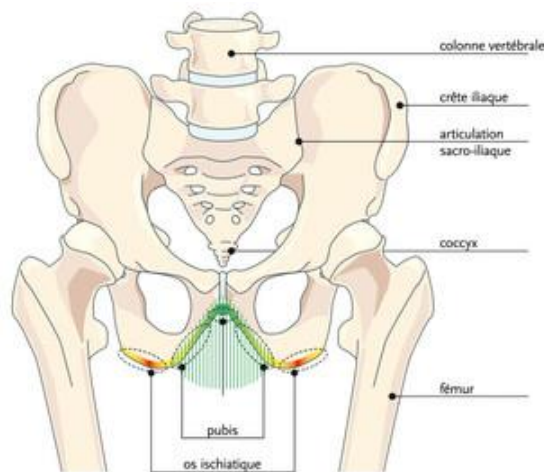
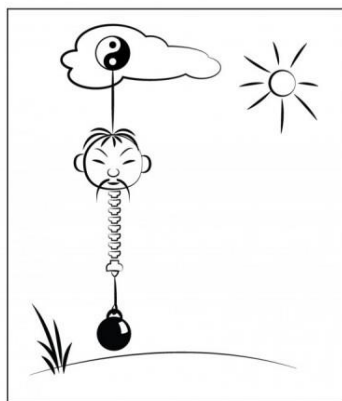


Gedanken zur Bewegung - auf der Basis von Taiji-Qigong

Stabil ist nur, was und wer geschmeidig, gelöst ist. Im **eigenen Zentrum zu stehen** bedeutet, Kontakt mit den **drei Punkten unten den Füßen** zu haben.

1

Im Sitzen: achte auf angenehme Stühle/Sitzkissen, verändere deine Position, benutze eventuell ein Kissen zur Unterstützung des Rückens. Nimm mit einigen sanften Bewegungen Deine **Sitzbeinhöcker** wahr. Wenn Du sie nicht gleich fühlst, lege Deine Handflächen unter den Po und bewege etwas das Becken – dann wirst Du sie spüren. So kannst Du auch gut spüren wie die Knochen des Beckens etwas vorwärts oder rückwärts rollen. Danach nimm die zwei Höcker des Beckens als zwei Punkte. Den dritten Punkt bildest Du im Geist nach vorne Richtung **Schambein**. In diesem Dreieck lässt Du nun innerlich die Muskeln des Beckenbodens sinken. Anatomisch ist der Beckenboden bei Frauen und Männer von der Muskulatur und dem inneren Schwerpunkt gar nicht so unterschiedlich aufgebaut.



Dein Körpergewicht und die möglichst übereinander stehenden Knochen mit ihren Gelenken reichen aus, darum können viele Muskeln entspannt, Sehnen gelöst werden. Hierzu sollten **die Gelenke wie Fuß - Knie - Hüfte möglichst in einer Achse übereinander** stehen. Überprüfe dies öfter!

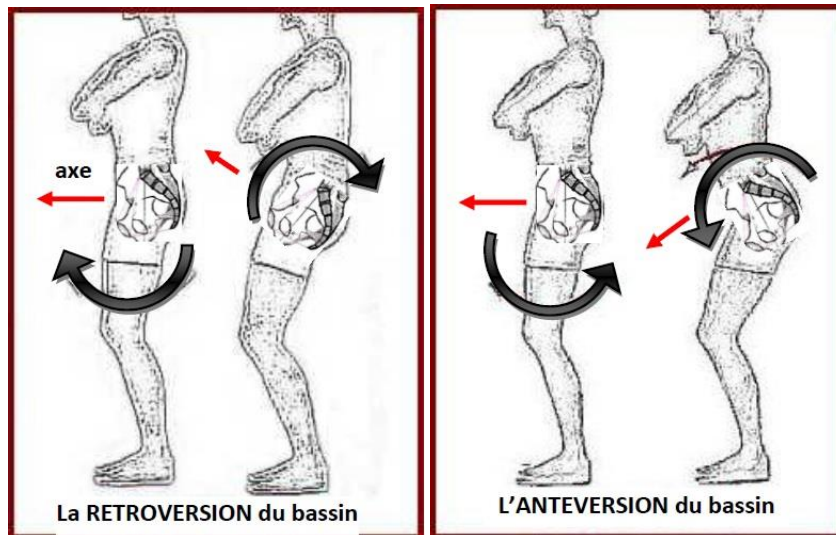
In den ersten Monaten kann sich dies eigenartig, auch manchmal unangenehm bis schmerzhaft anfühlen. Wir unterbrechen unsere gewohnten Muster. Diese Muster haben uns bisher gut geholfen. Jetzt ist vielleicht eine Chance, sie zu erweitern und achtsam zu verändern.

Diese Art Training entspannt den Körper, die Seele und den Geist – kräftigt durch physiologisch günstige Bewegungen gleichzeitig Muskeln, Sehnen, Knochen und die Organe. Dies schützt uns vor Fehlbelastungen und führt zu einer Regeneration mit mehr Beweglichkeit, Kraft und Energie. Oft fühlt sich der Geist und die Seele nach einigen Übungen deutlich erfrischt an.

Unser Zentrum ist das Becken. „Das Becken ist ein Zentrum der Stabilität, welches die Extremitäten muskulär verbindet. Es ist ein Zentrum der Bewegung auch in dem Sinne, dass es (den Schwerpunkt schützend / beherbergend), in der Vorbewegung und jeder Ganzkörperbewegung oder eines Körperteils leitet. Es ist der Ort der Verbindung, Zentrierung, der Konzentration der Vitalität, sogar der Vererbung, so dass es auch das „Bauchherz“ genannt wird.“ (Orig. frz., Agnès Servant-Laval, 2007)

Um das Becken und damit den ganzen Körper möglichst frei bewegen zu können, üben wir nach und nach einige anatomische und physiologische Prinzipien des Sinkens (das Steißbein zwischen die Füße fallen lassen) und des sanften Rotierens (rückwärts). Die physiologisch notwendige Gegenrotation geschieht passiv im Steigen.

Nimm die Entspannung der Fußsohlen wahr und lasse die Fülle des Körpers sinken – wenn die Füße voll sind (wir nehmen das oft als einen Druck wahr), rotiert das Becken leicht weiter. Diese Rolle bringt den Körper als Ganzes über die Fußgelenke nach vorne bis zum Vorderfuß. Dieser volle Kontakt setzt eine physikalische Energie frei, wodurch der Körper alleine steigt (ohne Muskel-Kraft). **Der Geist gibt den Impuls – der Körper folgt.** Dies ist immer so, bisher haben wir das meist unbewusst gemacht.



Die Partnerin /der Partner lernt immer genauso viel wie die Person, die gerade übt. Es gibt kein besser und kein schlechter Sein. Auch nach 20 Jahren Training sei beim Üben jedes Mal neugierig wie ein Kind im Entdecken von Dir mit Deinem Gegenüber.

Viele gute **Sport-Erfahrungen** machen uns vielleicht überheblich und unachtsam. Viele schlechte Erfahrungen machen uns vielleicht ängstlich, hart, zögerlich. Die Partnerin / der Partner ist KEIN Gegner, sondern Spiegel

für die eigene innere Zentrierung. Es geht nie darum, jemand anderen "zu zeigen, wer der/die Stärkere ist"! Letztlich geht es darum, über die andere Person meinen Kontakt mit mir selber und die Freude der Begegnung wahr zu nehmen, also: nur in der Situation zu sein ohne sie als gut oder schlecht zu bewerten.

Zentrierung meint etwas Inneres. Dies hat nichts mit Muskelkraft, Körpergröße oder Geschlecht zu tun.

✚ **Bitte gib immer Rückmeldung, wenn eine Übung unangenehm ist. Manchmal helfen kleine Varianten, manchmal ist es gut mit jemand anderem zu üben - manchmal ist es gut eine Pause einzulegen!**

Hausaufgaben:

Massiere oft deine Füße und lerne dabei die 3 Punkte kennen, auf denen dein Körper im Stehen und Gehen ruht.

Beobachte deinen Stand: kannst du deine Füße sehen? Sonst korrigiere solange, bis du es fühlst. Am Anfang haben wir das Gefühl, wir kippen nach vorne: **MUSTERUNTERBRECHUNG!** Tipp: die Knie ganz leicht entspannen, öffnen und im Becken (dem ZENTRUM) wie leicht auf einem Hocker sitzend absinken. Danach richte deine Wirbelsäule Wirbel für Wirbel mit deinem Hals und Kopf auf. Atme langsam aus und mit einem Lächeln ein. Mache öfter Balance- und Kräftigungsübungen und auch die Meditation.

Beobachte kleine Kinder, die gerade anfangen zu laufen: wie bewegen sie sich? Versuche, deinen Körper zu erinnern und mache es ihnen nach!

✚ **Übung macht die Meisterin und den Meister!**

Susanne Bischoff

Kinshasa / DR Congo im November 2014

