

Helene Wunsch

Der Beckenboden im Qi Gong

Eine Betrachtung aus gymnastischer Sicht

Die weltweit vielfältigen Formen der Körper- und Bewegungsarbeit sind beeindruckend und von der jeweiligen Kultur der Regionen geprägt. Während alle Menschen auf dem Globus die gleiche körperliche Grundstruktur haben, um sich zu bewegen, sind die feinen Unterschiede der Bewegungskünste interessant und können sich gegenseitig mit ihren Arbeitsweisen beschenken. Alle haben wir einen Beckenboden, der an jeder unserer Bewegungen teilnimmt. Allein durch tiefe Atembewegungen wird das Muskeltrapez, das unseren Rumpf nach unten hin abschließt, mitbewegt. Bestenfalls reagiert dieser Bereich mit angemessenem Tonus bei den verschiedensten Belastungen und Erfordernissen.



Helene Wunsch ist Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Examen 1986 an der Sport- und Gymnastikschule Bad Säckingen, und Motopädin und arbeitet selbständig. Zurzeit absolviert sie eine Qi-Gong-Lehrerausbildung am Taichi-Haus in Überlingen. © Foto: Privat

Praktiken aus dem Qi Gong passen ebenso in die spezielle Gymnastik für den Beckenboden, wie sich die Aufmerksamkeitslenkung hin zum Beckenboden in Qi-Gong-Stunden einfügen lässt.

Qi Gong bedeutet sinngemäß üben an und mit der Lebensenergie und wird in fließenden Bewegungen und moderatem bis zeitlupenhaftem Tempo geübt. Traditionell wird dabei der Beckenboden nicht speziell erwähnt, erst in den vergangenen Jahren fließen Hinweise in die Übungsformen ein.

Viele Qi-Gong-Formen werden im Stand geübt. Eine aufgerichtete, entspannte Körperhaltung sowie der geschmeidige Wechsel von Mobilität und Stabilität, die Durchlässigkeit der Gelenke und die gelenkte Aufmerksamkeit in der Bewegung, welche die fließenden Bewegungen zulassen, ermöglichen frei bewegliche Hüftgelenke und ein Sinken des Beckens, während der Rumpf gelängt wird.

Was hält uns in der Aufrechten?

Die natürliche Aufrichtekraft aus dem Boden heraus vermag, mittels der Fußsohlen und einer feinst abgestimmten „Gliederkette“ bis zum Scheitel und darüber hinaus, den Menschen aufzurichten. Im besten Fall geschieht dies sozusagen automatisch, wie von selbst bei jedem Schritt.

Eine meiner liebsten grundlegenden Übungen dazu ist der „Transport“. Die Erde, den Boden unter den Füßen, als Grundlage der Aufrichtung, des Aufgerichtetwerdens. In entspannter Rückenlage gibt die Auflagefläche jeweils Antwort auf die Frage der Bewegungsübertragung, während die alltägliche Arbeit, entgegen der Schwerkraft sich zu erheben, entfällt und die Gelenke somit freier beweglich sind. Dabei geht es nicht primär um eine Übung für den Beckenboden, sondern erst um die Grundlage für einen natürlich reagierenden Beckenboden.

Übung „Transport“

Ausgangsstellung: Entspannte Rückenlage; Arme entspannt an den Körperseiten abgelegt, von den Schulterblättern her geöffnet in den Achselhöhlen; Füße aufgestellt unterhalb des Beckens etwa im Abstand der Sitzbeinhöcker; Füße, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel aus den Hüften heraus orthograde; Zunge locker im Mund; Kiefergelenke locker; Nacken entspannt gelängt (evtl. eine kleine Unterlage unter dem Hinterkopf).

- ◆ Zarter Druck der Fußsohle nach vorn unten, das heißt, beinahe nur die Idee des Anfangsimpulses einer Bewegung; zirka ein bis zwei Sekunden; Druck wieder lassen; im Lassen der vorausgegangenen Bewegung nachspüren; kleine Pause: Atem kommen und gehen lassen.
- ◆ Sind Becken und Schultergürtel durchlässig, ist die Bewegung bis zur Auflage der Hinterhauptschale spürbar. Das Übungstempo kann gesteigert werden,

dabei ist das Lassen wichtiger als der Druck zum Boden. Nachvollziehbar wird dadurch die Transportbewegung von den Fußsohlen bis zum Hinterkopf.

- ◆ Die Aufmerksamkeit kann im weiteren Verlauf der Übung zur Verbindung von Steißbein und Schambein, ebenso zur Verbindung der beiden Sitzbeinhöcker kommen und zur Zunge, welche hinter den Schneidezähnen, als würde ein Bonbon gelutscht, kleine, spielende Bewegungen ausführt.

Bewegungsimpuls und -übertragung

Auf dem Weg des Bewegungsimpulses von der Sohle bis zum Scheitel sind die Beckenregion und der Schultergürtel jeweils eine wichtige Übertragungsstelle. Im Becken wird über die Iliosacralgelenke die Bewegung auf die Wirbelsäule weiter übertragen, was mit frei beweglichen Hüftgelenken am besten gelingt. Im Schulterbereich helfen „luftige“ Achselhöhlen, „lächelnde“ Schlüsselbeine und Oberarme, die geschmeidig mit den Schulterblättern verbunden sind, die Bewegung bis zum Kronenpunkt zu empfinden. Aus der Vielfalt der Formen des Qi Gong bietet die erste Übung aus den Acht Brokaten (Ba Duan Jin) eine gute Gelegenheit, dies zu üben. Hierbei ist die Aufmerksamkeitslenkung zum Becken, seinen knöch-



Die Hände ruhen auf dem unteren Dantian.

chern und muskulären Strukturen, eingefügt.

Erster Brokat „Mit beiden Händen den Himmel stützen“

Ausgangsstellung: Stehen, etwas breiter als hüftbreit (ca. zwei Fußlängen haben zwischen den Füßen Platz); Füße fast parallel oder nur leicht ausgedreht); Fuß-, Knie-, Hüftgelenke „entriegelt“, leicht gebeugt und orthograde; rund um die Beckenregion schmelzen und sinken, dabei sind Hüftbeuger, Leistenegend und Gesäßmuskulatur auch während der Übung entspannt. Aus der Nabelgegend heraus Richtung Scheitel aufspannen.

- ◆ Beide Hände ruhen auf dem unteren Dantian, der Region zwischen Schambein und Nabel. Hände kreisförmig nach vorn oben, mit gelösten Handgelenken anheben, dabei die Einatmung kommen lassen. Hände falten, Handinnenflächen zum Boden drehen.



Die Hände nach vorn bewegen.

- ◆ Die Kreisbewegung der Hände an der Körpervorderseite mit dem Ausatmen verbinden. Durch die Vorstellung der Verbindung Schambein und Steißbein sowie der beiden Sitzbeinhöcker zueinander werden die mittleren und innersten Beckenbodenschichten aktiviert; Kontakt der Fußsohlen, der Handinnenflächen und des gerafften Muskeltrapezes Beckenboden zur Erde und gleichzeitig vom Dampfpunkt bis zum Scheitel gen Himmel entfalten.
- ◆ Während die Hände über vorn beim Einatmen im weiten Bogen bis über den Scheitel steigen, die Ausdehnung des Zwerchfelles nach unten Richtung Beckenboden zulassen; ausgestreckt zwischen Erde und Himmel „mit beiden Händen den Himmel stützen“.



Die Hände stützen den Himmel.

- ◆ Die Verbindung Füße-Hände gibt den Impuls, mit dem Öffnen der Hände im kreisförmigen Bogen über die Seite auszuatmen und den Beckenboden sanft, über die Aufmerksamkeit und den darüber vermittelten Impuls zu aktivieren, bis die Hände wieder vor dem unteren Dantian übereinanderliegen.

Der „Transport“ wird im Verlauf der Übung nachvollziehbar und mit der zarten Beckenbodentätigkeit verbunden. Gleichzeitig entsteht in die Aufwärtsbewegung hinein – von der Sohle bis zum Scheitel – eine Bewegungsantwort von oben nach unten, die als „in der Schulter loslassen und im Becken niederlassen“¹ benannt wird. Minimale Impulse mit großer Wirkung machen mir dabei am meisten Freude.

Helene Wunsch

Wunschwerkstatt

Schopfheimer Straße 4, 79664 Wehr

wunschhelene@web.de

Zeichnungen: Ulli Wunsch

www.ulliwunsch.de

¹ Ingrid Schmid-Bergmann, Ausbilderin für Qi Gong, Taichi-Haus, Überlingen am Bodensee.



Gymnastik

Zeitschrift für ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit

Impressum

7. Jahrgang

Herausgeber:

Berufsverband staatlich geprüfter
Gymnastiklehrerinnen und -lehrer
Deutscher Gymnastikbund DGymb e. V.
Wasserschieder Straße 1
55765 Birkenfeld/Nahe
Telefon: (0 67 82) 98 86 92
Telefax: (0 67 82) 98 86 94
dgymbgs@t-online.de www.dgymb.de

Verlag + Abonnementservice:

Pohl-Verlag Celle GmbH
Herzog-Ernst-Ring 1, 29221 Celle
Postfach 32 07, 29232 Celle
Telefon: (0 51 41) 98 89-0
Telefax: (0 51 41) 98 89 22
verlag@pohl-verlag.com
www.pohl-verlag.com

Bezugsbedingungen: Einzelpreis: 10,00 €
zzgl. Versand, Jahresabo: 32,00 € zzgl.
Versand. Auslandsversand ist möglich,
Preise bitte beim Pohl-Verlag erfragen.

Herstellung: Druck + Werbung Celle
Herzog-Ernst-Ring 1, 29221 Celle

Erscheinungsweise: vierteljährlich.

Urheberrechtlicher Hinweis:

Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes wie Nachdruck, auch einzelner Teile, Übersetzung, Speicherung, Vervielfältigung und Verbreitung einschließlich Übernahme auf elektronische Datenträger sowie Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Medien (auch Internet) ist ohne vorherige Zustimmung des Herausgebers und des Verlages unzulässig und strafbar.

Die nächste Ausgabe „Gymnastik“ erscheint im September 2011.

Anzeigenschluss: 26. Juli 2011

Redaktionsschluss: 10. Juni 2010

Printed in Germany. ISSN: 1861-6399