

Die richtige Haltung

*„(...) jede Haltung ist recht,
die folgendem Gesetz entspricht:
der Knochenbau wirkt dem Zug der Schwerkraft entgegen,
und dadurch werden die Muskeln frei für Bewegung.“*

Moshe Feldenkreis 1996: 100.

Eine richtige Haltung ist eine angemessene Haltung. Je nach Situation erfordern bestimmte Umstände bestimmte Haltungen von mir. Ich bin nicht unabhängig von dem, was mich umgibt, sondern in ständigem Austausch mit meiner Umwelt.

Mit Hilfe eines Beispiels werde ich erklären, was ich unter einer angemessenen Haltung verstehe: Im *shizentai* 自然体, das heißt, wenn ich aufrecht stehe mit schulterbreit geöffneten Beinen, ist es angemessen mein Gewicht vermehrt auf das Schienbein statt auf das Wadenbein zu verteilen. Denn der innere Unterschenkelknochen ist dicker und stabiler als der äußere Knochen (Abb. 4). Stehe ich so, belaste ich auch die Außenbänder der Knie und der Sprunggelenke weniger.

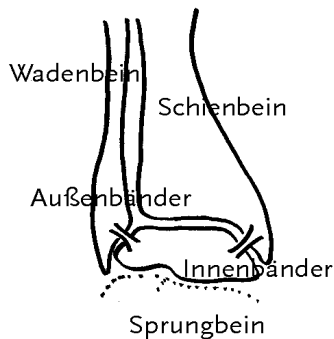


Abb. 4
Oberes Sprunggelenk

Die meisten Menschen neigen dazu die Außenkante der Füße stärker zu belasten als die Innenkante. Mit fortschreitendem Alter fallen dann die Knie nach außen und sie bekommen O-Beine. Damit einher gehen Gelenkschäden nicht nur in den Knien, sondern auch in der Hüfte und in den Sprunggelenken. Die Innenmuskulatur verkürzt sich immer stärker, die Außenmuskulatur wird immer schwächer und die O-Beine werden immer ausgeprägter. Um das zu vermeiden, sollte schon früh auf die richtige Stellung geachtet werden. Die Außenmuskulatur muss vermehrt gekräftigt und die Innenmuskulatur gestreckt werden. Nutze ich bewusst den stärkeren Knochen, das Schienbein, optimiere ich damit meine Haltung. Das fördert meine Gesundheit und erhält und erhöht meine Bewegungsmöglichkeiten.

(...)

Übung: Stabiles Sitzen im *seiza* 正座

Ein sicher bereits vielen bekanntes Beispiel, welches relativ einfach nachgemacht werden kann, ist der richtige Sitz im *seiza* 正座: Ich sitze im *seiza* 正座 (Fersensitz) auf dem Boden. Die Gesäßknochen sind auf den Fersen. Die Füße liegen nebeneinander. Die Knie sind circa eine faustbreit geöffnet. Die Wirbelsäule ist aufrecht. Das Kronenchakra ist in den Himmel gestreckt. Die Schultern und die Rippen fallen nach unten in den Erdmittelpunkt. Das *tanden* 丹田 ist nach vorne gekippt. Ich lasse das Gewicht fallen, spüre die Erdanziehungskraft und richte meine Aufmerksamkeit nach vorn. Aus den drei Punkten „drittes Auge“, „Solar Plexus“ und „*tanden* 丹田“, sende ich mein Aufmerksamkeit und meine Energie nach vorne. Anders ausgedrückt: Ich stelle mir vor, dass ich an diesen drei Punkten den Drang nach vorne spüre, dass ich „vor will“. Wichtig ist,

1 Siehe Abb. 2 in diesem Kapitel.

dass ich die ganze Zeit entspannt bleibe, meine Wirbelsäule gestreckt ist, und dass ich meine Rippen, meine Schultern und mein Gewicht fallen lasse.

Mir gegenüber sitzt eine Person, die mit langsam steigendem Druck gegen meine Brust drückt und damit kontrolliert, wie stabil ich sitze. Sitze ich nicht im Gleichgewicht, dann werde ich schon bei geringem Druck sehr leicht nach hinten fallen oder meine Knie werden sich vom Boden lösen (Abb. 5). Sitze ich korrekt, wird mich niemand weg drücken können (Abb. 6).²

²
養体.

Siehe auch Kapitel 6. Dies ist die dort beschriebene Übung für *yōtai*



Abb. 5
Instabiler Sitz



Abb. 6
Stabiler Sitz