

Über die Faszien Innere Kraft aufbauen

Teil 2

Von Frieder Anders

Nachdem Frieder Anders in der letzten Ausgabe den Zusammenhang zwischen faszialer Zugspannung und der Entwicklung von Innerer Kraft in Bezug auf Taijiquan und Qigong vorgestellt hat, geht er im zweiten Teil seines Artikels stärker auf die praktische Umsetzung des dabei zentralen Biotensegrity-Konzeptes ein. Die von ihm herausgearbeiteten Haltungsprinzipien, durch die Innere Kraft zum Einsatz kommen kann, findet er auch in Zitaten alter Taiji-Meister wieder.

ABSTRACT

Building inner strength through the fascia, Part 2

By Frieder Anders

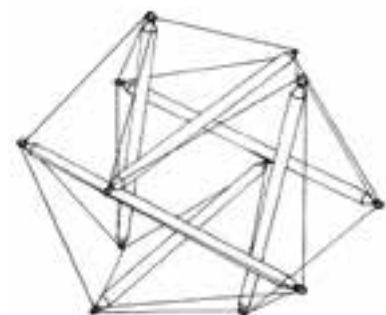
In the previous issue Frieder Anders introduced the relationship between fascial tensile strain and the development of inner strength in relation to Taijiquan and Qigong. Now in the second part of his article he examines the practical realisation of the biotensegrity concept, which is key to this approach. He asserts that the postural principles he has developed, which can open the way to inner strength, are also to be found in quotes from old Taiji masters.

Im ersten Teil des Artikels ging es um die Frage, wie »Biotensegrity« in der Praxis von Qigong und Taijiquan berücksichtigt werden kann. Biotensegrity meint die Übertragung des Prinzips »Tensegrity« auf lebende Strukturen. Tensegrity ist ein Kunstwort aus *tension* und *integrity* und bezeichnet das dynamische Gleichgewicht, welches durch das Zusammenspiel von Zugspannung und Kompression entsteht. Im Körper kann dieses Gleichgewicht erreicht werden durch die Zugspannung der myofaszialen Leitbahnen, die durch die Muskeln und Faszien gebildet werden.

Es geht um den Unterschied zwischen äußerer und innerer Kraft: Wenn ich meinen Körper anspanne, um einen schweren Gegenstand zu bewegen, setze ich in der Regel reine äußere Kraft ein, bei der willkürlich angespannte Muskeln nötig sind. Anders praktiziert wird dies im Taijiquan und Qigong, die Muskeln werden entspannt und losgelassen, um das Qi anzuregen. Hier muss die Zugspannung der Myofaszien hinzukommen, um Innere Kraft zu entwickeln.

Äußere Kraft entsteht allein durch Kompression und ist hart, Innere Kraft ist elastisch und entsteht durch Zugspannung und Kompression.

In der Biotensegrity spielen Dreieck und Kreis eine wichtige Rolle. Der Organismus ist aus lauter Dreiecken aufgebaut, bis in die Mikrostruktur hinein, die auch in der äußeren Gestalt des Körpers entdeckt werden können. Der Ikosäeder mit zwanzig gleichseitigen Dreiecken als Flächen, dreißig Kanten und zwölf Ecken, in denen jeweils fünf Flächen zusammentreffen, ist der »Baustein«, der sich am besten zur Darstellung biologischer Modelle eignet.



Modell für einen Tensegritäts-ikosäeder. Das Muster wiederholt sich auf jedem Organisationslevel, vom Organismus bis zur subzellularen Ebene.

Abb.: commons.wikimedia.org/wiki

Ist das Dreieck die Form, aus der eine Tensegritätsstruktur besteht, so sind Kreis und Kugel die Formen, die für ein geschlossenes System des Energieflusses nötig sind, weil in ihm Energie quasi verlustfrei kreisen kann, also möglichst wenig verlorenght. Deswegen sollten die Bewegungen von Innerem Taiji und seinem »Zwilling«, dem LebenstorQigong®, kreis- oder ballförmig sein. Wie aus Dreiecken ein Ball geformt werden kann, zeigt folgende Abbildung:

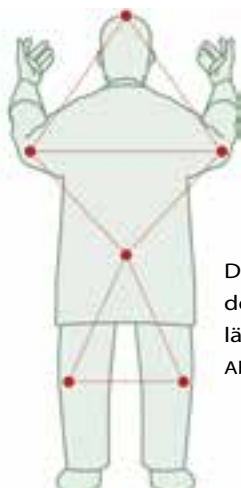


Im Inneren Taiji und im LebenstorQigong muss der Körper durch Zugspannung rund werden.

Abb.: Archiv Frieder Anders

Die Faszienlinien der Arme und der Daumen

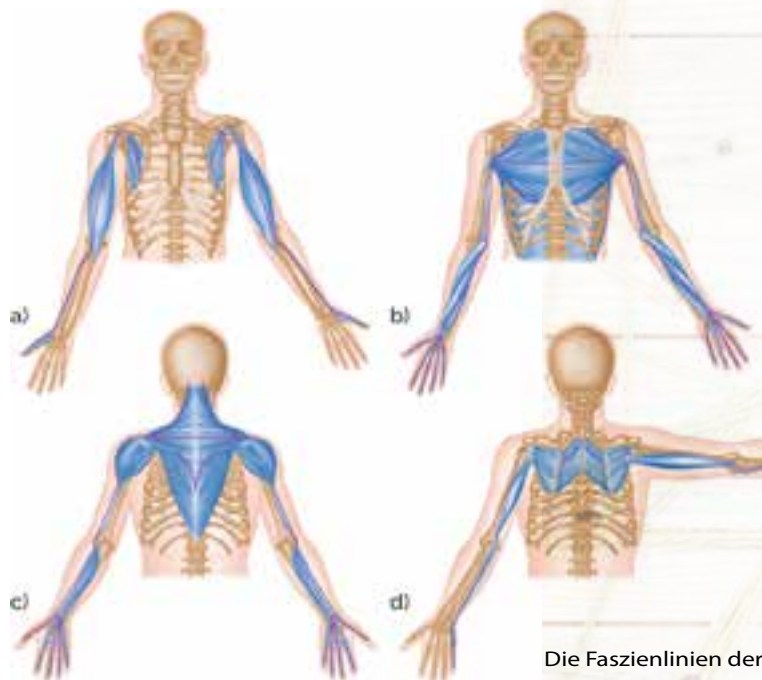
Tensegrität wie auch das gesamte Faszienetz ist durch eine kontinuierliche Eigenspannung gekennzeichnet. Unterteilt man den Körper in Dreiecke, bekommt man ein Modell, das die »Eckpunkte« zeigt, über die man die Zugspannung der Faszienlinien beeinflussen kann.



Die Zugspannung der Faszienlinien verläuft über Dreiecke.

Abb.: (c) Frieder Anders

Schauen wir uns die Faszienlinien der Arme an. Es gibt vier:



Die Faszienlinien der Arme: a) die oberflächliche frontale Armlinie, b) die tiefe frontale Armlinie, c) die oberflächliche rückwärtige Armlinie, d) die tiefe rückwärtige Armlinie.

Abb.: The Pocket Atlas of Human Anatomy: A Reference for Students of Physical Therapy, Medicine, Sports, and Bodywork. Lotus Publishing 2006

Wenn wir beide Ellbogen auseinanderziehen, setzen wir die Armlinien unter Zugspannung. Dabei müssen unbedingt die Schulterblätter anliegen, damit der Rücken rund wird. Dadurch entsteht sozusagen ein halber Ball, gebildet vom Rücken und den Oberarmen. Die oberflächliche frontale Armlinie (Abb. a) ist wichtig: Sie endet im Daumen und heißt daher auch »Daumenlinie«. Hält man, wenn man den halben Ball über den Rücken in die Ellbogen hinein hat entstehen lassen, die Unterarme nun so, dass die Daumen direkt zum Körper zeigen, bilden diese mit den Händen die andere Hälfte des Balls.

Das Spannende dabei ist, dass die Daumenlinien an den vierten Rippen ansetzen und so die Armbewegungen bis in die Daumen hinein einen direkten Einfluss auf die Atmung haben, weil sie die Rippen bewegen.

Löst man die Unterarme aus der Ballform und bringt sie in Verlängerung mit den Oberarmen in eine gerade (aber nicht gestreckte) Linie, zeigen die Daumen zwar vom Körper weg, können aber, von außen nach innen betrachtet, so ausgerichtet werden, dass sie ebenfalls, quasi »indirekt«, zum Körper zeigen. Die Verbindung der Daumen, ob direkt oder indirekt, verhindern den Verlust von Qi, weil immer ein Kreis geschlossen wird: mit den Daumen direkt zum Körper ist dieser deutlich erkennbar, in der in-

links: Der Daumen zeigt zum Körper hin und stellt damit eine direkte Verbindung her.
 Im Punkt Lunge 9 »Großer Wasserschlund« (in der am radialen Ende der Handgelenksfurche liegenden Vertiefung) wird der Daumen abgelenkt.



rechts: Der Daumen zeigt vom Körper weg und steht damit in einer indirekten Verbindung zur Kreisform. Der Knick in Lunge 9 wird aufgelöst und dafür das Handgelenk in der gegenüberliegenden Handgelenksfalte im Punkt Herz 7 »Pforte des Shen« leicht gebeugt.



Abb.: (c) Frieder Anders

direkten Verbindungslinie Daumen-Rumpf ist der große Ball, dessen Teil die langen Arme sind, aber schwieriger zu entdecken.

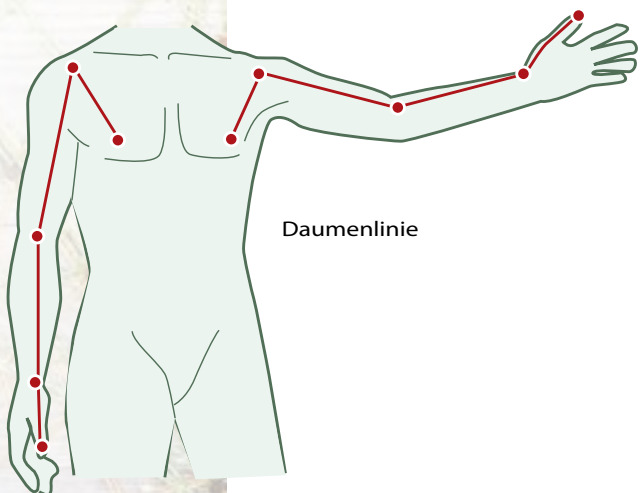
Faszien und Meridiane

Verblüffend ist die Übereinstimmung zwischen der Daumenlinie und dem Lungenmeridian beziehungsweise dem tendino-muskulären Meridian der Lunge, der dicht unter der Haut verläuft. Durch den fast deckungsgleichen Verlauf beider wird deutlich, warum die Daumenlinie außerordentlich wichtig für die Atmung ist.

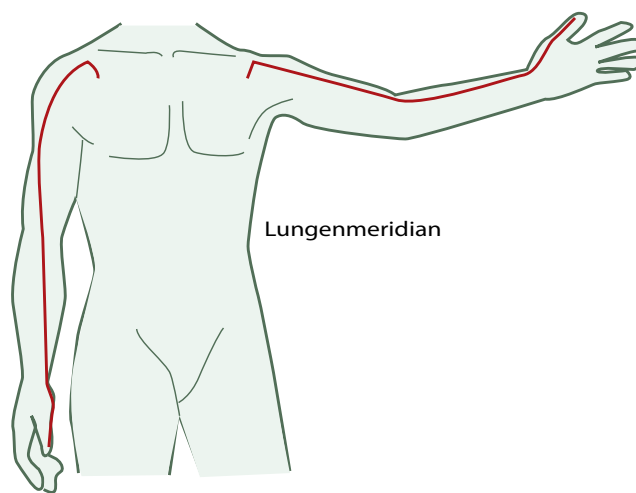
»Die Neurologin Hélène Langevin und ihre Mitarbeiter konnten an der Universität von Vermont (USA) die Vermutung, dass es einen Zusammenhang zwischen Bindegewebe und Akupunkturpunkten gibt, verifizieren: Laut ihren Untersuchungen 2002 stimmen 80 Prozent

der Akupunkturpunkte und 50 Prozent der Meridianverl ufe im Oberarm mit Faszienkreuzungspunkten, das sind Treffpunkte verschiedener Septen (Scheidewände), überein.« (Ilse Priesching in TQJ 2/2018)

Diese Entdeckung ermöglicht die Erkenntnis, dass Physis (Faszienlinien) und Energie (das Netz der Qi-Meridiane) weitgehend deckungsgleiche »Linien« bilden. Aber nur, wenn sich beide in der Ballform von Rücken und Armen treffen, kann Innere Kraft entstehen. Denn die Myofaszien unter Zugspannung dehnen auch die Meridiane – wie eine Hochspannungsleitung, in welcher der Strom fließt. Hier wird verständlich, dass die (halbe) Ballform, die von Rücken und Armen gebildet wird, nicht verändert werden sollte, will man Physis und Energie optimieren. Denn Dehnung allein bewirkt noch keine innere Kraft. Sie muss kreisförmig verlaufen, weil nur ein kreis- oder ballf ormiger Körper die Elastizität von Inne-



Daumenlinie



Lungenmeridian

rer Kraft enthält. Genauso wenig kann der Qi-Fluss allein, wenn er nicht auf der unter Zugspannung stehenden Kreisform der Myofaszien fließt, Innere Kraft entwickeln.

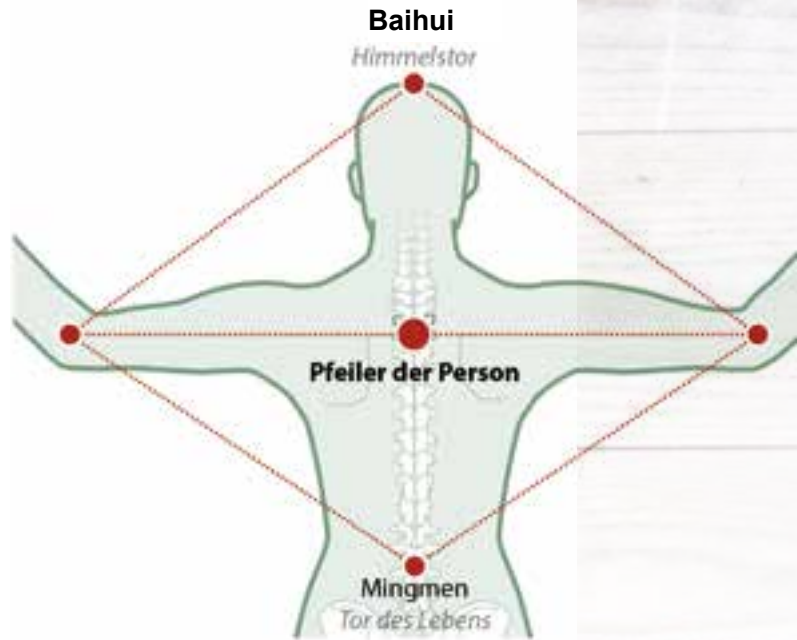
Diese Körperhaltung, die die Daumenlinie vor dem Körper kreisförmig in Zugspannung versetzt, macht sich auch darin bemerkbar, dass sie die Atmung verändert, die den Energieball der Arme von innen belebt. Hier kann aus Platzgründen nur der Ball der Arme beschrieben werden, es gibt noch andere Energiebälle, die durch Beine und Hüften gebildet werden.

Atmung

Wie in einem Motor der Hubraum unveränderlich sein muss, damit die Pumpe des Kolbens seine Kraft entfalten kann, so darf auch der Rumpf seine Form nicht verlieren, »weder einsinken noch hervorstechen« wie es in den klassischen Taiji-Texten heißt. Die Armhaltungen und -bewegungen dürfen den Rumpf – vor allem im Rücken und in den Schultern – nicht verändern, sondern müssen mit spiralförmigen Bewegungen in ihn hineinwirken und die Atmung anregen. Denn die Armspiralen, die aus der gegenläufigen Drehung von Unter- und Oberarm gebildet werden, beginnen im Rücken, im Punkt Dumai 12, dem »Pfeiler der Person« (zwischen dem dritten und dem vierten Brustwirbel). Werden Armbewegungen oder Armspiralen lediglich so ausgeführt, dass sie an den Schultern beginnen und diese dabei angehoben werden, können sie nicht wirklich in die Atmung hineinwirken.



Die Lunge ist wie eine Glocke geformt.
Abb.: Istockphoto.com/janulla



Wie eine Glocke nur frei schwingt und klingt, wenn ihre Form unverändert bleibt, so kann auch die Lunge ihre Kapazität nur entfalten, wenn ihr der Raum dazu gegeben wird: Wenn ihr der Brustkorb – wie der Glockenturm der Glocke – Platz und Schutz bietet, und zwar durch Ausdehnung im Rücken. Die Weitung des Rumpfes durch das »Dehnen des Rückens« schafft Platz für die »Lungenglocke« und es können die beiden grundsätzlichen Arten der Atmung, die bei den Atemtypen unterschieden werden, (die »normale« oder »natürliche« und die »umgekehrte« oder »paradoxe« Atmung) so praktiziert werden, dass Innere Kraft entsteht.

Fasziale Zugspannung in klassischen Taiji-Texten

Diese Haltung von Brust und Rücken war den alten Meistern natürlich bekannt, und es war äußerst spannend für mich, das, was ich durch Übung herausgefunden hatte, an den klassischen Taiji-Texten zu überprüfen.

Ich möchte daher drei Zitate von alten Meistern (aus dem wichtigen Buch von Rainer Landmann »Taijiquan, Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst«) zur Erläuterung heranziehen. Die Zusammenhänge sind, wie ich denke, auch auf andere Stile und auf Qigong übertragbar. Hier geht es also um Rumpf und Arme.

»Die Aussage, die Brust zurückzuhalten und den Rücken zu heben zählt zu den fundamentalen Anforderungen an die Körperorganisation

Der Punkt Dumai 12 »Pfeiler der Person« bildet die stabilisierende Basis für das obere Dreieck.

Literatur

Thomas W. Myers:
»Anatomy Trains«,
Elsevier 2015

Ilse Priesching:
»Mit allen Sinnen. Faszien und Körperwahrnehmung«
in: TQJ 2/2018

Robert Schleip u. a. (Hrsg.):
»Lehrbuch Faszien«,
Elsevier 2014

Die Lehre von den Atemtypen wurde erstmals vor etwa 70 Jahren von dem deutschen Musiker Erich Wilk formuliert und ist heute als Terlusollogie® bekannt. Sie unterscheidet zwei konstitutionelle Typen von Menschen, deren Organismus und Verhalten in einer erstaunlich deutlichen Abhängigkeit von Sonne und Mond stehen. Gemäß deren Stand zum Zeitpunkt der Geburt wird ein eher sonnenabhängiger, solarer Typ oder sein Gegenstück, ein mehr mondabhängiger, lunarer Typ bestimmt. Einer der Kernpunkte besagt, dass entweder das aktive Einatmen oder das aktive Ausatmen den Weg zur eigenen Kraft bahnen: bei den »Solaren« die Ausatmung, bei den »Lunaren« die Einatmung. Die »Lunaren«, die ihre Kraft beim Einatmen gewinnen, werden als Einatmer bezeichnet und die »Solaren«, deren Leistungssatem das Ausatmen ist, als Ausatmer. Auf www.terlusollogie.de kann man den Atemtyp bestimmen.

Frieder Anders hat im TQJ bereits Artikel zur Verbindung zwischen Taijiquan und Qigong mit der Lehre von den Atemtypen veröffentlicht (vgl. Ausgaben 1/2008, 4/2011 und 2/2014).

in den Schriften der Wu- und Yang Tradition.«

(Rainer Landmann: Taijiquan. Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst, Schriftenreihe des Instituts für bewegungswissenschaftliche Anthropologie e. V. 2002, S. 246)

»Die Brust darf nicht herausgestreckt werden, sondern soll sich nach unten lösen. Die beiden Schultern gehen ein wenig nach vorn zusammen. Das wird »die Brust zurückhalten« genannt.« Hao Yue-Rue (1877 – 1935), Taiji-Meister des Wu/Hao-Stils (ebenda, S. 247)

Damit einher geht das *»Heben des Rückens«*, das zum ersten Zitat gehört und womit dieser Vorgang begonnen wird:

»Den Rücken heben bedeutet: Das Qi schmiegt sich an den Rücken. Kann man die Brust zurückhalten, dann kann man von selbst den Rücken heben. Kann man den Rücken heben, dann kann man die Kraft aus dem Rückgrat abschießen. Wohin man sich auch wendet, es gibt keine Gegner.« Yang Chengfu, (1883 – 1936)

(ebenda, S. 248)

Das obere Dreieck in Rumpf und Armen

»Trianguliert« man den Rücken, teilt ihn also in Dreiecke auf, um eine bewegliche, aber stabile Haltung zu bekommen (s. Teil 1, TQJ 1/19, S. 45), dann entstehen ein oberes und ein unteres Dreieck.

Die Grundlinie des oberen Dreiecks verläuft durch den Akupunkturpunkt Dumai 12 (»Pfeiler der Person«) bis in die Ellbogen, die Spitze des Dreiecks sitzt im Scheitel im Punkt Dumai 20 (Baihui, »Hundert Vereinigungen«).

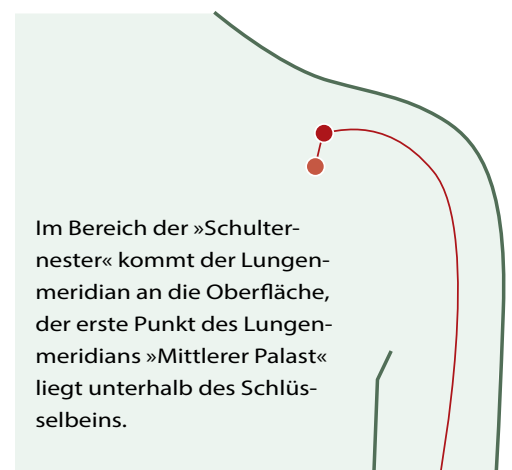
Über die Grundlinie dieses Dreiecks werden die Faszienlinien der Arme von Ellbogen zu Ellbogen in Zugspannung versetzt.

Die Brustwirbelsäule muss dabei im »Pfeiler der Person« etwas nach hinten ausgewölbt werden. Dabei sollen die Schulterblätter so anliegen, dass sich der Rücken (horizontal) rundet. Dadurch entsteht nicht nur das Gefühl, als würde der Rücken gehoben, sondern dieses Anheben kann gut von außen beobachtet werden. Der Kopf muss dabei unbedingt aufrecht bleiben; der Nacken darf nicht angespannt werden.

Dieses Dreieck soll, wie es die obigen Zitate zeigen, weder im Taiji der Yang- noch in der Wu-Tradition verändert werden, weil es die Bewegung des *»den Rücken heben«* ermöglicht, was wiederum die Voraussetzung für die Ballform von Rücken und Armen ist, die den Atemraum in den Rücken hinein erweitert.

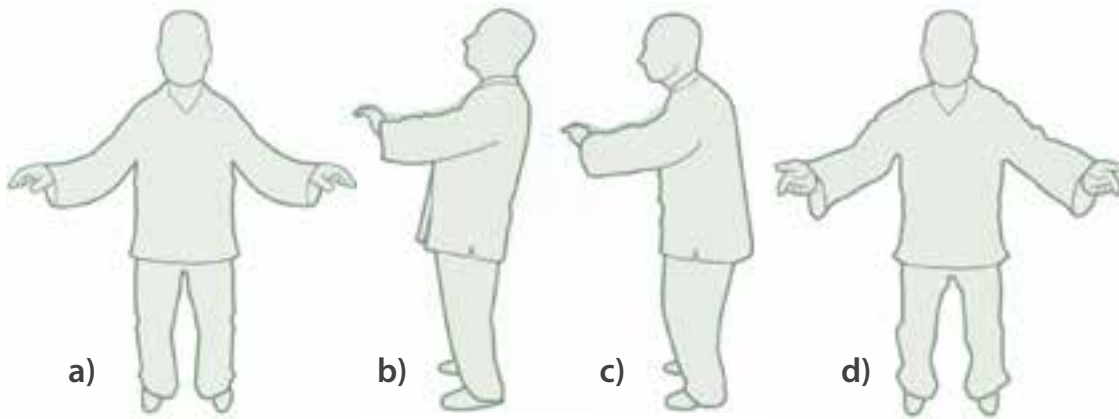
Auf der Vorderseite des Rumpfes bewirkt das *»Heben des Rückens«*, dass die Brust *»zurückgehalten«* werden kann und die Schultern leicht nach vorn zusammengehen. Dadurch sinken die »Schulternester«, ein, in denen der Lungenmeridian beginnt.

Die Schulternester müssen ständig eingesunken und weich bleiben. Das geschieht zum einen dadurch, dass der Rücken gehoben wird, und zum anderen, dass das Brustbein dabei *nicht* angehoben wird: Es muss so entspannt sinken, dass die Brust sich *»nach unten lösen«* kann. Diese erschlafft aber nicht dabei, sondern wird quasi zwischen den Schultern *»aufgespannt«*, das heißt, dort entsteht eine leichte, elastische Straffung. Die Magengrube entspannt sich dabei, wird weich und elastisch, darf aber nicht einsinken, weil sonst das Zwerchfell behindert würde. Taiji-Meister konnten in der solcherart elastischen Magengrube Schläge abfedern, die einen Angreifer abprallen ließen. Durch die beschriebene Formung des Rumpfes entsteht Weite, aber verschieden vom Anheben des Brustbeins.



Im Bereich der »Schulternester« kommt der Lungenmeridian an die Oberfläche, der erste Punkt des Lungenmeridians »Mittlerer Palast« liegt unterhalb des Schlüsselbeins.

Demnächst erscheint ein Buch von Frieder Anders zum LebensTor Qigong im Kristkeitz-Verlag, in dem die hier vorgestellten Prinzipien ausführlicher behandelt werden.



»Beim Zurückhalten der Brust hat die Brust ein weites, befreiendes Gefühl.« (Großes Wörterbuch der chinesischen Kampfkünste, zitiert nach Rainer Landmann, ebenda, S. 248)

Die Praxis – Vier Positionen

In der Lehre von den Atemtypen unterscheidet man jeweils eine starke und eine schwache Atemphase: beim Einatmer ist das Einatmen stark und das Ausatmen schwach, und beim Ausatmer das Ausatmen stark und das Einatmen schwach; in der starken Phase wird der Atem willkürlich geführt, in der schwachen hingegen erfolgt er reflexhaft.

Die Erfahrung zeigt, dass die Positionen und Bewegungen mit den Daumen direkt zum Körper hin die starke Atemphase unterstützen und die Haltungen mit den »indirekten« Daumen die schwache. Interessant ist nun, dass beide Atemtypen sozusagen gleiche Arme haben – die aber in verschiedenen Körperhaltungen und Atemphasen jeweils eine andere Funktion haben.

Beim Ausatmer beispielsweise unterstützen die starken Arme – bei leicht vorgebeugter Körperhaltung – die starke Phase »Ausatmen«, und beim Einatmer, der seinen Rumpf leicht nach hinten neigt, dessen starke Phase, das Einatmen.

Auch die vier Grundpositionen zur Aktivierung der Inneren Kraft aus dem Lebenstor Qigong®, wie es an meiner Taiji Akademie entwickelt wurde, berücksichtigen die Atemtypen. Sie geben einen ersten visuellen Eindruck aus unserer Qigong-Praxis.

Vier unterschiedliche Körperhaltungen oder -stellungen sind möglich: eine zum Einatmen (Yin) und eine zum Ausatmen (Yang). Diese

sind wiederum verschieden bei Einatmern (lunar) und Ausatmern (solar), also zusammen vier. Die Positionen bereiten den Körper darauf vor, atemtypisch »richtig« zu atmen. Bei den hier abgebildeten zeigen die Daumen zum mittleren Dantian, das dadurch energetisch aktiviert wird.

Im Ganzen gibt es acht Grundpositionen, in denen die Taiji-Säule im Rumpf, die durch die Dantian geformt wird, energetisch aktiviert wird. Das geschieht zunächst statisch in Variationen des »Stehens wie ein Baum« und schließlich in Bewegungen, die die »Himmlichen Kreisläufe« aktivieren.

Taijiquan oder Qigong, die nach den Kriterien der Biotensegrity ausgeführt werden, verändern Körperhaltung und -gefühl enorm; es stellt sich »Wohlspannung« ein, belebt durch eine sanfte Atmung und intensiven Qi-Fluss, die Weite und verwurzelte Leichtigkeit vermitteln. Aber vor allem Innere Kraft, die, angetrieben vom Atem, ohne muskuläre Anspannung elastisch nach außen wirken und so ein Gegenüber ohne Druck und Härte entwurzeln kann, weil man, wie Yang Chengfu sagt, »die Kraft aus dem Rückgrat abschießen« kann.

a) Einatmer (lunar): ausatmen/passiv, schwache Stellung; Yang, denn Ausatmen ist Yang

b) Einatmer (lunar): einatmen/aktiv/starke Stellung; Yin, denn Einatmen ist Yin

c) Ausatmer (solar): ausatmen/aktiv/starke Stellung; Yang, denn Ausatmen ist Yang

d) Ausatmer (solar): einatmen/passiv/schwache Stellung; Yin, denn Einatmen ist Yin



Frieder Anders,

Jahrgang 1944, praktiziert seit 1973 Taijiquan. Seine Ausbildung führte ihn nach Taiwan, New York, London und Hongkong. 1980 gründete er in Frankfurt/M. die erste deutsche Taiji-Schule. Bis 2005 leitete er die International Tai Chi Chuan Association (ITCCA) in der Schweiz und Deutschland. Frieder Anders ist Autor zahlreicher Bücher und Aufsätze und produzierte mehrere Lehrfilme. Seit seiner Entdeckung der Atemtypen widmet er sich verstärkt der Erforschung des Taijiquan.

www.taijiakademie.de