

# Die »Kraft der Mitte« entwickeln

Der Beckenboden – ein unbekanntes Land in Taijiquan und Qigong?

Von Dietlind Zimmermann

Der Beckenboden ist trotz seiner großen Bedeutung für unsere Haltung, unsere Gesundheit und Vitalität ein wenig erforschtes Gebiet. Dietlind Zimmermann hat ihn sowohl aus westlich-anatomischer als auch östlich-energetischer Sicht erkundet und seinen Einfluss auf das Qigong- und Taiji-Üben bei sich und anderen beobachtet. Sie erläutert die anatomische und auch die energetische Position des Beckenbodens im Körper und plädiert dafür, ihm mehr gezielte Aufmerksamkeit zukommen zu lassen. Einfache Übungen ermöglichen grundlegende Erfahrungen mit diesem Bereich.

## ABSTRACT

**Developing the »strength of the centre«**

**The pelvic base – an uncharted region in Taijiquan and Qigong?**

**By Dietlind Zimmermann**

Despite its major importance for our posture, our health and vitality, the pelvic base is a little-researched area. Dietlind Zimmermann has researched it both from Western-anatomical and from Eastern-energetic perspectives and observed its influence on the Qigong and Taiji practice of herself and others. She explains both the anatomical and the energetic role of the pelvic base in the body and argues that it should receive more focused attention. Simple exercises enable elementary experiences with this area of the body.

**W**er kennt das nicht von sich selbst oder seinen Schülern beziehungsweise 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, zum Beispiel rund um Mingmen und Kreuzbein, wollen sich nicht lösen. Es gibt sogar Frauen, die praktizieren jahrelang hingebungsvoll Taijiquan und werden irgendwann von ersten Anzeichen von Inkontinenz überrascht, etwa dass beim Niesen 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 Qigong-Welt aufzutun: Zwar ist für die energetisch wirkungsvolle Praxis vieler Übungen im Qigong ein bewusster Einsatz des Dampfpunktes (Huiyin), 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 Taijiquan-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. – Vielen Dank an dieser Stelle an den Kollegen Michael Dackau, den dieses Forschungsthema ebenfalls bewegt und der einiges von der Verschwiegenheit unterschiedlichster Lehrer dazu zu berichten wusste. – 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 der Beckenboden – auch im Westen – 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 Taijiquan- 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 zu machen, indem ich eine Ausbildung zur Beckenbodentrainerin beim Deutschen Turnerbund (DTB) machte. Bei dieser Ausbildung wurde mir klar, dass gerade wir, die wir Qigong und Taijiquan 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 Rumpfes und wird von drei kraftvollen Muskelschichten gebildet, die in unterschiedlicher Verlaufsrichtung ihrer Fasern die Öffnung zwischen den knöchernen Beckenteilen nach unten hin verschließen, wobei sie die dort austretenden Körperöffnungen umschließen. 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 – zum Beispiel hat er

Einfluss auf die Erektionsfähigkeit des Mannes – und er trägt in entscheidendem Maße zu einer aufrechten Körperhaltung bei.

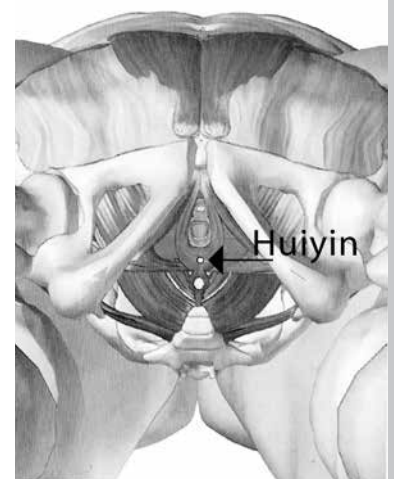
Die im Qigong und Taijiquan gewünschte aufgerichtete Körperhaltung erfordert, dass wir eine gute Balance zwischen einer in die Lotrechte gebrachten Wirbelsäule und dem Becken als Übertragungsraum der Kräfte zwischen Rumpf und Beinen finden. Die »Schaltstelle« zwischen Wirbelsäule und Becken ist das Iliosakralgelenk. Das Iliosakralgelenk wird gebildet aus dem Kreuzbein, dem unteren, steifen Teil der Lendenwirbelsäule, der wie eine kleine Platte am Übergang zwischen Rücken und Gesäß zu fühlen ist, und den knöchernen Beckenschalen, den sogenannten Darmbeinschaukeln; das sind die großen Knochen, deren oberen Rand wir rechts und links unter der Taille beginnend ertasten können und die nach hinten bis an das Kreuzbein zulaufen. 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 und 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.

Wie bei allen Muskelgruppen so finden wir auch im Bereich des Beckenbodens hauptsächlich zwei Formen der Disbalance vor: Entweder ist die Muskulatur unterentwickelt, das heißt 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, eine 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 unter anderem in natürlicher Resonanz mit der zweiten großen Membran in unserem Rumpf statt: dem Zwerchfell. Das heißt der



Das Bild aus dem »Shen Akupunktur Atlas« (Springer 2001) zeigt, wo der Dampfpunkt Huiyin liegt: im Zentrum der Beckenbodenmuskulatur.

会阴

Huiyin

命门

Mingmen

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 in Taijiquan 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 er oder sie hören weiterhin vom Lehrer nur »entspannen und sinken« ... Das kann für sie kein gesundheitlich gutes Ende nehmen!

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

Erfahrungsbericht von Ilona Bendl-Reyer

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«. 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 »rutschten«, 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 ...) emporstieg, begann außen alles (Muskeln, Knochen ...) zu sinken. Das

Bild vom Yin und Yang stieg in mir auf, denn beim Ausatmen hebt der Beckenboden die Gedärme und Organe nach oben an (eine Gebärmutterensenkung ist so nicht möglich) und richtet die Wirbelsäule von innen her auf. Diese 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 sieben Jahren Taiji-Training stehe ich wirklich entspannt in der Lotrechten, ohne Schmerzen zum Beispiel im Bereich der Brustwirbelsäule, die sich ansonsten immer bei längerem Stehen und Üben – auch im Qigong – einstellten. Eine unglaubliche Erfahrung!

Eine lange Fassung dieses Berichts ist unter [www.tai-chi-lebenskunst.de](http://www.tai-chi-lebenskunst.de) nachzulesen.

丹田

Dantian

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 Huiyin 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 verbunden, da es eine Beziehung zwischen der Spannung der mittleren Beckenbodenmuskelschicht und der Haltespannung für eine normal aufgerichtete Brustwirbelsäule gibt. Ebenso gibt es eine reflektorische Beziehung zwischen dem Beckenboden und dem

Raum des oberen Dantian: das Zusammenziehen der Augenbrauen (die Stirnfalte, die das dritte Auge »schließt«) löst einen reflektorischen Spannungsreiz in dem U-Muskel der äußeren Schicht aus. Damit erschließt sich ein ganz neuer Zusammenhang, warum im Qigong so sehr darauf geachtet wird, dass die Stirn glatt und entspannt ist: weil ansonsten eine Ver-Spannung den Beckenboden in seiner natürlichen Schwingfähigkeit hemmt – natürlich mit Folgen für die Aktivität auch des unteren Dantian.

Das heißt, dass das gesamte energetische System der drei Dantian in Verbindung mit der Aktivität des Beckenbodens steht. So ist es nicht erstaunlich, dass Ilona berichtet, dass sie in der Aufrichtung mit Beteiligung des aktiven Beckenbodens eine gleichzeitige Aktivierung des Zentralkanal und des Kleinen Kreislaufs verspürt hat.

Im Taijiquan gilt es zu untersuchen, dass die Bewegungen, in denen wir Druck aufnehmen können sollen – etwa die Phase vor einem Push –, so ausgeführt werden, dass der Beckenboden sich in seiner tragenden und stützenden Funktion 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 Taiji-Spieler in der Rumpfmuskulatur nachgebend, elastisch und aufnahmefähig sein kann.

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 Huiyin zwar in diesen Zusammenhängen auch immer 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 etwa von Hüftgelenk und Muskulatur beim »Sinken und Steigen« zu kennen, sollten wir durch anatomisches Grundwissen und Gespür für die entsprechenden 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 KollegInnen gibt, die 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 SchülerInnen auch die entsprechenden Ergebnisse haben? Täuschen wir uns nicht – dafür braucht es Zeit. Um einen muskulär erstarrten oder erschlafften Raum unseres Körpers, der unter Umständen seit Jahren oder Jahrzehnten in der Tabuzone der Wahrnehmung lag, wieder spüren 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 SchülerInnen 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.



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

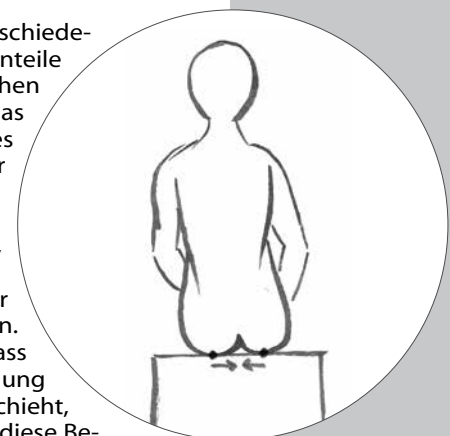
## Übungen für den Selbstversuch

### Beckenbodenaktivität erspüren

Da die äußere, die mittlere und die innere Muskelschicht des Beckenbodens verschiedene Spannrichtungen haben, bewirken sie auch unterschiedliche Bewegungsanteile bei einem Anspannen des gesamten Beckenbodens. Neben dem anatomischen Er»fassen« 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.

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 Position auf eine glatte 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.







**Dietlind Zimmermann,** Netzwerkerin seit 1993, studierte unter anderem Philosophie, Psychologie und Pädagogik, arbeitet als Dramaturgin und Regisseurin am Theater. Sie unterrichtet seit 1992 Taijiquan und Qigong und leitet eine Qigong-Kursleiterausbildung für den VTF Hamburg. Sie engagiert sich seit Jahren im Bereich Taijiquan und Qigong mit Kindern und mit Behinderten. Seit 2007 ist sie Beckenbodentrainerin/DTB.

Übung zum Erspüren der Beckenbodenbewegung bei der natürlichen Bauchatmung: Wir setzen uns auf einen großen Sitzball oder einen flachen Holzhocker, auf den wir zuvor einen leicht aufgeblasenen Redondball so platziert haben, 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.

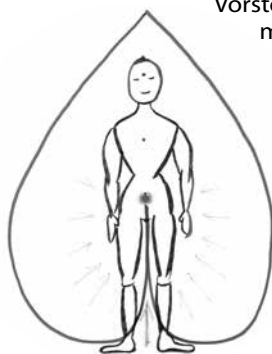
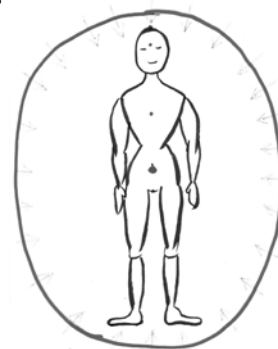
**Beispiel für den Einsatz des Beckenbodens in der Qigong-Praxis**

**»Die 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 und weitet sich nach unten/außen, die Körperoberfläche (Poren, Akupunkturpunkte) werden weit und durchlässig: Qi/Licht strömt in unsere Lichtkugel ein und vergrößert sie.

Vorstellungshilfe: **Einatmen, Entspannen, Einströmen lassen.**



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

Vorstellungshilfe: **Ausatmen, Anspannen, Ansaugen, Ansammeln.**

**QIGONG - 3-JÄHRIGE AUSBILDUNG ZUM/ZUR KURSLEITER/IN**

**Sobi**

Sozialpädagogisches  
Bildungswerk  
Münster

Ausführliche Beschreibungen der Qigongausbildung und der Ausbildungsbedingungen sowie aktuelle Termine können beim Sobi, Achtermannstr. 10-12, 48143 Münster, Fon 0251-51 11 77 angefordert werden und sind unter [www.sobi-muenster.de](http://www.sobi-muenster.de) einzusehen.

Dozenten: Yürgen Oster/Michaele Klute/Joachim Stuhlmacher

**NEU! 42 USTD MEHR ALS BISHER!  
MEHR ZEIT FÜR INTENSIVERES LERNEN!**

Umfang: 344 Ustd an 21 Terminen (WE)  
Beginn: 8./9.11.2008  
Kosten: 3.280 EUR (Ratenzahlung möglich)