

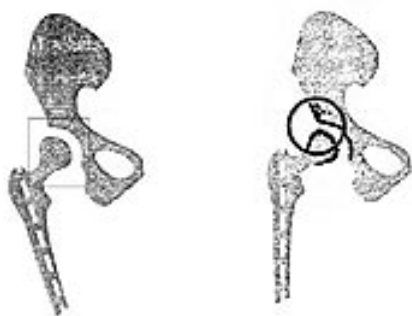
Warum Vögel nicht von der Stange fallen

Autor Gerhard Milbrat

Die Bedeutung der Hüften für Gleichgewicht und Gesundheit

Wir Taiji Quan Praktizierenden leben doch in einer spannenden Zeit. Einerseits kommt immer mehr Know How über Taiji Quan in unser Land, zum anderen gibt es Erkenntnisse und Theorien, die auch fürs Taiji Quan interessant sind, seitens moderner Wissenschaft. Da wird um das Bauchhirn diskutiert, da man auf den Darmwänden mehr Nervenverbindungen als im gesamten Rückenmark festgestellt hat. Die Biophotonenforschung von Prof. Popp beleuchtet die Lebensenergie. Der US-Physiologe Guang-Yue vom Lerner Research Institut Cleveland hat nachgewiesen, dass Muskeln sich allein mit der Kraft des Geistes kräftigen lassen. Bei einem Test mussten sich mehrere Probanden in Gedanken regelmäßig darauf konzentrieren, wie es wäre, wenn sie bestimmte Muskelpartien ihres Körpers trainieren. Nach einer Woche hatte die Masse der lediglich meditativ bewegten Muskeln um bis zu 15% zugenommen. Die motorischen Neuronen in unseren Nerven, welche die Muskelbewegungen auslösen, lassen sich durch starke Impulse vom Gehirn stimulieren. Ornithologen entdeckten ein 2tes Gleichgewichtszentrum bei Vögeln, welches in den Hüften lokalisiert wurde und letztlich den Vögeln helfen soll, „nicht von der Stange zu fallen“.

All das ist für uns Taiji Quan Übende nichts neues. Im Bauch sein, aus ihm heraus die Bewegungen steuern und die Lebensenergie Qi mit Achtsamkeit lenken. Den Hüften, bzw. der Hüftstellung kommt beim Umsetzen von Taiji Quan Prinzipien eine zentrale Bedeutung zu. In den Hüften finden wir unser Gleichgewicht.



Zum einen dienen die beiden Hüftknochen mit dem Kreuzbein der Wirbelsäule als Fundament, die wiederum mit dem Kopf unsere senkrechte Körperachse bildet. Andererseits sind die Hüftgelenke die „Schaltstellen“ der Verwurzelung in die Erde. Über die Ausrichtung der Hüfte/Becken und Wirbelsäule arbeiten wir auf der Grundlage der Entspannung an unserer Struktur, um Energie frei fließen zu lassen. Auf dem Weg zur Perfektion treffen wir oft auf Hindernisse. Hier können wir nicht richtig entspannen, dort sind wir verspannt, sind emotional nicht in Balance oder leiden unter anderem an „Unpässlichkeiten“, Schmerzen oder gar Krankheiten.

Bild 1: Hüftknochen

Anpassung an die Fehlhaltung

Die W.H.O. geht von 70% Wirbelsäulenfehlstellung aus. Weit mehr Menschen leiden unter einer Fehlstellung der Hüftknochen/Becken. Um die daraus resultierenden Konsequenzen und den dahinter liegenden Mechanismus zu verdeutlichen, möchte ich etwas ausholen und auf folgende Gründe genauer einzugehen:

Eine Fehlstellung der Hüfte/Becken bringt die Körperlängsachse aus dem Lot (Bild 2). Der menschliche Organismus wird dieses „aus dem Lot sein“ versuchen auszugleichen. Die Schiefstellung überträgt sich in den Oberkörper und es folgt eine Herausforderung über das Gleichgewichtsorgan in den Ohren an das Kleinhirn, den Kopf unter allen Umständen wieder senkrecht zu stellen. Das Kleinhirn hat nur eine Chance, die Senkrechtstellung des Kopfes zu bewirken: die bewegliche Wirbelsäule muss in ihrer Ausrichtung so verändert werden, damit der Kopf trotz Schiefstellung des Beckens eine Senkrechtposition einnimmt. Die ohotone Muskulatur macht es möglich, jeden einzelnen Wirbel unabhängig zu bewegen (siehe Chan Mi Gong Basisübungen.) Das Kleinhirn erteilt quasi einen Dauerauftrag für Kontraktion bzw. unnormale Entspannung an die rechts und links des Wirbelkörpers liegende Muskulatur.

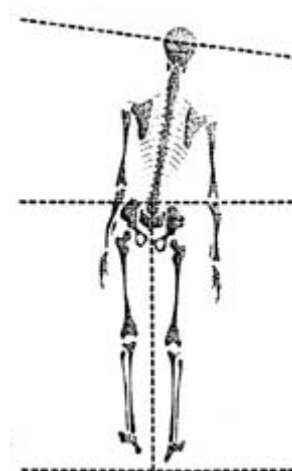


Bild 2: Die Längsachse kommt aus dem Lot

Der so entstehende „Verkanntungsdruck“ verschiebt die zwischen den Wirbelkörpern liegende Bandscheibe mit ihrem Gallertkern.

Der stehende Körper eines Menschen kann sich auf der ganzen Länge der Wirbelsäule genau dem Schiefstand des Beckens bzw. der Fehlstellung der Hüfte anpassen (Bild 3.) Das Ergebnis wird, wenn die Fehlstellung nicht ausgeglichen wird, eine Skoliose sowie eine einseitige Belastung der gesamten Muskulatur sein. Steht das Becken schief, genügt ein einziger Befehl an die ohtotone Muskulatur, auf die Innenseiten einer zukünftigen Skoliose sich so stark wie möglich zusammen zuziehen und diese Position mit Hilfe des verschobenen Gallertkerns eisern zu halten.

Unser Gefäßsystem ist auf so etwas nicht eingerichtet, was ständigen Muskelkater oder Verspannungen im Rückenbereich auslöst. Der zusammengezogene Muskel verhärtet seine auf Beweglichkeit durch Verkürzung ausgerichtete Wirkweise auf ständige Verkürzung. Das Ergebnis ist eine Situation, wie sie ein Tischler mit „Schwalbenschwanz“ bezeichnet, wenn er zwei Hölzer unlösbar miteinander verbinden will.

Das Lendenwirbelsäulensyndrom z. B. resultiert nach meinen Erfahrungen zu 90% aus einer Hüftfehlstellung.



Bild 3: Nach der Ausgleichsanpassung

Auswirkungen auf das Skelett

Wie sieht das Skelett aus, nachdem es durch Anpassung an einen Beckenschiefstand wieder eine tragbare Statik zurückgewonnen hat? Die infolge des Beckenschiefstandes schräg zur Senkrechten stehenden Ober- und Unterschenkel müssen in ihrer Position entscheidend mitverändert werden. Vor der dringend erforderlichen Muskelanpassung stehen sie in einer nicht tragfähigen Position. Die Druckverhältnisse in allen Gelenken verändern sich. Die Belastung drückt nun einseitig in den leicht verkanteten Gelenken.

Hüftgelenksarthrose, Kniegelenksarthrose, Rippenreizung, Rippenengstand, LWS-Syndrom, Schulterschmerzen, HWS-Syndrom, Tennisellenbogen, Migräne und Spannungskopfschmerzen sind die Folgen. Natürlich sind auch die Fußgelenke schief mit einseitiger Belastung der Fußgewölbe. Um den Ausgleich zu halten, verändert sich nicht nur die ohtotone Muskulatur der Wirbelsäule. Im gesamten Muskelsystem gibt es Veränderungen. Die Zugrichtung der Muskeln verändern sich. Die Hüftgelenke, ursprünglich fähig, bei jedem Schritt das siebenfache des Körpergewichtes zur Bewältigung aller Geländeformen infolge der Krümmung des Oberschenkelhalses mit einer riesigen Gelenkfläche zu tragen, haben nur noch einen einzigen Kontaktpunkt, auf dem die ganze Last ruht. Im Kniegelenk schließlich findet der „Abschlussanpassung“ statt. Auch hier wird die Gesamtbelastung der ganzen Fläche aufgegeben zugunsten einer Punktbelastung auf der Kante. Unserer Kniegelenke sind schon ab 0,5 cm Beckenschiefstand sehr gefährdet. Hier noch Bewegung zu empfehlen, ist vergleichbar mit Autofahren bei angezogener Handbremse.

Auswirkungen auf Organe + Nervensystem

Doch die Folgen sind viel tiefgreifender und wirken sich auch organisch aus. Die Funktion der Organe hängt von ihrer Steuerung über das vegetative Nervensystem vom Gehirn her ab. Übermitteln von Befehlen und Aktivitätsrückmeldungen zum Gehirn sind die Nerven des Vegetativum, die über das Rückenmark und die Zwischenwirbellöcher ihre Bahn zum Organ ziehen. Die Scheiden der Nerven sind so stark mit Energie geladen, dass sie eine Meldung mit der Geschwindigkeit einer Pistolenkugel (=200 m/Sek.) weiterleiten. Jeder Nervenstrang hat seine eigene Blutversorgung und Venen zur Entsorgung. Eine Störung der Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen im Gehirn und Rückenmark infolge einer Wirbelfehlstellung durch eine Skoliose, ausgehend vom Beckenschiefstand, bedeutet Fehlsteuerung und Fehlversorgung. Jede Art der Wirbelfehlstellung muss sich negativ auf das Vegetativum auswirken. Die Skoliose bewirkt eine Verengung der Wirbellöcher für den Austritt der Nerven. Fehlgesteuerte, fehlversorgte und fehlentsorgte Organe müssen krank werden.

Ursachen der Fehlstellung

Doch wie kommt es überhaupt zu einer Hüftfehlstellung/Beckenschiefstand, ist der ganze Becken/Hüftkreuzbeinbereich doch mit fast starren Bändern ausgestattet, um die Basis für die Wirbelsäule solide zu halten? Als akute Auslöser sind da zunächst Belastungen „gegen die Statik“ zu nennen, wie sie z. B. bei körperlicher Arbeit mit Fehlhaltungen und Angewohnheiten mit Fehlbelastung auftreten. Der akute Beckenschiefstand lässt sich mit verschiedenen Methoden beheben. Anders verhält sich das bei dem Beckenschiefstand, den viele bei ihrer Geburt verpasst bekommen haben. Die Geburt läuft nachweislich seit 4000 Jahren in der gleichen uralten Technik ab. Erst seit kurzem setzen sich langsam neue Methoden durch. Traditionell hängt der Geburtshelfer das Baby an den Beinen auf, damit Schleim aus dem Mund nicht in die Lungen gelangen kann. Wenn das Baby jetzt schreit, ist alles in Ordnung. Das Becken der Hüfte bleibt in ihrer Normalstellung. Schreit das Baby nicht, wird ein Bein losgelassen, um den bekannten Klaps auf den Po durchzuführen. Das Baby schreit, das Körpergewicht zieht das Becken schief. Die während der Geburt hormonell „eingeweichten“ Sehnen und Bänder der beiden Hüftknochen und des Kreuzbeins ermöglichen die Passage durch den Geburtskanal, die ein „starres Becken“ wegen seiner Breite nicht schaffen kann. Nach der Geburt aber verfestigen sich diese Sehnen und Bänder wieder, um eine solide Basis für die Wirbelsäule zu halten.

Die Auswirkungen für Taiji Quan

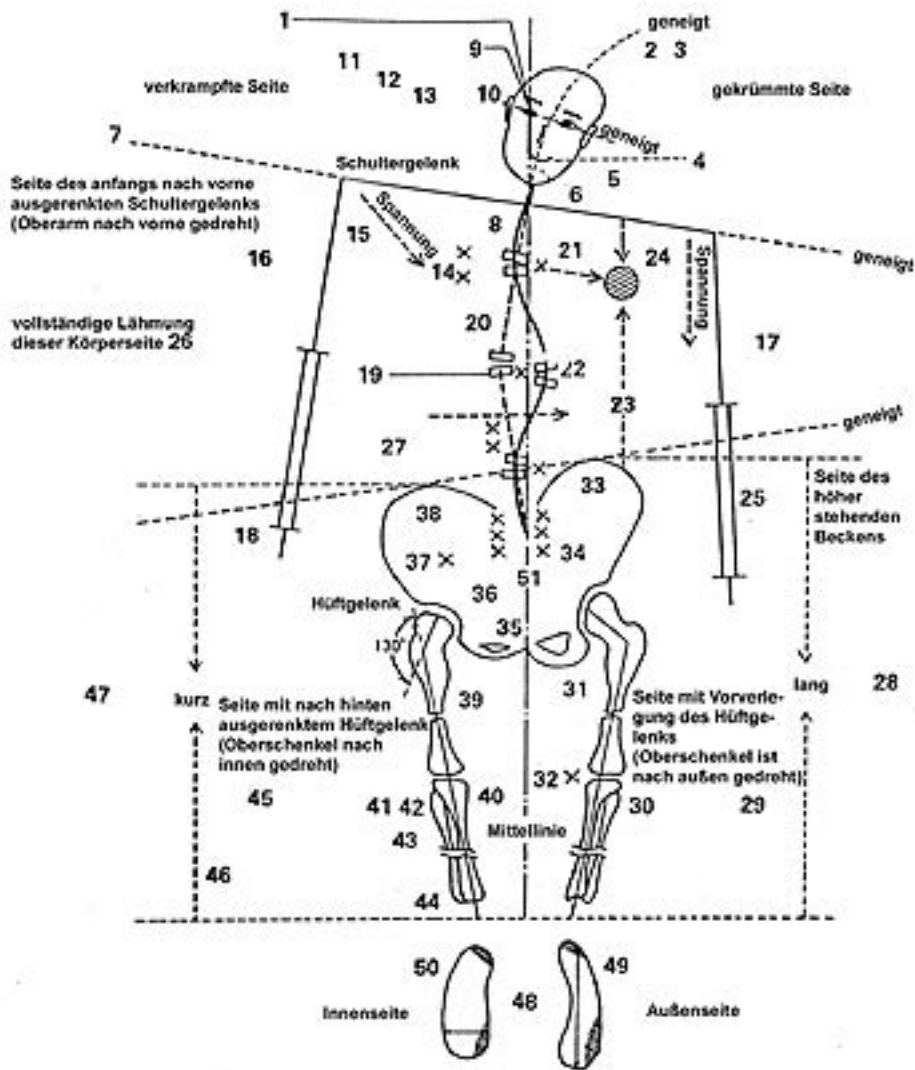
Eine synchrone Hüftstellung ermöglicht ein besseres Lösen und Sinken in die Erde, sowie ein Abspannen im Bauch, was eine freiere Dantian-Arbeit ermöglicht, äußere und innere Zusammenflüsse werden erfahrbar, weil das Gehirn wieder freie gewohnte Kapazitäten fürs Taiji Quan nutzen kann. Ist die Anpassungsveränderung an den Schiefstand auch nur gering, so bewirkt sie doch, dass Energiebahnen mit hohem Energiepotential umgeleitet werden und so z. B. Organe schädigen können. Eine tiefe Entspannung und Lösung, die Grundlage für innere Ruhe, wird auch durch kleinste Ausgleichsspannungen der Muskulatur gestört. Eine mögliche Störung der Sauerstoffzufuhr führt mindestens zu Achtsamkeitsdefiziten. Ab einem bestimmten Zeitpunkt in unserer Taiji Quan Ausbildung wird ein Weiterkommen mit gesunder Hüftstellung die tieferen Aspekte unserer Kunst erfahrbar machen.

Therapien

Der deutsche Heilpraktiker Günter Thenee hat seit den 70er Jahren eine Therapie zur dauerhaften Behebung eines Beckenschiefstandes entwickelt und maßgeblich den Lehrstoff in Hebammenschulen beeinflusst. Der 1917 geborene Japaner Kimiyoshi Isogai war einer der ersten Mediziner, die Ursache und Folgen einer Hüftfehlstellung klinisch erforschten. Öffentlich kaum wahrgenommen, entwickelte sich die Isogai Dynamik Therapie zum Geheimtipp unter östlichen Therapeuten. Die Übungen dazu sind einfach und in der Regel selbstständig auszuführen.

Natürlich ist auch Taijiquan selbst eine Therapie, und wir sind letztendlich aufgefordert, auch hier Eigenverantwortung zu übernehmen und neben dem „Was“ oder „Wie“ unseres Empfindens und Befindens auch nach dem „Warum“ und „Woher“ zu fragen und als Auslöser auch die Hüftstellung in Betracht zu ziehen.

Liste der Beschwerden u. Krankheiten wenn das linke Bein länger ist.
Nach „Isogai Dynamik Therapie“



- 1 Überanstrengung der Augen, Asthenopia, Augenentzündung
- 2 Ozaena - Stinknase
- 3 Verformung der Nasenscheidewand
- 4 Schiefstehender Mund
- 5 Pickel, Sprachstörungen, Eiterungen
- 6 Mandelentzündungen
- 7 Schultersteifheit
(auf beiden Seiten, bei fortschreitender Rückwärtskrümmung der Wirbelsäule)
- 8 Kyphoskoliose
- 9 Schielen
- 10 Grimassen
- 11 Ohrensausen, schlechtes Hören, Zahnschmerzen
- 12 Trigeminusneuralgie
- 13 Schlaflosigkeit
- 14 Sehnenschmerzen
- 15 Morbus Duplay's
- 16 Neuralgien, Rheuma, Schulter-Nackenprobleme, Multiple Arthritis
- 17 Niedriger Blutdruck

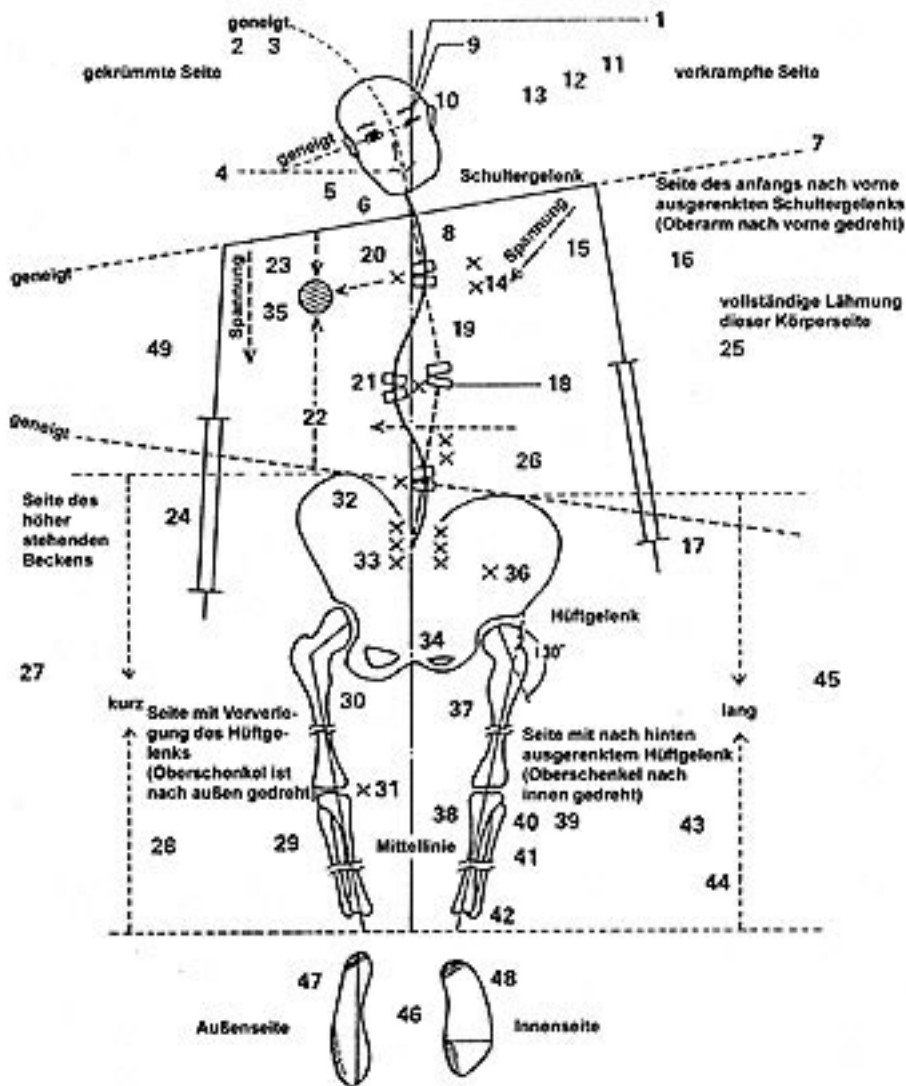
- 18 Sehnenscheidenentzündung, Abnehmende Druckkraft, Panaritium, Frostbeulen, fehlende Durchblutung verbunden mit Fehlstellung der Schulter
- 19 Funktionelle Erkrankungen des Zentralen Nervensystems
- 20 Seekrankheit, Übelkeit, Rückenschmerzen
- 21 Probleme mit dem Zentralen Nervensystem
- 22 Interkostalneuralgien
- 23 Entzündungen der Eingeweide, abhängig von der Wirbelsäulendeformation
- 24 Anfälligkeit für Lungenerkrankungen
- 25 Nach vorne geneigte Schultergelenke bei konvexer Wirbelsäule
- 26 Hoher Blutdruck
- 27 Hexenschuss, Deformation der Lendenwirbelsäule, Bandscheibenvorfall Karies/Knochenfraß
- 28 Müdigkeit, schwache Konstitution, Wechseljahresbeschwerden
- 29 Krampf im Oberschenkel, schlappes Gefühl und schnell stolpern meistens auf dieser Seite
- 30 Neuralgie, Nekrose und Gicht entlang der Oberschenkelseite
- 31 Entzündete Leistenlymphknoten
- 32 Kniegelenksprobleme
- 33 Krankheiten des Kreuzbeins
- 34 Hämorrhoiden
- 35 Asthma
- 36 Blasenentzündungen
- 37 Druckschmerzen
- 38 Blinddarmentzündung
- 39 Druck auf die Beinarterien
- 40 Wadenkrämpfe
- 41 Ischiasneuralgie
- 42 Kalte Konstitution (abhängig von der Durchblutung)
- 43 Achillessehnenreizung
- 44 Ödeme
- 45 Krämpfe an der Rückseite des Beins, fühlt sich schlapp an und ist dünner
- 46 Arthritis deformans, allergische Veranlagung
- 47 Folgen von infantiler Paralyse (cerebral und vertebral)
- 48 Schlechte Fußsohlenbelastung
- 49 Längeres Bein
- 50 Breiterer Fuß
- 51 Bauch-/ Unterbauchschmerzen

Wenn das linke Bein länger ist, biegt sich die Wirbelsäule seitlich nach rechts oder entwickelt eine nach hinten geneigte Krümmung.

Ein Patient mit dieser Konstitution leidet oder wird an Krankheiten leiden, die den Verdauungsapparat oder Urogenitaltrakt betreffen.

Krankheiten, die das Atemsystem oder den Blutkreislauf betreffen, werden nicht auftreten.

Liste der Beschwerden u. Krankheiten wenn das rechte Bein länger ist.
Nach „Isogai Dynamik Therapie“



- 1 Überanstrengung der Augen, Asthenopia, Augenentzündung
- 2 Ozaena (Stinknase)
- 3 Verformung der Nasenscheidewand
- 4 Schiefstehender Mund
- 5 Pickel, Sprachstörungen, Eiterungen
- 6 Mandelentzündungen
- 7 Schultersteifheit
(auf beiden Seiten, bei fortschreitender Rückwärtskrümmung der Wirbelsäule)
- 8 Kyphoskoliose
- 9 Schielen
- 10 Grimassen
- 11 Ohrensausen, schlechtes Hören, Zahnschmerzen
- 12 Trigeminusneuralgie
- 13 Schlaflosigkeit
- 14 Sehnenschmerzen
- 15 Morbus Duplay's
- 16 Neuralgien, Rheuma, Schulter-Nackenprobleme, Multiple Arthritis
- 17 Sehnenscheidenentzündung, Abnehmende Druckkraft, Panaritium, Frostbeulen, fehlende Durchblutung verbunden mit Fehlstellung der Schulter

- 18 Funktionelle Erkrankungen des Zentralen Nervensystems
- 19 Seekrankheit, Übelkeit, Rückenschmerzen
- 20 Probleme mit dem Zentralen Nervensystem
- 21 Interkostalneuralgien
- 22 Entzündungen der Eingeweide, abhängig von der Wirbelsäulendeformation
- 23 Anfälligkeit für Lungenerkrankungen
- 24 Nach vorne geneigte Schultergelenke bei konvexer Wirbelsäule
- 25 Hoher Blutdruck
- 26 Hexenschuss, Deformation der Lendenwirbelsäule, Bandscheibenvorfall, Karies/Knochenfraß
- 27 Müdigkeit, schwache Konstitution, Wechseljahresbeschwerden
- 28 Krampf im Oberschenkel, schlappes Gefühl und schnell stolpern meistens auf dieser Seite
- 29 Neuralgie, Nekrose und Gicht entlang der Oberschenkelseite
- 30 Entzündete Leistenlymphknoten
- 31 Kniegelenksprobleme
- 32 Gerissene Bandscheibe
- 33 Krankheiten des Kreuzbeins
- 34 Hämorrhoiden
- 35 Asthma
- 36 Druckschmerzen
- 37 Druck auf die Beinarterien
- 38 Wadenkrämpfe
- 39 Ischiasneuralgie
- 40 Kalte Konstitution (abhängig von der Durchblutung)
- 41 Achillessehnenreizung
- 42 Ödeme
- 43 Krämpfe an der Rückseite des Beins, fühlt sich schlapp an und ist dünner
- 44 Arthritis deformans, allergische Veranlagung
- 45 Folgen von infantiler Paralyse (cerebral und vertebral)
- 46 Schlechte Fußsohlenbelastung
- 47 Längeres Bein
- 48 Breiterer Fuß
- 49 Niedriger Blutdruck

Wenn das rechte Bein länger ist, biegt sich die Wirbelsäule seitlich nach links oder entwickelt eine nach hinten geneigte Krümmung.

Ein Patient mit dieser Konstitution leidet oder wird an Krankheiten leiden, die das Atemsystem oder den Blutkreislauf betreffen.

Krankheiten, die den Verdauungsapparat oder Urogenitaltrakt betreffen, werden nicht auftreten.

Für mich persönlich ist dies ein sehr interessanter Artikel über die Isogai (Dynamik) Therapie aus der Sicht der Kampfkünste wie hier des Taiji Quan. Gerhard Milbrat lernte die Isogai Therapie 1988-1991 in Korea bei seinem TCM-Lehrer Dr. Park, Soo-Ho kennen.

Klaus Hagedorn

Mit freundlicher Genehmigung des Autors Gerhard Milbrat, weitere Infos: www.dan-gong.de

Veröffentlichung als elektronisch bearbeitetes PDF im Juni 2008 unter <http://www.klaus-hagedorn.net>