

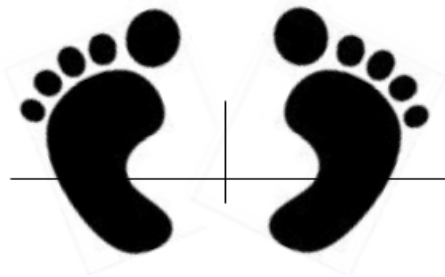


Körperhaltung

Der Stand

Für eine optimale Position des Körpergewichts über den Füßen und für eine optimale Koordination der Gelenksgruppen unseres Körpers

Als erstes versuchen Sie bitte, das **Körpergewicht** gleichmäßig auf die Füße zu verteilen. Dazu stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen schulterbreit und parallel, sodass die Füße in gerader Linie, unter dem jeweiligen Beckenknochen stehen.



Versuchen Sie nun, den **Körperschwerpunkt** so zu verteilen, dass Sie die ganze Fußsohle belasten. Pendeln Sie vor und zurück, bis Sie auch auf den Ballen und Zehen festen Kontakt mit dem Boden haben. Das Gleiche versuchen Sie, indem Sie das Gewicht abwechselnd vom linken auf den rechten Fuß und wieder zurück verlagern. So wird die Beckenachse auf der dargestellten waagerechten Linie liegen und der Schwerpunkt Ihres Gewichts im Kreuzpunkt beider Linien.

Dadurch haben wir eine gute, proportionale Belastung der Füße. Das bedeutet, dass unser Gewicht im Verhältnis von 60 zu 40 Prozent auf Ferse und Ballen verteilt ist. Diese Haltung gewährleistet eine optimale Position aller Gelenke und macht eine tiefe Entspannung möglich.

Nun entspannen Sie Ihre **Körperhaltung**. Die militärische Grundhaltung wird verlassen und Sie entspannen sich in einer leicht gelösten Haltung. Lassen die Schultern los, nehmen die Starre aus den Knien und kippen das Becken ein wenig nach vorn, während Sie den Bauchnabel leicht nach hinten ziehen. Ihr Kopf ist aufrecht, der Blick ist geradeaus gerichtet und Sie verlieren Ihre aufrechte Haltung nicht. Übertreiben Sie auch hier die Bewegungen, um die Position zu finden, in der Sie sich wohl fühlen.



Der Akupunkturpunkt „Mingmen“ (Das Tor des Lebens), ist ein sehr bedeutendes energetisches Zentrum in der unteren Wirbelsäule, etwa gegenüber dem Bauchnabel. Das Öffnen des Mingmen - Punkts bedeutet, alle Verspannungen und Blockaden im unteren Rücken loszulassen. Es ist ein Weg zur richtigen Position der Hüften und zu guten Proportionen im Wirbelsäulenbogen.

Im korrekten Stand und bei der hier im Artikel beschriebenen Ausführung der Bewegungen, verbessern sich die Funktionen der Wirbelsäule und aller inneren Organe.

Der Atem wird ruhig und Sie sind in Gedanken **nur** bei sich selbst, bei den Erfahrungen, die Sie mit der momentanen Haltung machen und mit der Art und Weise, wie Sie zu dieser Haltung gefunden haben. Das Beispiel auf der vorigen Seite zeigt die Lage der senkrechten Schwerpunktlinie die durch die Schultern, über das Becken zur Fußmitte führt.

Das Zusammenspiel der **Knie und der Füße** besteht darin, dass man bei einem gebeugten Bein über dem Knie die Fußspitze sieht. Diese Haltung der Beine ist sowohl im Stand als auch bei seitlichen Drehungen und eventuellen Schritten beizubehalten. Der Fuß soll die Last, die der Körper über den Oberschenkel und die Knie auf den Boden bringt, auffangen. Bei Fehlstellungen geht diese Kraft auf die Innen-/ bzw. Außenmenisken und kann Schmerzen, im schlimmsten Fall Verletzungen, nach sich ziehen.



Bei der Ausführung der Übung gelten die Regeln der „Dreifachen äußeren Harmonien“, wàì hémù, (siehe Seite [Das-Üben](#)), die sich mit der Körperhaltung und dem Zusammenspiel der Gelenkgruppen befassen.

Im Gegensatz dazu stehen die „Drei inneren Harmonien“, nèi hémù (siehe Seite [Das-Üben](#)), die die innere Einstellung des Übenden zu den Übungen und zum Energiefluss im eigenen Körper beschreiben.