

## Die Struktur des einbeinigen Standes unter Berücksichtigung eines möglichst guten Yin Yang Wechsels zwischen Links und Rechts in Bezug auf das Becken und den Torso

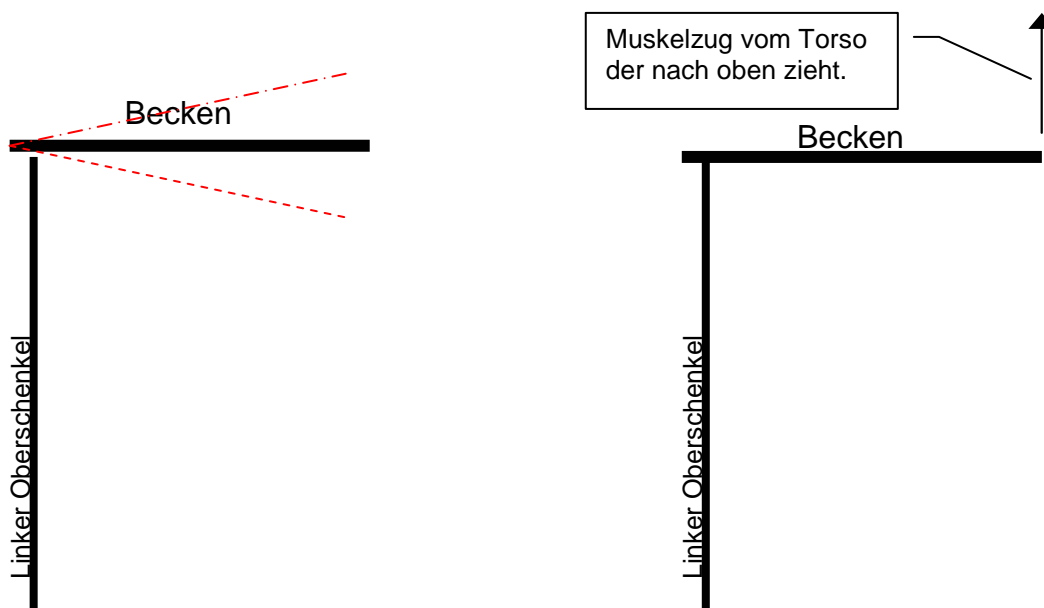
Der einbeinige Zustand ist ein relativ häufiger in der Taiji Form. Nicht nur in den Positionen in denen offensichtlich nur ein Bein das tragende ist, wie beispielsweise in den Kicks, sondern auch in vielen anderen Positionen, wie dem Kniestreifen dem öffnen in die Peitsche etc. finden sich derartige einbeinige Zustände.

Abgesehen von den Kick Positionen, in denen die Stabilisierung des Beckens direkt mit der Aktivierung des Kicks zu tun hat, und die Yin Yang Aufteilung zwischen linkem und rechtem Bein sowieso eine andere ist, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten das Becken auf der „frei schwebenden“ Seite zu stabilisieren, damit es weiterhin wagrecht zum Boden bleibt.

Im Wesentlichen gibt es zwei Möglichkeiten das Becken in der Horizontalebene zu „fixieren“. Eine eher Ziehende und eine Sinkende.

Zur Ziehenden:

Nehmen wir als Beispiel an, das Gewicht ist am linken Bein, und das Rechte ist also das Spielbein. Demzufolge ist es also die Rechte Seite, auf der die Hüfte weder unter das Niveau der Linken absinken, noch darüber hinaus gehen soll.



Hängt die rechte Seite hinunter, so ist die Struktur zu schwach um das Becken zu stabilisieren. Ist die rechte Seite jedoch höher, bedeutet dies, dass zuviel Muskulatur eingesetzt wird, und so eine Übersteuerung eintritt.

Normalerweise würde man versuchen, die rechte Seite über die Muskulatur des Bauches und des Brustkorbes auf der rechten Körperseite zu stabilisieren. Hierfür ist es aber notwendig genau das richtige Maß zu finden, um eine der oberen als falsch in diesem Fall rot markierten Situationen zu vermeiden. Stabilisiert man die Seite auf diese Art und Weise, also unter primärem Einsatz der Muskulatur des Torso auf der zu stabilisierenden Seite, ist ein viel zu hohes Maß an Spannung im Körper, und was die Sache noch verschlimmert, ein viel zu hohes Maß an Spannung, an einer Stelle, die im Sinne von Yin und Yang zwischen rechts und links betrachtet kaum schlechter sein könnte. Schließlich ist das Standbein Yang, und das Spielbein mit seiner zugehörigen Seite sollte Yin sein. Bei dieser Art der Strukturierung kommt noch ein weiterer Bereich mit ins Spiel, nämlich der des Gleichgewichts. Je mehr diese Bewegung z.B.

im Falle des Schrittsetzens im Kniestreifen oder des Öffnens in die Peitsche, über die Muskulatur des Torso stabilisiert ist, desto schlechter ist die Erdung, weil der Schwerpunkt zu hoch und zu unveränderlich ist, und desto schlechter ist auch die passive Strukturierung.

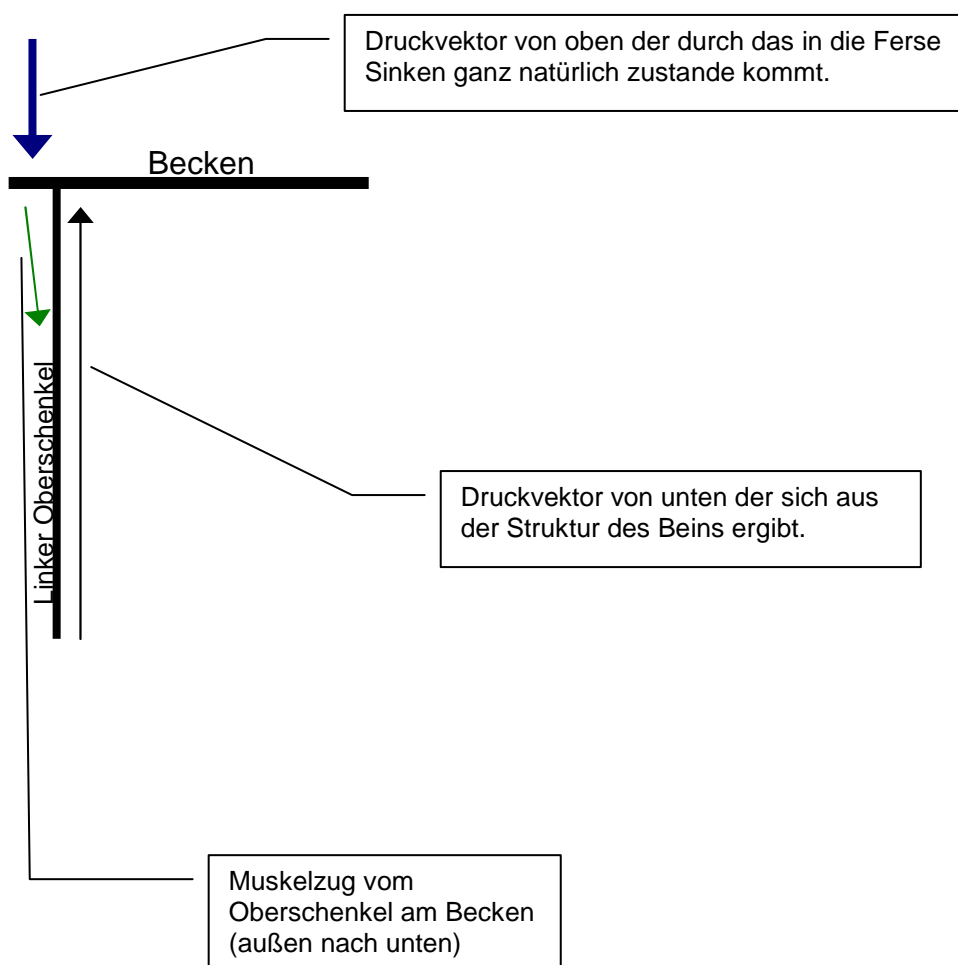
**(An dieser Stelle sei auch darauf hingewiesen, das es sich hierbei um die Beschreibung einer langsam ausgeführten Bewegung in der Form handelt, und nicht um die Beschreibung der Vorgänge beispielsweise während eines Fajings!!!!)**

Nun zur sinkenden Möglichkeit der Stabilisierung:

Die sinkende Möglichkeit ist grafisch schematisch vermutlich am einfachsten erklärt. In Worten kurz beschrieben, geht es um folgendes: Wenn wir das obige Beispiel mit dem linken Bein als Standbein verwenden, so ist es Aufgabe der linken Seite das gesamte Becken zu stabilisieren. Dabei arbeiten im wesentlichen zwei Prozesse zusammen. Zum Einen wird die Muskulatur auf der Außenseite des linken Oberschenkels verwendet um das Becken auf der rechten Seite vorm Abkippen zu bewahren. Die dabei aktivierten Muskeln sind vor allem die Adduktoren des Oberschenkels, die das Bein in diesem Fall nicht seitlich abspreizen, sondern das Becken halten, weil der Fixpunkt diesmal das Bein ist.

*(Gelenksmechanik ist fast genauso bestechend simple wie Yin und Yang. Es kommt einfach immer darauf an, welcher der beiden beweglichen Teile in einem Gelenk gerade der Fixpunkt ist. Fügt man dann noch entsprechende Muskulatur auf der geforderten Seite zu den Überlegungen hinzu, ergibt sich dann entweder die eine oder die andere Bewegung. In unserem Fall die Bewegung vom Bein oder die Stabilisierung der Hüfte.)*

Ein weiterer, wenn nicht der wichtigste Faktor ist das Sinken. Das Sinken des Kreuzbeins und somit der Wirbelsäule, und das Sinken der gesamten linken Seite hinein in den linken Aktivierungspunkt\* der linken Ferse. Dieses Sinken ist es, das aus sich heraus die Höhe des Beckens kontrolliert. Nicht über die Muskulatur, sondern über die Struktur. Die linke Körperseite wird dadurch etwas kompakter, aber auch nicht wirklich angespannter im Bereich des Torso.



Erst dadurch dass man gut in das Standbein gesunken ist, bzw. während der Bewegung eigentlich minimal immer weiter sinkt, kommt es zur größtmöglichen Freiheit im Spielbein. Um das Spielbein im Hüftgelenk gebeugt zu halten, bedarf es natürlich schon muskulärer Aktivierung, allerdings ergibt sich diese aus einer Mischaktivierung zwischen dem geraden Anteil des Musculus Quatrizeps Femoris, und dem Musculus Illiopoas. Durch diese Mischaktivierung, ist garantiert, dass ein Minimum an Muskelspannung in den Einzelmuskeln benötigt wird, und da der eine Anteil des Musculus Illiopsos, der Musculus Illiacus nämlich ebenso wie der gerade Teil des Musculus Quatrizeps Femoris, direkt am Becken selber entspringen, ist weiters dafür gesorgt, das möglichst wenig Spannung im Bereich der Wirbelsäule entsteht.

Fazit, es kommt auf Seite des Spielbeines zu keiner Verkürzung im Bereich der Muskulatur des Torso oder Bauchbereiches. In der eigenen Übung ist dies leicht zu kontrollieren, indem man darauf achtet, das die rechte und linke Körperseite beide gleich entspannt sind, obwohl ein Bein keinen Bodenkontakt hat. Auf diese Art und Weise ist auch ein maximaler Yin Yang Wechsel gewährleistet. D.h., dass direkt in der Gewichtsverlagerung, sobald das Bein wieder Bodenkontakt hat, sich auch die Spannungs- bzw. Druckverhältnisse wieder auflösen und sich wie eine Welle von der vorher yangigeren Körperseite aus im Körper ausbreiten.

\* Der Aktivierungspunkt auf am vordersten Punkt der Ferse der Bodenkontakt hat, aktiviert strukturell den Bereich des Akupunkturpunktes N1 und wird deshalb als Aktivierungspunkt bezeichnet. (siehe dazu weiterführende Artikel)



© Copyright by LEBENSWIND Egwin Ertl 2008

Alle Inhalte dieses Artikels unterliegen den allgemeinen Copyrightgesetzen. Alle Rechte liegen bei LEBENSWIND Egwin Ertl. Die Weiterverwendung des Inhaltes für alle Zwecke außer den der eigenen Fortbildung durch Lesen dieses Artikels, ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Copyrightinhabers gestattet. Die darin enthaltenen Informationen sind in der hier publizierten Form geistiges Eigentum von Egwin Ertl.  
Egwin Ertl LEBENSWIND +43/650/3744222 [kontakt@lebenswind.com](mailto:kontakt@lebenswind.com) [www.lebenswind.com](http://www.lebenswind.com)