

Seminar Körperstrukturarbeit – Divyam de Martin-Sommerfeld

In diesem Kurs ist der Themenkern die Körpermitte und die lotrechte Aufrichtung mit einer entspannten Körperhaltung. Ziel ist es, die Struktur auch dann beizubehalten, wenn ein Übungspartner seitlich, von vorn oder von hinten kräftigen Druck ausübt. Der Profit des Trainings liegt in der gewonnenen Stabilität im Stehen und in der Bewegung sowie im harmonischen Qi-Fluss. Diese positiven Resultate erarbeiten wir uns mit alten chinesischen Übungen und auch mit westlichen Methoden aus der Körperarbeit. Die Arbeit an der Körperstruktur ist ein lebenslanger, interessanter Prozess mit vielen Facetten. Muskeln, Sehnen, Knochengерüst, Atmung und auch unser Geist sind daran beteiligt.

Körperhaltung im Qigong oder Taijiquan

Im Allgemeinen gibt es nur geringe, marginale Unterschiede der einzelnen Schulen unserer Künste. Hier stelle ich die Punkte so vor, wie ich sie gelernt habe und im Unterricht verwende.

Erste Körperhaltung im Stehen:

Der Stand mit zusammengestellten Füßen wird anfangs für die erste körperliche und geistige Ausrichtung genutzt:

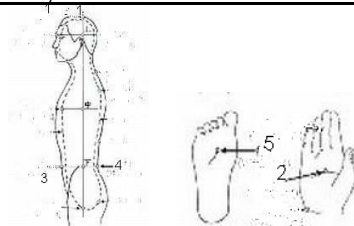
- Füße parallel und zusammen,
- die Knie leicht angewinkelt, nicht durchgestreckt,
- das Becken ist so gekippt, dass kein Hohlkreuz möglich ist,
- Brustkorb locker aufgerichtet, die Luft heraus lassen, den Brustkorb entspannen. Der Rücken ist aufgerichtet und der Brustkorb weit und offen, damit genug Sauerstoff in die Lungen gelangen kann,
- die Arme hängen locker, Achseln etwas geöffnet (als wären dort Wattebäusche, die man nicht zusammendrücken möchte),
- Kinn leicht zurückgezogen, gestreckte Halswirbelsäule,
- Kopf Richtung Himmel, Schädel (Baihui) nach oben ausrichten, als zöge ein Faden diesen in Richtung Decke,
- die Zunge liegt locker hinter den oberen Schneidezähnen am Gaumen,
- die Augen sind geöffnet, der Blick ist entspannt und auf nichts Bestimmtes im Raum fixiert, ein inneres Lächeln im Brustkorb entwickeln. Diese positive Grundhaltung über den gesamten Übungszeitraum beibehalten. Man kann sich dabei einen Smiley vorstellen,
- durch Vorstellungskraft den Geist ins Dantian bringen, das sich ca. 2 Fingerbreit unter dem Nabel befindet.
- Alle kommenden Bewegungen nehmen ihren Anfang aus der Körpermitte.

Zweite Körperhaltung im Stehen - Stand öffnen:

- Füße schulterbreit und parallel, die Knie leicht nach außen, so dass das Gewicht etwas mehr auf den Außenkanten der Füße ist,
- alles Weitere wie oben beschrieben.

Qi-Zentren:

1. **Baihui:** Himmelstor, Scheitelpunkt
2. **Laogong:** Palast der Arbeit, in der Mitte des Handtellers
3. **Dantian:** Zinnoberfeld, energetisches Zentrum, Körpermitte, im Unterbauch
4. **Mingmen:** Tor des Lebens (unterer Rücken)
5. **Yongquan:** Sprudelnde Quelle, auf dem vorderen Drittel des Fußsohle



Entspannte Körperstruktur außen und innen

Am Anfang der Übungspraxis stehen das Erlernen und die Koordination körperlicher Bewegungen, Stehen gehört auch dazu. Dabei wird daran gearbeitet, sich in den Übungen zu entspannen, sich mit Ruhe und Natürlichkeit, weich, aber auch mit innerer Kraft, Stabilität und mit Lebendigkeit zu bewegen. Und ein Verbundensein zwischen Himmel, Mensch und Erde, zwischen Geist, Atem und Körper sowie der die Wahrnehmung von Innen und Außen zu erschaffen. Durch unser ständiges Üben streben einen Zustand von losgelöster, gelassener, entspannter Harmonie an. Im chinesischen wird er auch „Fangsong“ genannt. Es heißt: Nur im Zustand des „Fangsong“ ist es möglich, das „Innere Qi“ auszubilden. „Fangsong“ lässt sich nicht mit dem Willen herbeiführen und auch nicht durch Belehrungen übermitteln. Es muss individuell erfahren und erforscht werden. Geduldig üben, üben, üben und warten, bis es einfach geschieht, ist unerlässlich. Aufgrund der Gesetzmäßigkeit, dass Qi und seine Aspekte immer dem Geist „Shen“ und der Aufmerksamkeit „Yi“ folgt, führt das zu einer Ansammlung von Qi und innerer entspannter Struktur, die in Bewegung übergehen kann.

Wie können wir uns dort hinarbeiten oder weiter entwickeln? Das ist im Grunde ganz einfach, nämlich indem wir die Übungen unserer Künste wie die Stehende Säule („Zhanzhuang“) praktizieren. Stehen wie ein Pfahl oder Baum, unverrückbar und doch weich und flexibel, so wie ein Bambus im Wind. Unsere Füße sind tief verwurzelt ab dem Beckenrand. Nach unten zur Erde sind wir schwer, nach oben zum Himmel sind wir leicht.



In China ist das Stehen von jeher der Pfad der Krieger und Heiler, aber auch im Westen wusste man davon und hat es in den Kriegskünsten bzw. für die Gesundheit eingesetzt. Aber das Wissen hat sich bei uns nicht so konsequent in den Alltag integriert wie bei den Chinesen, diese haben es dann perfektioniert. Die jüngere westliche Wissenschaft hat das Thema aber wieder aufgenommen und setzt es hier und dort auch ein. Einen großen Anteil haben natürlich die sogenannten Körpertherapeuten dazu beigetragen, unter anderem mit folgenden Methoden: Alexander-Technik, Feldenkrais, Rolfing, Trager-Körperarbeit oder Rebalancing. Hier ein Beispiel für die Wissenschaft des Westens zum Thema Aufrecht stehen, Sitzen und Bewegen:

Kopf hoch: Gang und Gedächtnis

Forscher der Universität Witten/Herdecke haben 39 Testpersonen auf verschiedene Art laufen lassen, einige fröhlich und beschwingt, andere schleppend und gebeugt. Dann wurden ihnen verschiedene Begriffe vorgelegt wie „mutig“, „langweilig“, „attraktiv“ und „Dumm“. Kurz danach gab es einen nicht angekündigten Gedächtnistest. Das Ergebnis: Wer sich wie ein depressiver Mensch bewegt hatte, konnte sich eher negative Begriffe merken, nach gut gelauntem Gang blieben die positiven Wörter besser hängen. Vielleicht können diese Erkenntnisse in der Behandlung von Depressionen helfen.

Quelle: Gesund Leben (Stern) Nr. 1 /2015 Neustart

Themen der Körperstruktur sind: entspannte Körpersegmente von Kopf bis Fuß, Atmung (Raum schaffen), Stabilität im Stand, Bewegung aus der Körpermitte, Meditation im Stehen.

