



## **„Horizonte öffnen“ Hörerservice**

Horizonte öffnen-

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf ~~oe~~ins, UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

### **Tipp des Monats August 2006: „Aufrechte Körperhaltung“**

**von Beate Korfe, T'ai-chi-Lehrerin**

Um eine aufrechte Körperhaltung mit Leichtigkeit auf Dauer umsetzen zu können, gibt es drei Punkte innerhalb der senkrechten Körperachse, die es zunächst einmal zu finden gilt: Die beiden äußersten Punkte und den mittleren.

Der höchste Punkt ist unsere Verbindung zum Himmel. Der chinesische Begriff hierfür ist "Bai Hui" – "Hunderte treffen sich", oft wird es auch "Tor zum Himmel" genannt. Dieser Punkt ist praktisch eine Verlängerung des Atlas, des obersten Punktes der Wirbelsäule. Der erste Schritt, ihn zu finden, ist von beiden Ohrspitzen eine Linie über den Kopf zu ziehen und eine Linie von der Nasenwurzel über den Kopf. Der Kreuzungspunkt dieser beiden Linien entspricht "Bai Hui". Wenn ich diesen Punkt zum Himmel strecke senkt sich das Kinn automatisch ein bisschen ab. Ein Nachobenziehen von "Bai Hui" führt zum Langziehen der Wirbelsäule und einer automatisch richtig ausgerichteten Körperachse, so dass wir die gesamte darunter liegende Muskulatur (Schultern/Rücken, Becken) entspannen und lockerlassen können.

Der tiefste Punkt der Achse ist "Yung Ch'üan". Er stellt eine unserer Verbindungen zur Erde dar. Über diesen Punkt können wir uns fest mit der Erde verwurzeln, ohne dadurch jedoch fest fixiert zu sein. "Yung Ch'üan" liegt ein bisschen unterhalb der vorderen Fußballen. Mit unterhalb ist die Richtung vom vorderen Fußballen Richtung Ferse gemeint. Gleich unter der Mitte (wenn wir die Zehen anwinkeln bildet sich dort eine Art Dreieck in der Haut) des vorderen Fußballens finden wir "Yung Ch'üan".

Der mittlere Punkt der senkrechten Körperachse ist das "Xia Dan Tian" (gesprochen etwa: Tscha Dantien), das untere Dan Tian. "Dan Tian" bedeutet grob gesagt "Energiekugel" oder "Energiegebiet/-bereich". Das untere Dan Tian liegt ein bisschen unterhalb des Bauchnabels innerhalb des Körpers. Eine genauere Lokalisation ist in diesem Zusammenhang nicht nötig, da ein Gebiet und kein Punkt gemeint ist.

Wenn Sie diese drei Punkte beachten, sich im Alltag immer wieder daran erinnern, das "Bai Hui", den höchsten Punkt nach oben zu ziehen und beim Gehen die Füße immer soweit wie möglich abrollen, nutzen Sie Ihre Gelenke auf eine sehr gesunde Weise und Fehlhaltungen innerhalb der Beine können oft zu einem großen Teil ausgeglichen oder ganz beseitigt werden.

Stehen Sie möglichst immer mit leicht gebeugtem Knie, und zwar so, dass Sie Ihr Steißbein nach hinten absinken und nicht die Knie nach vorne senken.

Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit oft auf den Mittelpunkt der Achse, das "Xia Dan Tian", so bleiben sie zentriert und aufmerksam.

## Zur Übung selber:

Zunächst einmal versuchen Sie bitte, Ihre Achse zu finden, d. h. gerade und entspannt zu stehen, das "Bai Hui" zum Himmel zu ziehen und die Füße eine gute Verbindung zur Erde spüren zu lassen (ggf. durch die unter Ihnen liegenden Wohnungen hindurch).

Wenn Sie die für Sie im Augenblick bestmögliche Ausrichtung gefunden haben, stellen Sie sich bitte etwa Schulter breit mit leicht ausgedrehten Füßen und sinken in die Knie indem Sie das Steißbein Richtung Erde senken (als würde dort ein Gewicht zur Erde ziehen). Die Handgelenke werden vor dem Körper überkreuzt.

Nun beginnen Sie vom "Xia Dan Tian" aus, sich Richtung Himmel zu bewegen. Das bedeutet in diesem Fall, dass die Beine gestreckt werden und die Arme vorne vor dem Körper mit überkreuzten, aufeinander liegenden Handgelenken über den Kopf gebracht werden. Arme und Beine bewegen sich gleichzeitig und versuchen Sie, gleichzeitig in den Bauch und damit ins "Xia Dan Tian" zu atmen. Im Ideal sind die Beine erst dann gestreckt, wenn die Arme oben sind.

Wieder vom "Xia Dan Tian" aus beginnen: Jetzt ausatmen, das Steißbein nach unten senken, die Handgelenke voneinander lösen und die Arme weich gerundet (also nicht ganz durchgestreckt) seitlich vom Körper nach unten führen bis sie sich vorne wieder überkreuzen. Auch hier ist es Ziel, Arme und Beine im Gleichklang zu bewegen, d. h. in dem Moment, in dem die Beine ihren tiefsten Punkt erreichen, überkreuzen sich die Handgelenke wieder.

Während der ganzen Übung bitte aufgerichtet bleiben, also nicht mit dem Oberkörper vorbeugen. Die Tiefe kommt von allein. Das Aufgerichtetbleiben braucht Aufmerksamkeit. Ist die Übung erst vertraut geworden, so wird die Ausführung immer flüssiger werden können, bis es gar keinen Stopp mehr gibt und Steigen und Sinken weich ineinander übergehen.

Ist die Verbindung zum "Bai Hui", dem höchsten Punkt, so gut geworden, dass die Aufmerksamkeit dort nicht immer wieder gebraucht wird, so wenden Sie bitte Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf das "Xia Dan Tian", den Mittelpunkt der Achse. Versuchen Sie in Ihrem Rhythmus immer mehr eine mit der Bewegung im Einklang stehende tiefe Bauchatmung zu finden und jede Bewegung im "Xia Dan Tian" zu beginnen.

Ist das gelungen, so kommt der nächste Schritt: Versuchen Sie die Übung immer langsamer mit immer tieferer Atmung auszuführen, so dass Sie ganz zu sich selbst und Ihrer Mitte kommen können.

Ihre Beziehung zu Ihrer Mitte und damit auch zu Ihrer inneren Stimme wird immer besser werden. Ihre gute äußere Haltung wird sich in einer stabilen inneren Haltung widerspiegeln und Sie werden zu immer mehr Ruhe und Gelassenheit finden.

Diese Übung eignet sich zur Vorbereitung des Tages ebenso wie zur Entspannung und Sammlung vor wichtigen Terminen und um einen tiefen und entspannten Schlaf genießen zu können, denn ihr Geheimnis liegt darin, dass sie gleichzeitig entspannend und anregend wirkt, die Konzentration und die Ruhe fördert und Ihnen so den Zugang zu dem, was Sie wirklich wollen eröffnen kann.

## **Literaturtipps:**

Natürgemäß ist es sehr schwierig, Bewegungen ausschließlich über Text und Bilder zu beschreiben. Es gibt viele unterschiedliche Formen und Stile im Taiji quan. Außerdem gibt es immer wieder leichte Unterschiede in der Ausführung der Formen.

Das Buch zum Taiji quan (quan = Faust, also ohne Gerät oder Waffe) beschäftigt sich mit der Beijing-/Peking Form. Es entspricht nicht alles der Ausführung, wie ich sie gelernt habe wie gesagt gibt es immer wieder feine Unterschiede. Zur Ausgangsposition möchte ich hier den Hinweis geben, dass das Gesäß/Steißbein abgesenkt werden sollte, als wollten Sie sich auf einen Stuhl setzen und nicht einfach die Knie nach vorne gesenkt werden. Dies ist ein sehr wichtiger Aspekt sowohl beim Taiji als auch beim Qigong. Ansonsten gibt das Buch einen sehr schönen Einblick vor allem auch in die philosophischen Hintergründe, verschiedene Taiji-Schulen, yin und yang etc. Außerdem, meine ich, ist hier eine sehr gute Beschreibung der Bewegungen gelungen soweit dies über ein Buch möglich ist.

Mit der 3. Auflage dieses Buches hat es einige Überarbeitungen gegeben, so dass mindestens die 3. Auflage gewählt werden sollte.

Autoren: Trude Kubiena und Zhang Xiao.  
Titel: Taiji Quan Die Vollendung der Bewegung.

Des weiteren haben Mario F. Frerker und Klaus Moegling gute Werke über Taiji und die Hintergründe geschrieben oft kombiniert mit einfachen Übungen.

Auch Petra und Toyo Kobajashi haben zur 37er-Form nach Cheng Man Ch'ing ein hervorragendes Buch mit guten Beschreibungen und Einführungen verfasst.

## **Kontakt:**

Moderatoren und Redaktion : [horizonte@wissensimpulse.de](mailto:horizonte@wissensimpulse.de)  
Studiogast: Beate Korfe , 0 47 92 / 95 43 12, [www.taichi-reiki-taiji.de](http://www.taichi-reiki-taiji.de)