichtet und, unter Umgestaltung der Hauptgelenke, sein tragendes Element, die Wirbelsäule, in eine vertikale Ausrichtung gebracht. Zentrierung entlang der Vertikalachse ist demnach Gebot unserer aufrechten Haltung. Es geht darum, die Einzelteile des Körpers so entlang einer gedachten Lotlinie anzuordnen, dass die Vertikalachse des Körpers identisch mit der vertikal wirkenden Schwerkraftlinie wird. Sind wir lotrecht in die Schwerkraftlinie gestellt, gestaltet sich die Aufrichtung mühelos und die Bewegungsmuskeln werden frei für ihre eigentliche Aufgabe, da sie von Haltearbeit entlastet sind.

Der Verlauf dieses Lots wird durchaus kontrovers diskutiert. In Taijiquan und Qigong spricht man davon, das Lot verlief zwischen den Punkten Baihui und Huiyin und verbinde die drei Zentren (oberes, mittleres und unteres Dantian) miteinander. Die Aussage, das Lot treffe auf Höhe der Yongquan-Punkte auf den Boden, hält einer anatomischen Überprüfung allerdings im wahrsten Sinn des Wortes nicht stand (siehe Abbildung 1). Der Diskussionsstand lässt sich insgesamt, wie in Abbildung 2 b zu sehen, für eine (im Alltag) stehende Person in zwei Grundvarianten zusammenfassen, die aber in eine Gesamtsicht überführbar sind:

1. Lotlinie A: In der Seitenansicht liegen äußerer Gehörgang, der Zahnfortsatz des zweiten Halswirbels, die Übergänge von Hals- und Brustwirbelsäule sowie Brust- und Lendenwirbelsäule, der Gesamtkörperschwerpunkt und Hüft-, Knie- und obere Sprunggelenke auf einer

百会
Baihui
会阴
Huiyin

senkrechten Linie. Bei den üblichen Taiji- und Qigong-Haltungen stellen sich die Zusammenhänge analog dar – die Knie- und Hüftgelenke sind lediglich entsprechend gebeugt.

2. Lotlinie B: Die Lotlinie B ist im Vergleich zu A etwas weiter nach vorne verschoben. Der Schwerpunkt befindet sich nicht senkrecht über dem Sprunggelenk (wie in A), sondern leicht davor.

Die integrierte Betrachtung der beiden Ansätze führt zu folgendem Schluss: Über die Lotlinie A wird das Gewicht des Körpers durch die zentralen Gelenke mechanisch abgeleitet. Wir können diese Linie als »Kraftableitungslinie« bezeichnen.

Wir dürfen jedoch davon ausgehen, dass bei einem gut ausgerichteten Körper der tatsächliche Schwerpunkt auf der Lotlinie B liegt – wir benennen sie als »Schwerelot«. Diese virtuelle Linie B liegt mitsamt dem Körperschwerpunkt leicht vor Hüft-, Knie- und oberen Sprunggelenken. Durch das Gefälle zwischen Kraftableitungslinie und Schwerelot ergibt sich, dass der Körper die marginale (anatomisch eingebaute) Tendenz hat, nach vorne zu fallen. Diese Tendenz erleichtert die zumeist nach vorne gerichtete Bewegung zum Beispiel beim Gehen.

Essenziell ist, dass Körperschwerpunkt, Dantian und lotrechte Ausrichtung über obige Betrachtung in ein integriertes Bild gebracht werden. Das innere Lot organisiert die Teile des Körpers sinnvoll untereinander und verbindet sich mit der treibenden Kraft des Körperschwerpunktes beziehungsweise des Dantian, die ihrerseits auf dem Lot liegen. Die lotrechte Ausrichtung bringt dabei Körperschwerpunkt und Dantian in Übereinstimmung.

Zentrieren bedeutet, sich auf seinen Schwerpunkt, das Dantian und seine Zentralachse hin auszurichten. In allen Taiji-Bewegungen soll dieser Zustand in Bezug auf die zentralen Zusammenhänge im Rumpf und Kopf/Nackengebiet dynamisch erhalten bleiben. Man spricht auch von zentralem Gleichgewicht – der »Mitte« der klassischen fünf Bewegungsrichtungen.

Im Auf und Ab zur Balance

Erdung und Zentrierung bedingen und ergänzen einander. Wenn das Gewicht des Körpers ohne Unterbrechung durch die Gelenke nach unten auf die Erde fallen darf, entsteht Erdung. Das Qi sinkt Richtung Dantian und Füße. Nun heißt das nicht, dass wir schwer werden und



uns von unserem Gewicht nach unten ziehen lassen. Ganz im Gegenteil: Das Ableiten des Gewichts in die Erde beantwortet die Erde mit einem Impuls in die entgegengesetzte Richtung – nach oben. Newton hat dieses Gesetz als »actio = reactio« formuliert. Wenn wir uns der Schwerkraft anvertrauen, entsteht eine Kraft, die von unseren Füßen vertikal in unseren Körper nach oben wirkt und uns aufrichtet. Man spricht von steigendem Qi, Ding Jin. Die steigende Energie wird als innerer Auftrieb wahrgenommen, der den Körper lotet, also zentriert. Diese Lotung unterstützt, wie im vorherigen Abschnitt beschrieben, den Abgleich von Schwerelot, Masseschwerpunkt und Dantian. Die aus der Erdung resultierende Zentrierung schafft nun ihrerseits verbesserte Bedingungen für die Erdung, da das Körpergewicht durch den zentrierten Körper leichter geerdet werden kann. Folglich ergibt sich eine wechselseitige Dynamik von Yin-haftem »Down« und Yang-haftem »Up«, die uns eine ausgewogene, mühelose Balance beschert: Der Mensch in lebendigem Austausch mit Himmel und Erde.

Loslassen in eine natürliche Ausrichtung

Loslassen und Entspannen sind Ziel von und vor allem Voraussetzung für Verwurzelung und Zentrierung. In einem rigiden Körper stockt der Energiefluss und die oben geschilderte gegenläufige Dynamik von Erden und »Himmeln« kommt nicht genügend in Gang. Nicht geerdete Menschen leiden in der Regel

Bewegungen, die vom Zentrum aus initiiert werden, können sich koordiniert durch den ganzen Körper ausbreiten.

松

Song

无为

Wuwei

unter Spannungsmustern vor allem in den Beinen, die sich über die Muskeln, die die unteren Extremitäten und den Rumpf verbinden (zum Beispiel psoas major), nach oben ausbreiten. Erden bedeutet, die vorhandenen Spannungen in die Erde abfließen zu lassen. Durch dieses Loslassen entsteht die sinkende Energie.

Genauso ist Zentrierung ohne angemessene Entspannung nicht denkbar. Die besprochenen Zusammenhänge von Lotung und Zentrierung können nicht durch forcierte Muskelanspannung erreicht werden, sondern es geht um Loslassen in eine natürliche Ausrichtung. Gute Ausrichtung und Struktur verhelfen wiederum zu verbesserten Voraussetzungen für Entspannung.

Der Begriff »Entspannung«, Song, lädt zu zweierlei Missverständnissen ein: Zum einen verbindet man vor allem im doing-geprägten Westen »Entspannung« oft mit aktivem Tun. Das ist insofern problematisch, weil sich Anspannung als ein Geschehen darstellt, das sich in zu hoher neuro-muskulärer Aktivität ausdrückt. Es geht demnach nicht darum, etwas Zusätzliches zu tun – was zu noch mehr Spannung führen würde –, sondern darum zu hohe mentale und körperliche Aktivitäten zu unterbrechen beziehungsweise zu beruhigen. Zum anderen darf falsch verstandene Entspannung nicht dazu führen, dass man kollabiert. Das Zusammensinken des Körpers oder von Körperteilen sind untrügliche Anzeichen für Kollabieren, da echtes Loslassen immer durch Weitung charakterisiert ist.

Im geistigen Bereich beeinträchtigen häufig Emotionen den Grad der Entspannung. Emotionen, die ein hohes Erregungspotenzial mit sich bringen, wie Angst, Ärger und Wut, führen zu Spannungsmustern, die Erdung und Zentrierung negativ beeinflussen: Die Erregung steigt meist nach oben, nimmt uns die Unterstützung der Erde und beeinträchtigt die freie Atmung. Ein konstruktiver Umgang mit Emotionen, der diese nicht wegdrückt, sie frei durch den Körper fließen, aber uns gleichzeitig nicht ins Drama abgleiten lässt, bedeutet Loslassen und damit bessere Ausrichtung.

Zunehmende Entspannung heißt zunehmende Durchlässigkeit von Geist, Körper und energetischem System. Zunehmende Durchlässigkeit verbessert wiederum Eigenwahrnehmung und Resonanzfähigkeit und dadurch die Wahrnehmung für Verwurzelung, Lotung und Zentrum von uns selbst und anderen Menschen, zum Beispiel auch bei der Begegnung im Push Hands.

Erdung und Zentrierung haben auf der geistigen Ebene ihr Äquivalent und ihren Ursprung. Nur ein geerdeter, zentrierter Geist formt einen geerdeten, zentrierten physischen und energetischen Körper. Der dafür entscheidende mentale Faktor wird im Taijiquan als »Yi« bezeichnet und unter anderem mit »Weisheitsgeist« oder »Vorstellungskraft« übersetzt. Es geht also darum, wie wir weise unsere Vorstellungskraft einsetzen.

Der Körper als Ruhepol für den Geist

Der Weisheitsgeist beeinflusst unseren Umgang mit Themen wie Konzentration, Ausrichtung, Loslassen und den Emotionen. In seiner Qualität bestimmt er die Art und Weise, wie wir uns steuern. Wir können uns beispielsweise bei einer Übung auf unterschiedliche Art konzentrieren und das Resultat ist dann auch unterschiedlich. Konzentration kann etwas sehr förderliches sein, kann aber auch einengen.

Der Weisheitsgeist braucht zunächst, damit er »weise« wird, Sammlung und Konzentration. Unser inneres geistiges Milieu ist nicht selten durch Gedankenwandern in Kombination mit emotionalen Erregungszuständen gekennzeichnet. Im Taijiquan und im Qigong gelten der Körper und ganz besonders das Zentrum als Anker und Ruhepunkt für den abgelenkten Geist. Der Geist wird über den Anker darauf trainiert, fokussiert zu sein. Man sagt dann: Der Mensch verfängt sich nicht mehr in den Speichen des Rades (in der Peripherie), sondern verweilt im ruhigen Mittelpunkt des Geschehens, der Nabe. Der ruhige Mittelpunkt, das Dantian entwickelt sich zum Bezugspunkt aller Handlungen. Aus dieser geistigen Sammlung heraus setzen wir gezielt unsere Vorstellungskraft ein, um Erdung und Zentrierung zu fördern. Zu diesem Zweck streut die Vorstellungskraft helfende Bilder und mentale Projektionen in den Organismus.

Die Art und Weise, wie wir das tun, droht in zweierlei Hinsicht auf Abwege zu führen: Zum einen fehlt der Vorstellungskraft unter Umständen die notwendige Fokussierung und Bündelung. Die Vorstellungen besitzen nicht die nötige Präzision und Klarheit, um Wirkung zu erzielen. Zum anderen besteht die Tendenz, die Vorstellungen mit zu viel Wollen zu begleiten. Daraus resultieren fixierte geistige Projektionen und letztlich die Fixierung des physischen und energetischen Körpers mit entsprechend negativen Implikationen für Erdung und Zentrierung.

Der Artikel basiert auf der Abschlussarbeit des Autors für seine Taijiquan-Lehrerausbildung.

Dem entgegen steht das daoistische Prinzip von Wuwei: Danach setzt man die Vorstellungskraft ein, ohne an Ergebnissen anzuhängen, die man erreichen will. Wuwei reicht jedoch noch tiefer. Erdung und Zentrierung werden im Kern behindert durch ein »Zuviel« – zu viel an Gedanken, Erregung, Muskeltonus und neuronaler Aktivität. Deshalb sind die hilfreichen Impulse eines Weisheitsgeistes primär inhibitorischer Art. Es geht darum, ein Zuviel an gewohnten Reaktionen zu verhindern und nicht ein »Mehr« zu initiieren. Das bedeutet »Handeln durch Nicht-Handeln«. Das ist der vielleicht wichtigste und zugleich schwierigste Aspekt des Taijiquan und auch in der Qigong-Praxis von großer Bedeutung.

Die Einheit ist immer schon da

Die Intelligenz steckt schon im System. Wir müssen nichts tun, sondern nur gute Bedingungen schaffen, damit der Organismus sich als Einheit frei entfaltet. Westlich physiologisch betrachtet heißt das, unser posturales Steuerungssystem balanciert uns in jeder Millisekunde, ohne unser aktives Zutun, perfekt aus, sofern wir es zulassen. Die Stützmotorik nutzt laufend die Informationen aus den Rezeptoren von Gelenken, Muskeln, den Kontaktstellen des Körpers mit der Unterstützungsfläche, dem Gleichgewichtsorgan und dem visuellen Apparat, um uns in einer ganzheitlichen Reaktion nach unten zu verwurzeln und nach oben lotrecht ins Gleichgewicht zu bringen. Damit ist die Basisfähigkeit, sich zu erden und zu zentrieren, unser natürliches Geburtsrecht, wie man oft an kleinen Kindern gut beobachten kann.

Der Organismus funktioniert als Einheit. Fließende Bewegungen kommen nur aus dieser Einheit. Im Training sind deshalb vor allem solche Projektionen der Vorstellungskraft hilfreich, die diese Einheit fördern und unterstützen. Klassischerweise nutzt man beispielsweise folgende Bilder:

- Der Baum: Wir stehen wie ein Baum, der fest mit seinen Wurzeln in der Erde verankert ist und sich aus dieser sicheren Basis in Richtung Himmel entfaltet.
- Der goldene Faden: Unser Scheitel ist mit dem Himmel über einen goldenen Faden verbunden. Von dort aus lassen wir unser Gewicht lotrecht auf die Erde fallen und diese richtet uns gen Himmel aus.
- Das Lichtlot: Das Lichtlot verläuft entlang unserer vertikalen Körperachse und verbind-



det uns mit Himmel und Erde.

- Verbindung der Hauptgelenke: Unterstützung eines ganzheitlichen Körperbildes und ganzheitlicher Bewegung über die mentale Verbindung von Händen und Füßen, Ellbogen und Knien, Schultern und Hüften.
- Perlenschnur: Der Körper bewegt sich wie eine Perlenschnur. Die an einer Stelle (Dantian) initiierten Bewegungen breiten sich sukzessive und fließend über den Körper aus.

Wie vertiefen wir die Betrachtung weiter? Die grundlegende Dynamik im Bereich Rumpf, inklusive Nacken und Kopf, ist entscheidend für die körperliche Ausrichtung. Beine und Arme bewegen sich, aber die Relation von Rumpf, Nacken und Kopf zueinander bleibt dynamisch erhalten. In dieser Relation ist die Wirbelsäule mit dem oberen Pol »Nacken/Kopf« und dem unteren Pol »Becken« das entscheidende Organisationsprinzip. Der obere Pol befindet sich in der optimalen Dynamik, wenn der Kopf (nach F. M. Alexander) nach »vorne und oben geht«. Das bedeutet: Der Kopf ist nach oben (in den Himmel) und in die Rotation auf der Wirbelsäule nach vorne freigegeben (siehe in Abbildung 2 b die zwei Pfeile über dem Kopf). »Vorne« meint also nicht, dass sich der Kopf im Raum nach vorne bewegt, sondern er rotiert in sich nach vorne; Gleiches gilt für den

Eine gut aufgerichtete Haltung entlastet die Bewegungsmuskulatur, die dadurch für ihre eigentlichen Aufgaben frei wird. Fotos: Archiv R. Lehrhuber

Literatur

Michael Gelb:

»Körperdynamik – Eine Einführung in die F. M. Alexander-Technik«, Runde Ecken 2004 (im engl. Original: »Bodylearning«)



Mehr als beim Üben alleine bekommen wir in Partnerübungen ein klareres Gefühl dafür, wie es um unsere Erdung und unsere Ausrichtung bestellt ist.



Rainer Lehrhuber

(44) ist Lehrer für Taijiquan in München. Er hat viele Jahre als Manager im Entertainmentbereich gearbeitet und sich vor etwa zehn Jahren zunächst der buddhistischen Meditation in der Tradition von Thich Nhat Hanh, dann dem Taijiquan und der Alexandertechnik zugewandt. Speziell die Alexandertechnik hat in starkem Maße sein Verständnis von Taijiquan und Qigong mitgeprägt.

unteren Pol – das Becken, das sich nach vorne und unten bewegt (siehe in Abbildung 2 b die zwei Pfeile unter dem Becken). Das heißt, das Becken ist nach unten (zur Erde) und in die Rotation nach vorne freigegeben.

Zusammen ergibt sich aus der freien Dynamik beider Pole die mühelose Aufrichtung und Zentrierung von Wirbelsäule, Rumpf und Nacken, gekrönt vom frei schwebenden Kopf am oberen Ende. Sind beide Pole entsprechend koordiniert, kann man von einer optimalen Gesamtkoordination für den ganzen Organismus und damit von optimaler Erdung und Zentrierung sprechen. Da das Wirkgefüge des oberen und des unteren Pols »das natürliche Ganze« zum Ausdruck bringt, liegt es in unserem Interesse, die wirkenden Zusammenhänge nicht zu stören. Wie lässt sich das in mentale Projektionen übersetzen?

Die von F. M. Alexander vorgeschlagenen richtunggebenden »Anweisungen« können in Anpassung an die Bedürfnisse im Qigong und im Taijiquan und an obige Betrachtung wie folgt formuliert werden:

- Ich spüre meinen Mittelpunkt, mein Zentrum.
- Ich lasse vom Scheitel aus nach unten los und spüre den Kontakt meiner Füße mit dem Boden (beziehungsweise den Kontakt der Sitzknochen mit der Unterlage beim Sitzen) ...
- ... damit das Becken nach vorne und unten gehen kann.

- Ich lasse Nacken und Hals frei,
- ... damit der Kopf nach vorne und oben gehen kann,
- ... damit sich der Rumpf (im dreidimensionalen Raum) weiten kann.¹

Feedback vom Gegenüber

Die geschilderten Prinzipien sind die Grundlage für Haltung und Bewegung in Qigong und Taijiquan. Über diese allgemeine Betrachtung hinaus haben unterschiedliche Bewegungen und Bewegungsmuster spezifischen Aspekte von Erdung und Zentrierung, die sich aus der jeweiligen Zielrichtung ergeben.

In der Interaktion mit anderen Menschen sind Erdung und Zentrierung einem besonderen Härte-test unterzogen. In den Partnerübungen des Taijiquan koppeln wir unser Energiesystem mit dem des Übungspartners und sind den Impulsen der anderen Person und vor allem unseren eigenen inneren Reaktionen darauf ausgesetzt. Der psychische Druck wächst zusätzlich dadurch, dass der Übungspartner im Sparring unser Zentrum angreift.

Wir versuchen im Push Hands, die im Stehen und der Form erworbene Grundorganisation beizubehalten. Weicht der Partner zurück, folgen wir als Einheit, ohne uns körperlich und geistig auf den anderen zu stützen. Dringt der Partner vor, weichen wir als Einheit zurück und neutralisieren dessen Impuls, indem wir uns aus der Verwurzelung heraus um unsere Zentralachse drehen. Wir spüren und bewahren unsere Zentrallinie und das Dantian angesichts des Drucks, der auf sie ausgeübt werden soll, und entziehen sie dem Zugriff des anderen. Gleichzeitig können wir den auf uns einwirkenden äußeren Impuls über den geloteten, offenen Körper nach unten ableiten und dadurch den Grad der Erdung sogar noch steigern.

Die Übung ist, unter Druck nicht mit Anspannung zu reagieren und unsere Ausrichtung nicht zu verlieren. Damit bleibt auch unsere Wahrnehmung offen. Wir treten als freie Menschen mit dem Außen in Kontakt.

Vergleichbare Übungen lassen sich auch im Qigong dazu einsetzen, die Körperstruktur zu prüfen und das Gespür für die eigene Haltung und Erdung zu verbessern.

¹ Im Original finden sich die ersten drei Direktiven nicht. Dafür ist am Ende häufig „knees forward and away“ eingefügt.