

DIE WIRBELSÄULE IM TAIJIQUAN

Eine gut ausgerichtete Wirbelsäule ist entscheidend für eine optimale Übertragung der „Taiji-Bewegung“ aus dem unteren Teil des Körpers, in den Oberen. Ein weicher, kraftvoller und flexibler Zustand der Wirbelsäule ist darüber hinaus, das Resultat einer regelmäßigen und korrekten Taijipraxis und bildet einen wichtigen Baustein zur Erhaltung der Gesundheit. Daher wollen wir uns in diesem Tipp näher mit der Wirbelsäule befassen.

Die Wirbelsäule besteht aus 24 Wirbeln und aus dem Kreuzbein sowie dem Steißbein. Sie bildet die Verbindung zwischen dem Unterkörper, dem Becken, den Beinen und den Füßen, sowie dem Oberkörper, dem Brustkorb, dem Schultergürtel, den Armen, Händen und dem Kopf. Bei vielen Menschen ist zu erkennen, dass die Wirbelsäule entweder zu wenig Spannung hat, was einen gebeugten Rücken und eine schlaife Haltung zur Folge hat. Oder aber das Gegenteil ist der Fall: Wenn der Rücken ausschließlich zu streng und starr aufrecht gehalten wird, kann dies zu erheblichen Schmerzen und Verspannungen führen. Beim Taiji streben wir daher einen Muskeltonus im Rücken an, der weder zu starr ist noch zu schlaff. Wieder ist hier die Mitte gefragt. Weder zu viel Anspannung noch zu wenig.

Die Haltung der Wirbelsäule, variiert beim Zhaobao-Taiji, je nach dem ob wir hoch oder tief stehen. Die Wirbelsäule wird dadurch ständig in ihrer Flexibilität und Beweglichkeit gefördert und beansprucht. In den sinkenden, sich setzenden Bewegungen, wird das Kreuzbein stärker gekippt, das Hohlkreuz dadurch entschärft, während gleichzeitig der obere Bereich locker aufrecht gehalten wird. In den hohen Ständen wird das Becken mit dem Kreuzbein hingegen nur ganz leicht gekippt. Der Brustbereich sollte entspannt und das Brustbein etwas eingesunken sein. Das leichte Anziehen des Kinns und der Zug nach oben am Scheitelpunkt, bewirkt eine natürliche Begradigung und Aufrichtung, des oberen Teils der Wirbelsäule. Der Schultergürtel und somit der obere Rücken erfährt eine leichte Rundung. Er sollte jedoch keinesfalls in eine gebeugte oder in eine gebückte Haltung geraten. Stattdessen sollte sich der obere Rücken dabei weiten bzw. heben, so dass die locker hängenden Schultern und Schulterblätter ganz allein in ihre natürliche Position finden. Der

Taijimeister „Hao Yue-Ru“ sagte hierzu: „Das ‚Heben des Rückens‘ bedeutet, dass sich die Muskeln des Rückenbereiches nach unten lockern und sinken. Die Wirbelsäule zwischen den beiden Schultern wird angeregt, sich nach oben zu heben, so dass sich die Wirbelsäule ein wenig in die obere und hintere Richtung auseinander zieht. So begünstigt man eine Haltung, bei der sich beide Arme ausdehnen. Beim Heben des Rückens empfindet man die Haut am Rücken als straff aufgespannt.“

Durch das Zurücknehmen der Brust und dem Heben des Rückens kann die Aufmerksamkeit beim Formlaufen besser auf den rückwärtigen Bereich der Lunge geführt werden. Dieser Bereich erfährt somit eine Aktivierung und Belebung. Hilfreich ist es auch während des Übens die Aufmerksamkeit auf den Scheitelpunkt „Bai Hui“, dem obersten Punkt am Kopf

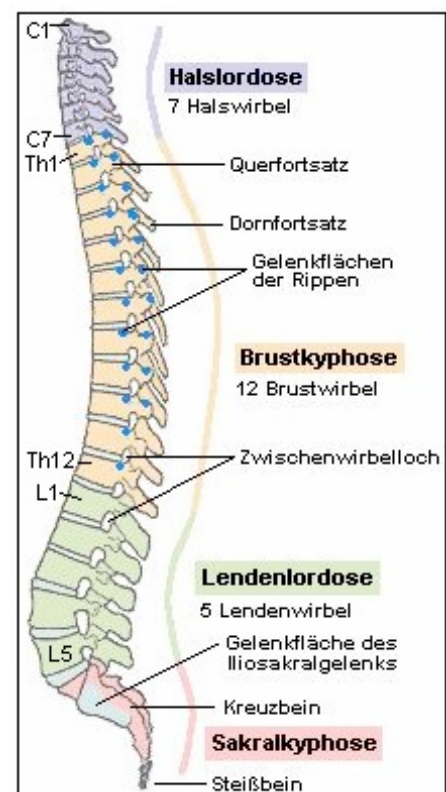


Abb.1 Die Wirbelsäule

zu lenken. Es entsteht dadurch ein Gefühl am Scheitelpunkt wie aufgehängt zu sein. Die Wirbelsäule hängt durch diese Vorstellung frei wie ein Seil. „Wirbel für Wirbel, aufgehängt wie an einer Schnur“ heisst es daher auch. Laufen wir mit dieser Vorstellung bzw. dem Bewusstsein einer freien lockeren Wirbelsäule die Form, so kann sie sich besser entspannen und wird dadurch freier in ihrer Bewegung. Es macht daher Sinn sich zu vergegenwärtigen, dass die so genannte Wirbelsäule tatsächlich nicht wie eine starre Säule funktioniert, sondern sich in alle Richtungen bewegen kann, in die sich auch ein Seil oder eine Perlenschnur bewegen könnte. Eine flexible Wirbelsäule kann sich wellen und kreisförmig bewegen. Die Drehbewegungen im Hüftbereich, die sich dann spiralförmig auf die Wirbelsäule übertragen sind in sehr vielen Figuren der Taiji-Form enthalten. Die Bewegung beginnt immer im Dantien (Unterbauch) und überträgt sich dann, über den Hüftbereich, auf die Beine und Füße und auf die Wirbelsäule. Sie bewegt sich in Wellen und Spiralen wei-

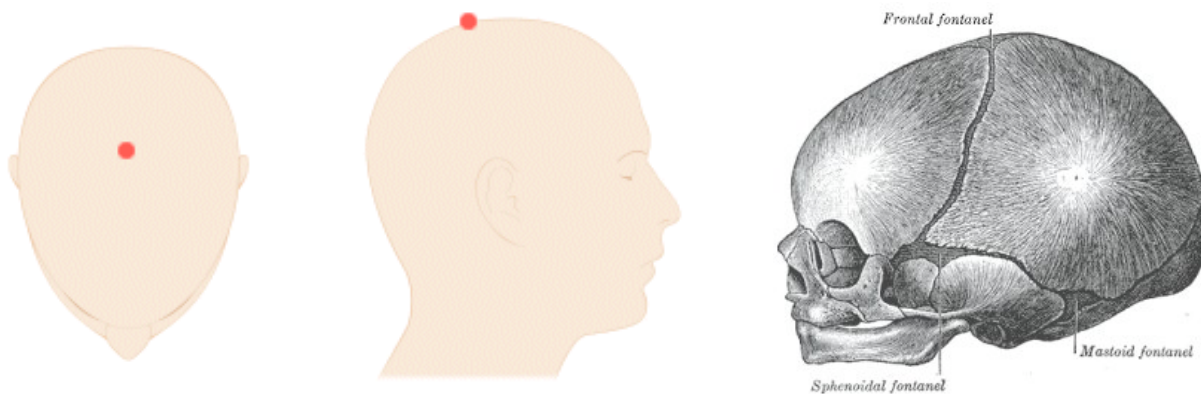


Abb.2 „Bai Hui- Sitz der Götter“

ter durch die Wirbelsäule und verläuft dann über den Schultergürtel, durch die Arme und endet schließlich in den Händen bis in die Fingerspitzen. Diese Art der Bewegung fördert nicht nur die Ausbildung der feinen Skelettmuskulatur, sondern übt auch eine Stimulierung der inneren Organe der Bauchhöhle und wirkt sich somit auch positiv auf die Verdauung aus.

Eine locker , aufgerichtete Haltung der Wirbelsäule spart zudem Energie und ist somit eine wichtige Maßnahme zur Erhaltung der Leistungskraft. Durch eine solche Ausrichtung wird die Wirbelsäule in Ihrer Gesamtheit gleichmäßiger belastet und die Rumpfmuskulatur kann sich mehr entspannen und erholen, so dass sie die aufrechte Haltung nicht mehr so krampfhaft „halten“ muss. Durch die aufgerichtete Haltung des Rückens ruhen alle Wirbel mehr aufeinander und bekommen dadurch einen besseren Halt, der sich auch energetisch positiv auswirkt. Eine solche Haltung der Wirbelsäule schafft dann auch die optimalsten Bedingungen für die feinstofflichen und energetischen Prozesse, die durch das Üben der Taiji-Form stattfinden. Denn auch das „Qi“, die Lebensenergie im Menschen, kann freier durch die Wirbelsäule fließen und unterstützt dadurch wiederum die lockere Aufrichtung der Wirbelsäule. Denn nicht zuletzt fungiert die Wirbelsäule im Körper als ein Energiekanal in der die Energie nach oben fließt und an die angrenzenden Organe weitergeleitet wird.

Lenken wir also in nächster Zeit beim Formlaufen unsere Aufmerksamkeit auf eine bessere und flexiblere Ausrichtung der Wirbelsäule. Dies können wir natürlich auch gut im Alltag während unserer Tätigkeiten durchführen. Ob wir nun sitzen, gehen, Taiji üben, einkaufen oder die Geschirrspülmaschine ausräumen. Immer können wir auf eine lockere und flexible Wirbelsäule achten. Bezieht in Eure Tätigkeit somit immer Eure Wirbelsäule mit ein. Bewegt sie. Seid nicht starr und fixiert, sondern verändert auch mal die Haltung und expe-

rimentiert mit Ihr. Achtet auch mal darauf welchen Einfluss das auf die Qualität Eurer Tätigkeit hat, die ihr gerade ausübt und wie sich Euer eigenes Wohlbefinden dadurch verändert. Ich bin sicher, Ihr werdet einen Unterschied feststellen. In diesem Sinne, viel Spass beim üben!

Euer Christian.

Cristian Spruner von Mertz
Dipl. Sozialpädagoge
Taijiquan und Qi-Gong Lehrer
mail@christian-spruner.de
www.christian-spruner.de
Tel. 040/ 99993155
H: 01792292631

