

Die Übung der Lemniskate

Die liegende Acht im Becken

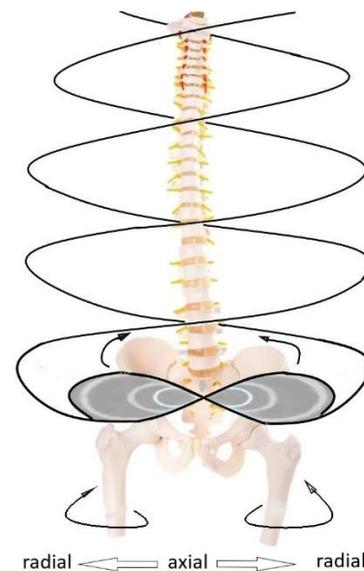
Während wir ständig den Schwerpunkt von links nach rechts wechseln, bewegen wir unsere Beckenschüssel in einer dreidimensionalen liegenden Acht (Lemniskate).



In dieser Übung gehen wir mit dem Becken in eine Außenrotation, das heißt der Beckenkamm bewegt sich aus der Mitte hinaus und nach hinten, ebenso spürbar bei den Oberschenkeln.

Wir wiederholen die Bewegung mehrmals und lassen uns dabei Zeit, um zu beobachten, wie sich die Spiralbewegung über den ganzen Körper fortpflanzt.

Während der gesamten Übung bleibt die Beckenlemniskate Ton-angebend.



Diese Dynamik der liegenden Acht überträgt sich nach unten als auch nach oben in vertikaler Richtung fort. Aus der Mitte entspringt ein Fluss.

Die Oberschenkelknochen artikulieren als Kugelgelenk in der Hüftgelenkspfanne. Diese Rotationsbewegung entspricht vollkommen diesem Gelenk, im Gegensatz zu den meist linearen Bewegungsformen, die wir uns im Laufe der Zeit angewöhnt haben. In der leichten Beugehaltung der Kniegelenke werden die Seiten- und Kreuzbänder wie auch das Gelenk selbst, ständig mobilisiert. Die beiden Unterschenkelknochen, Schienbein und Wadenbein verwinden sich in dieser Bewegung und schaffen dadurch mehr Raum für eine bessere

Durchblutung in den unteren Gliedmaßen. Die Sprunggelenke werden mobilisiert, was wiederum eine positive Auswirkung auf die Statik der Fußgewölbe haben. Selbst deren ständige Be- und Entlastung geschieht spiralg und fördert deren Elastizität.

Im Becken selbst, erfahren die Iliosakralgelenke (Verbindung von Kreuzbein und Darmbein) eine ständige Mobilisation und damit eine Anregung des Beckenbodens, was wiederum einen Einfluss auf unsere Körperhaltung hat und damit Ausdruck unseres Wesens ist. Der Beckenboden kommuniziert mit den anderen Diaphragmen (Zwerchfell und Kleinhirnzelt).

Wir können uns in der Innenschau leicht vorstellen, wie durch die zirkulierende Bewegung des Beckens die beiden Musculus Iliopsoas (Muskel der Seele, siehe Grafik im Kapitel „Gehen und Translation“ Seite ..) nach oben hin eine aufrichtende Spiralwirkung bewirken, sodass die Wirbelsäule ihres Namens gerecht wird. Wir sind hierbei bemüht die Spirale die gesamte Wirbelsäule hinauf bis zur Schädelbasis zuzulassen, was zur Folge hat, dass im Kopf, wie von selbst, eine liegende Acht entsteht, die die linke und die rechte Gehirnhälfte miteinander verbindet. Ebenso entsteht, so wir den Fluss der Bewegung zulassen, am Dazhui, 1. Brustwirbel und 7 Halswirbel, eine liegende Acht in der Form des Schultergürtels. Diese beiden „mäandernden Nebenflüsse“ werden dann durch die Arme fortgesetzt und münden dann, wie wir später sehen werden, wieder im Hauptstrom, im Unteren Dantian. (QiHai KG 6, Meer der Energie)

Es ist eine wertvolle Übung in der Übung, die hier beschriebene physische Reise während der Ausführung mitzudenken. Linke und rechte Gehirnhälfte gleichsam einzusetzen (Propriozeption) um uns in Richtung eines ganzheitlichen Denkens zu führen, wie ich es im Kapitel „Wandel der Zeit – Zeit zur Wende“ ausführe.

Die vertikale Acht mit dem rechten Arm



Der Handteller sollte dabei ständig zum Himmel gerichtet sein. Die Armbewegung ist nicht isoliert, sondern integriert in einer Ganzkörperbewegung, mit Hauptanteil der Wirbelsäule. Aus der Mitte kommend, hinaus in die Peripherie und wieder zurück zum Ursprung.

Die vertikale Acht mit dem linken Arm



Übe so lange, bis du eine fließende koordinierte Spiralbewegung, ähnlich einer schlängelnden Bewegung eines Baches in dir erfährst. Führe die Bewegung achtmal oder ein Vielfaches durch.

Die Doppelhelix

Die Doppelhelix beginnt, sobald du mit dem linken Arm über BaiHui (Scheitelpunkt) bist, beginnt der rechte Arm mit der gegenläufigen Bewegung.



Der Ursprung der Bewegung ist die Körpermitte (Unteres Dantian), sie geht hauptsächlich über die Wirbelsäule nach oben und außen, die Arme bilden die mäandrierenden Nebenflüsse und führen die Energie wieder zurück zum Ursprung dem unteren Dantian.

Zum Abschluss empfiehlt es sich dreimal vor Dantian kreisen und Yi Shou Dantian.