

Wie entwickeln wir die „Kraft der Mitte“ ?

Der Beckenboden – ein unbekanntes Land im Taiji und Qigong?

Die Autorin erforscht die Möglichkeiten eines Brückenschlags zwischen westlich – anatomischer und östlich – energetischer Herangehensweise mit Fokus auf Huijin (Dampfpunkt) und Beckenboden.

Wer kennt das nicht von sich selbst oder seinen Schülern bzw. Schülerinnen: da üben wir jahrelang eine entspannte, aufgerichtete Körperhaltung, erforschen die Durchlässigkeit unserer Gelenke/Energietore, arbeiten daran Stabilität mit Flexibilität zu verbinden – aber bestimmte Probleme, z.B. rund um Ming Men und Kreuzbein, wollen sich nicht lösen.

Es gibt sogar Frauen, die praktizieren jahrelang hingebungsvoll Taiji und werden irgendwann davon überrascht, dass sie erste Anzeichen von Inkontinenz haben, beim Niesen z.B. einige Tropfen Urin unfreiwillig abgehen.

Östliche Lehrer sprechen wenig bis kaum über Anatomie, westliche tun es mehr und zum Teil sehr dezidiert. Aber wird außer über Gelenke und Skelettmuskulatur auch über den Beckenboden gesprochen? Mir und Kollegen, mit denen ich darüber gesprochen habe, scheint sich hier eine terra incognita, ein unbekanntes Land in der Taiji- und Qigongwelt aufzutun: Zwar ist für die energetisch wirkungsvolle Praxis vieler Übungen im Qigong ein bewusster Einsatz des Dampfpunktes (Huijin), der im Zentrum der Beckenbodenmuskulatur liegt, wichtig. Doch die Vorstellungen zu diesem Punkt und das Gespür für diese Körperregion sind bei den meisten, wenn man nachfragt, sehr schwammig. Noch stärker als im Qigong wird Taiji Schülern unablässig die Anweisung „relax and sink - entspanne und sinke“ mit auf den Weg gegeben. Sollte diese Anweisung auch für unseren Beckenboden, die muskuläre Stütze unserer inneren Organe, gelten?

Selbst bedeutende Lehrer hüllen sich auf eine Frage danach gern mal in Schweigen.

Auch wenn man Ausbildungscurricula durchschaut, in denen ein guter Fundus an anatomischem Grundwissen vermittelt wird, findet man bisher zumeist nichts über den Beckenboden.

Warum? Ich vermute, weil bei aller Aufgeklärtheit – auch im Westen – der Beckenboden für die Mehrheit eine zu intime Region darstellt, eng mit den Geschlechts- und Ausscheidungsorganen verbunden. Privater geht es kaum.

Aber der Beckenboden ist für unsere Taiji und Qigong Praxis mindestens genauso wichtig wie Skelettmuskulatur und Gelenke. Je länger ich mich persönlich mit diesem Thema forschend auseinandersetze, umso sträflicher scheint es mir zu sein, auf diesem Auge blind zu bleiben – zumal wenn wir Unterrichtende sind.

Ich begann damit, mir mehr westlich – anatomisches Wissen zugänglich gemacht, indem ich eine Ausbildung zur Beckenbodentrainerin / DTB machte. Bei dieser Ausbildung wurde mir klar, dass gerade wir, die wir Qigong und Taiji praktizieren, mit dem besonderen Spürbewusstsein, das wir ausbilden, sehr gute Möglichkeiten haben, schnell und effektiv in Kontakt mit diesen drei großen Muskelschichten zu kommen, die unseren Beckenboden bilden.

Aufgerichtete Körperhaltung – alles im Lot?

Zunächst einige Worte zu seiner anatomischen Bedeutung: der Beckenboden schließt unseren Rumpf nach unten hin ab. Er ist die elastische „Bodenplatte“ unseres Rumpfs und wird von drei kraftvollen Muskelschichten gebildet, die in unterschiedlicher Verlaufsrichtung ihrer Fasern die Öffnung zwischen den knöchernen Beckenteilen nach unten hin verschließt, wobei sie die dort austretenden Körperöffnungen umschließt. In seiner anatomischen Funktion ist er dafür da, die Organe des Bauchraums zu tragen (unterstützt vom knöchernen Becken), er ist für den sicheren Verschluss von Harnröhre und After verantwortlich, er steht in mehrfachem Bezug zur Vitalität der Sexualität (z.B. hat er Einfluss auf die Erektionsfähigkeit des Mannes) und er trägt in entscheidendem Maße zu einer aufrechten Körperhaltung bei.

Die im Qigong und Taiji gewünschte, aufgerichtete Körperhaltung erfordert, dass wir eine gute Balance zwischen einer in die Lotrechte gebrachten Wirbelsäule und dem Becken als Übertragungsraum der Kräfte zwischen Rumpf und Beinen finden. Die „Schaltstelle“ zwischen Wirbelsäule und Becken ist das Iliosakralgelenk (Kreuzbein als unterer, steifer Teil der WS in seinen Kontaktstellen zu den Darmbeinschaukeln des Beckens). Darmbeinschaukeln und Kreuzbein sitzen in einer Art Keilform ineinander. Wenn der Beckenboden eine gesunde Zugspannung auf die Unterseite der Darmbeinschaukeln ausübt, fügen sich diese Teile optimal ineinander – Stabilität plus Beweglichkeit sind garantiert. Wenn der Beckenboden aber erschlafft, sackt das ganze Gebäude nach unten ineinander, das Iliosakralgelenk kann so schmerzhaft blockiert werden. Gerade die in unseren Künsten erwünschten (Dreh-)Bewegungen aus dem Zentrum werden so zunehmend erschwert!

So ist allein schon die Frage nach der aufgerichteten Körperhaltung eigentlich immer eine Frage nach einem muskulär vitalen Beckenboden. Ganz zu schweigen von den Auswirkungen auf die energetische Arbeit – die ich noch kurz hintanstellen möchte.



Iiona bei einer Spürübung für den Beckenboden. Das sitzen auf dem sogenannten Redondo-Ball unterstützt die Wahrnehmung.

Wie bei allen Muskelgruppen, so finden wir auch im Bereich des Beckenbodens hauptsächlich zwei Formen der Disbalance vor: entweder ist die Muskulatur unterentwickelt, d.h. zu schwach und spannungslos. Wenn dieser Zustand chronisch wird, führt er hier – durch die Last der inneren Organe – zu einer Überdehnung der Muskeln. Oder wir haben eine chronische Überspannung, Verkrampfung der Muskulatur (die aber auch mit einer gleichzeitigen Schwäche einhergehen kann). In beiden Fällen kann der Beckenboden, der „schwingen“ können muss, seinen Aufgaben nicht mehr gerecht werden.

Die Schwingfähigkeit des Beckenbodens findet u.a. in natürlich Resonanz mit der zweiten großen Membran in unserem Rumpf statt: dem Zwerchfell. D.h. der Beckenboden ist anatomisch nicht nur für die Körperstatik entscheidend, sondern ist in seiner Funktion auch verbunden mit der Qualität unserer Atmung. Zwerchfell und Beckenboden sind im Atemvorgang Gegenspieler – oder sollte ich sagen Teampartner? – ohne ihr gutes Zusammenspiel ist kein wahrhaft energetischer Atem denkbar.

Die aufgerichtete Körperhaltung, wie sie im Taiji und Qigong eingenommen wird, führt dazu, dass das Becken leicht nach vorne gekippt wird, während das Steißbein sinkt und der untere Rücken sich streckt. Während in der „normalen“ Haltung mit mehr Lordose

(Krümmung nach innen) im Bereich der Lendenwirbelsäule der vordere Bereich des knöchernen Beckens (Schambein) einen guten Anteil des Gewichts der Bauchorgane aufnimmt, sinken diese durch die Kippung des Beckens nun verstärkt auf und in den Beckenboden direkt nach unten.

Wir stellen uns jetzt bitte einen Kursteilnehmer oder eine Kursteilnehmerin mit einem chronisch schlaffen Beckenboden, der nicht mit einem gesunden Tonus (Haltespannung) den Druck der inneren Organe aufnehmen kann, beim Taiji Training vor - und der oder die weiterhin vom Lehrer nur hört „entspannen und sinken“...

Das kann für diesen Teilnehmer kein gesundheitlich gutes Ende nehmen!

Beckenboden-Qigong - oder wie ich schmerzfrei in die Lotrechte kam

(Auszug aus einem Erfahrungsbericht von Ilona Bendl-Reyer,
lange Fassung siehe www.tai-chi-lebenskunst.de)

Alles im Lot? Nie zuvor war ich mir der Bedeutung dieser Frage so klar, wie am Ende des Seminartages mit dem Thema „Kraft der Mitte – Qigong und Beckenboden“ bei Dietlind. Ich hatte das Gefühl, zum ersten Mal wirklich gerade zu stehen, obwohl ich merkte, dass immer noch mehr Muskeln loslassen wollten und Knochen an Orte „rutschen“, die sich zunächst völlig falsch anfühlten. Mein Gehirn musste die neuen Plätze erst als „richtig“ abspeichern. So etwas braucht Zeit und Geduld. Gleichzeitig begann durch das partnerschaftliche Zusammenspiel von Zwerchfell und Beckenboden meine Körpertemperatur immens zu steigen. Der Motor für den „kleinen Kreislauf“ war angeschmissen und ich wurde geradezu süchtig nach dem Gefühl von Leichtigkeit. Während innen alles (Organe ...) empor stieg, begann außen alles (Muskeln, Knochen...) zu sinken. Das Bild vom Yin & Yang stieg in mir auf, denn beim Ausatmen hebt der Beckenboden die Gedärme und Organe nach oben an (Gebärmuttersenkung so nicht möglich) und richtet die Wirbelsäule von innen her auf. Sie erfährt eine Entlastung und kann sich mühelos in die Lotrechte bringen. Äußere aktive Muskelarbeit ist nicht mehr nötig. Durch die Entspannung sinken die Schulterblätter ganz natürlich und die Sehnen und Bänder im Nacken längen sich – mit jedem Atemzug ein klein wenig mehr. Und zum ersten Mal nach über 7 Jahren Taiji Training stehe ich wirklich entspannt in der Lotrechten, ohne Schmerzen z.B. im Bereich der Brustwirbelsäule, die sich ansonsten immer bei längerem Stehen und Üben (auch im Qigong) einstellten. Eine unglaubliche Erfahrung!

Der kleine Erfahrungsbericht von Ilona gibt schon mehrere Hinweise auf die Zusammenhänge von muskulärer Vitalität des Beckenbodens und energetischer Aktivität im Körper.

Der Beckenboden mit dem Akupunkturpunkt Huijin in seiner Mitte bildet den Basisbereich des unteren Dantian. Jegliches Sammeln, Speichern und Halten der Energie im unteren Dantian ist also auch abhängig davon, ob die körperliche Basis im wahrsten Sinne des Wortes hält. Im anderen Falle laufen wir, bildlich gesprochen (und fühlbar) „nach unten aus“.

Über Reflexpunkte ist die Beckenbodenmuskulatur obendrein mit dem Mittleren Dantian (Brustwirbelsäule) und dem oberen Dantian (Anspannung zwischen den Augenbrauen) verbunden. D.h. das gesamte energetische System der drei Dantian steht in Verbindung mit der Aktivität des Beckenbodens.

So ist es nicht erstaunlich, dass Ilona berichtet, in der Aufrichtung mit Beteiligung des aktiven Beckenbodens eine gleichzeitige Aktivierung des Zentralkanal und des Kleinen Kreislaufs verspürt zu haben.

Im Taiji gilt es zu untersuchen, dass die Bewegungen, in denen wir Druck aufnehmen können sollen (Phase vor dem Push), so ausgeführt werden, dass der Beckenboden stabilisiert und diesen Druck auch hält. Tatsächlich ist es sogar so (Ilona beschreibt das gut), dass die Stabilisierung der Inneren Organe und der Wirbelsäule durch ein Anspannen der Beckenbodenmuskulatur geradezu die Voraussetzung dafür schafft, dass der Taijispiel in der Rumpfmuskulatur nachgebend sein kann, elastisch und aufnahmefähig.

Im Qigong kann ein lebendiger Beckenboden sehr unterschiedlich genutzt werden – je nachdem welche energetische Wirkung man mit welchem Übungsabschnitt erreichen will: Aufnehmen? Abgeben? Speichern? Halten?

Nach meinem bisherigen Kenntnisstand wird der Huijin zwar in diesen Zusammenhängen immer auch wieder angesprochen, aber insgesamt scheinen mir die Anweisungen erstens zu vage zu sein und zweitens nützt jemandem, der seinen Beckenboden schlicht gar nicht spürt, eine Anweisung wie „ziehe den Dampfpunkt etwas nach oben, innen“ leider nicht viel.

Genauso, wie es mir als Mensch des Westens sinnvoll, ja für das Unterrichten unerlässlich scheint, die Wirkzusammenhänge von u.a. Hüftgelenk und Muskulatur beim "Sinken und Steigen" zu kennen, sollten wir durch anatomisches Grundwissen und Gespür für die entsprechend Muskelschichten im Beckenboden eine Basis haben, auf der wir unsere Qigong Übungen intensivieren und unsere Taiji Praxis effektiver gestalten können.

Ich weiß, dass es durchaus unterrichtende Kollegen gibt, die, wie ich, sich persönlich darum bemüht haben, ihr Wissen zu erweitern und den Beckenboden zumindest nicht ganz zu vergessen. Dennoch sei kritisch hinterfragt: bekommt er ausreichend Raum im Unterricht, damit unsere Schüler auch die entsprechenden Ergebnisse haben? Täuschen wir uns nicht – dafür braucht es Zeit. Um einen muskulär erstarrten oder erschlafften Raum unseres Körpers, der u.U. seit Jahren oder Jahrzehnten in der Tabuzone der Wahrnehmung lag, wieder spüren zu können und dann aktiv in die Aufmerksamkeit einbeziehen zu können, braucht es bewusste Hinwendung. Mit „mal ansprechen“ ist da nichts geleistet. Des Weiteren: Wie weit ist unsere eigene Praxis zu diesem Thema durchforscht? Wie genau können demnach unsere Anweisungen für unsere Schüler in den einzelnen Übungen sein? Und schließlich: wird es nicht Zeit, dem von vornherein in Ausbildungen mehr Gewicht zukommen zu lassen? Mir scheint dies so.

Einige Übungen für den Selbstversuch

Beckenbodenaktivität erspüren



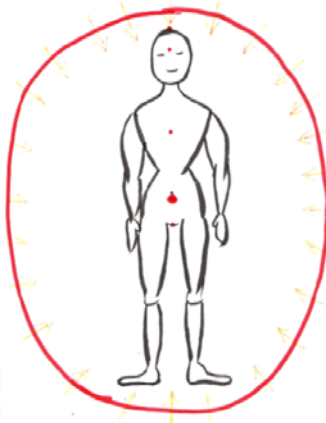
Da die drei Schichten des Beckenbodens (äußere, mittlere und innere Muskelschicht) verschiedene Spannrichtungen haben, bewirken sie auch unterschiedliche Bewegungsanteile bei einem Anspannen des gesamten Beckenbodens. Neben dem anatomischen Erfassen der Muskeln (was man auch mal wörtlich nehmen darf, obwohl das gerade in diesem Bereich nicht so einfach ist) gehört zu einem Erspüren des Beckenbodens darum im Weiteren der Versuch, die einzelnen Schichten in ihrer je eigenen Beweglichkeit zu entdecken.

1. Eine Übung für einen Selbstversuch zum Erspüren der Aktivität der mittleren Schicht (sie spannt im vorderen Dreieck zwischen Scham- und Sitzbein quer): Wir setzen uns in aufgerichteter Sitzposition auf ein glatter Sitzfläche. Jetzt sollten wir unsere Sitzhöcker deutlich als knöcherne Auflagefläche (-punkte) spüren können. Nun versuchen wir, diese beiden Sitzhöcker leicht aufeinander zu ziehen, so dass sich ihr Abstand verringert. Bitte unbedingt darauf achten, dass wir diese Bewegung nicht mit dem großen Gesäßmuskel auszuführen versuchen (was leicht geschieht, wenn der Beckenboden nicht gut ansprechbar ist). Der gluteus maximus ist für diese Bewegung nicht notwendig.

2. Eine Übung zum Erspüren der Beckenbodenbewegung beim Atmen: Wir setzen uns auf einen große Sitzball oder einen flachen Holzocker, auf den wir zuvor einen leicht aufgeblasenen Redondoball so platziert haben, so dass die jeweilige Balloberfläche mit ihrer nach oben strebenden Wölbung spürbar den weichen Beckenboden zwischen den knöchernen Anteilen des Beckens nach oben/innen drückt. Bei der Einatmung sollte sich der Beckenboden nun (seinem natürlichen Zusammenspiel mit dem Zwerchfell folgend) nach unten, außen –gegen die Balloberfläche- wölben, beim Ausatmen spannt der Beckenboden an, zieht dadurch leicht nach oben, innen und die nachfolgende Balloberfläche verstärkt diese Bewegungsrichtung und dieses Bewegungsgefühl.

Ein Beispiel für den Einsatz des Beckenbodens in der Qigong Praxis

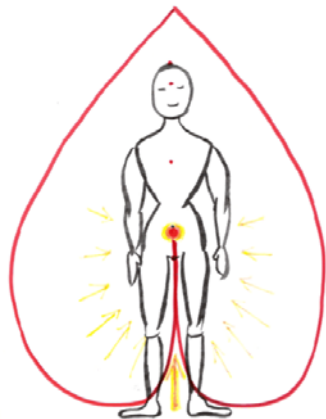
Übung: „Lichtkugel“



Wir arbeiten mit der Vorstellung, in einer kugelförmigen Aura aus Qi / Licht zu stehen, deren Zentrum unser Dantian im Unterbauch ist.

Wenn wir einatmen, weitet sich diese Lichtkugel. Der Beckenboden entspannt (weitet sich nach unten/außen), die Körperoberfläche (Poren, Akupunkturpunkte) werden weit und durchlässig: Qi /Licht strömt in unsere Lichtkugel ein und vergrößert sie.

Vorstellungshilfe: **E**inatmen, **E**ntspannen, **E**inströmen lassen.



Wenn wir ausatmen, verdichtet sich die Lichtaura zu unserer Mitte. Dadurch, dass der Beckenboden anspannt und der Dampfpunkt (Huiyin) angezogen wird, entsteht ein starker Sog in unsere Mitte hinein, wo sich das Licht konzentriert.

Vorstellungshilfe: **A**usatmen, **A**nspannen, **A**nsaugen, **A**nsammeln.