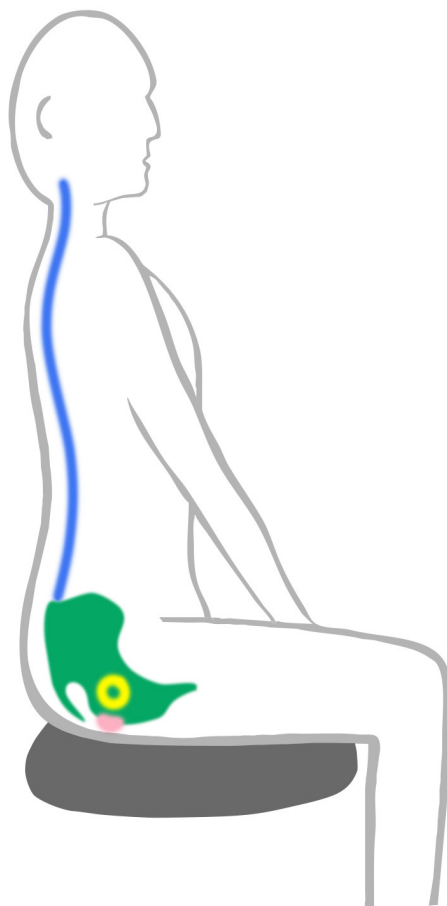




Die innere Acht

Der menschliche Körper muss sich gegen die Schwerkraft behaupten. Um dies mit möglichst wenig Energieaufwand leisten zu können, hat er im Laufe der Evolution ein besonderes Verfahren entwickelt: die innere Acht.

Im Tai Chi Chuan wird durch das Sinken in den Knien die innere Acht unterstützt. Dies kann auch bei sitzender Tätigkeit angewandt werden. Die folgende Darstellung zeigt, wie es geht.



Das Gewicht des Körpers strebt grundsätzlich der Schwerkraft folgend nach unten.

Der Kopf sitzt auf der Wirbelsäule (blau) und gibt sein ganzes Gewicht daran ab.

Die Rippen hängen mit ihrem Gewicht an der Wirbelsäule und verstärken den Druck nach unten.

Am Zwerchfell hängt die Leber, der Magen und der querlaufende Dickdarm. Das Zwerchfell selber hält sich an den Rippen fest, die wiederum an der Wirbelsäule hängen.

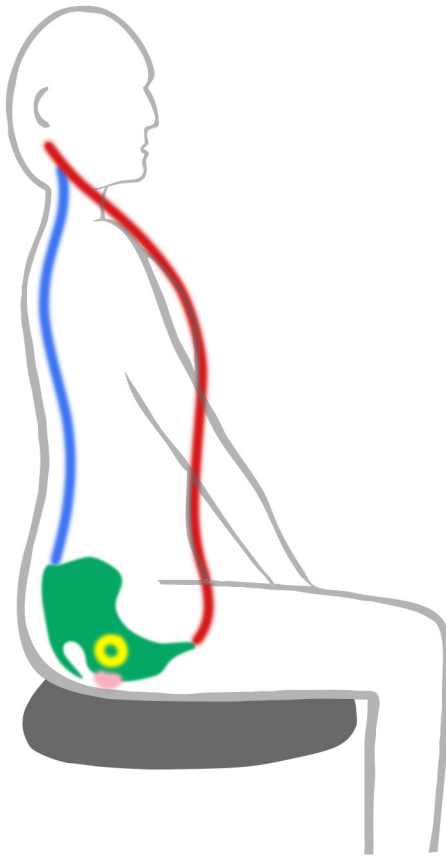
Der Herzbeutel mit dem Herzen ist am Brustbein, am Zwerchfell und an der Wirbelsäule fest.

Letztlich hängt damit das ganze Gewicht des Oberkörpers an der Wirbelsäule.

Die Wirbelsäule gibt das ganze an ihr hängende Gewicht an das Becken (grün) weiter an den hinteren Rand des Beckens.

Das Becken sitzt entweder auf den Sitzbeinhöckern (rosa) oder steht in den Gelenkpunkten auf den Beinen (gelb).

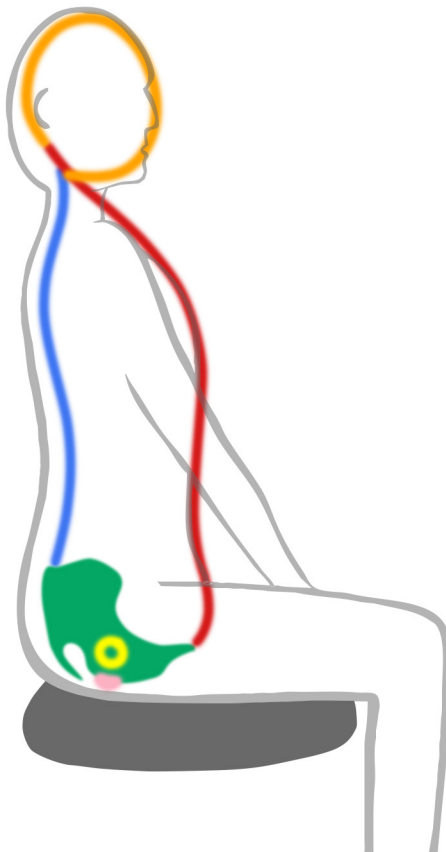
Weil das Gewicht weiter hinten im Becken auftrifft, der Verbindungspunkt zum Boden aber weiter vorne liegt, ergibt sich eine Schaukelbewegung des Beckens. Das Gewicht des Beckens drückt das Becken hinten herunter und damit vorne hoch.



Das Gewicht der Wirbelsäule und allem, was daran hängt, drückt das Becken hinten runter und vorne am Schambein hoch.

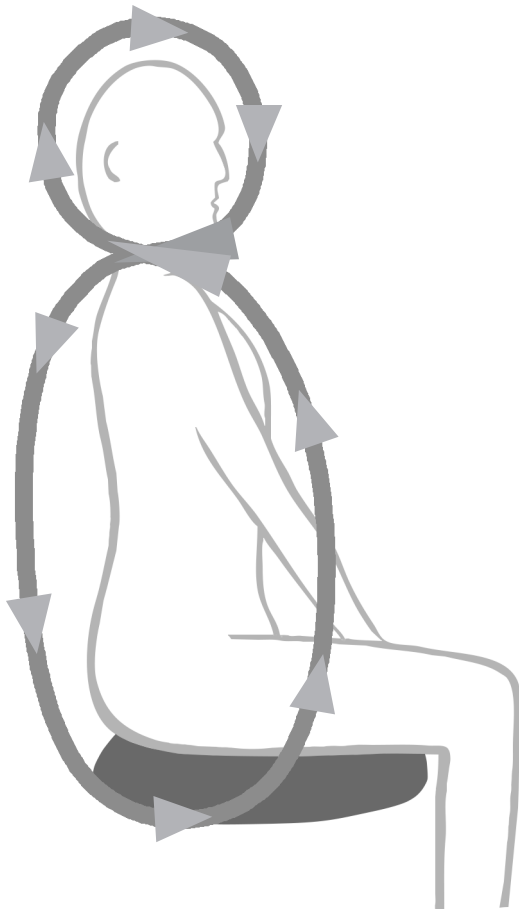
Dadurch sind die Bauchmuskeln und das Brustbein entlastet. Die vordere Körperlinie (rot) ist ohne Zug nach unten. Als Folge davon spürt man ein leichtes Anheben des Brustbeins.

Da die am Brustbein und der ersten Rippe ansetzenden Muskeln (Sternocleidomastoideus, Scaleni) hinter das Ohr führen, gibt es auch keinen Zug mehr am Hinterkopf. Als Folge davon streckt sich der Nacken.



Diese Nackenstreckung setzt sich fort und der Kopf macht eine einrollende Bewegung. Die Nase senkt sich leicht und das Kinn strebt zurück.

Durch diese Zurückbewegung des Kopfes wird etwas mehr Gewicht vom Kopf auf die Wirbelsäule gegeben. Diese gibt das Gewicht weiter an das Becken usw. Der Kreislauf beginnt von vorne.



Wenn man die Strecke als Ganzes betrachtet, sieht man die Form einer 8. Folgt man der Linie der 8 stellt man fest, sie ist endlos.

Mit Hilfe der Schwerkraft drückt der Kopf über die Wirbelsäule auf den hinteren Rand des Beckens und hebt das Becken vorne an.

Die vordere Linie wird bis hinter die Ohren entlastet und der Kopf rollt ein. Dies verstärkt wieder den Druck auf das Becken.

Diese endlose Schleife unterhält sich selber. Ihr Motor ist die Schwerkraft, der der Körper folgt.

Das bedeutet: Wir machen die Kippbewegung des Beckens nicht! Sie geschieht von alleine, wenn wir uns aufrecht hinsetzen oder -stellen und entspannen. Dann richten wir uns von alleine auf. Dazu ist nur eines notwendig: Die Spannungen aufgeben, die das verhindern.



Wenn man das übt ist es egal, wo man mit der Aufmerksamkeit beginnt. Anfangs kann es helfen, mit den Sitzbeinhöckern (im Sitzen) bzw. der Ferse (im Stehen) Kontakt mit dem Sitz bzw. dem Boden zu suchen. Aber nicht mit Anstrengung, sondern nur mit Sinken-lassen.

Man kann aber auch mit dem Zurücknehmen des Kinns beginnen und die leichte Rollbewegung des Kopfes einleiten. Innerhalb der 8 wird alles andere folgen.

Da das Becken im hinteren Teil nach unten rollt und der Hinterkopf sich streckt, ergibt sich automatisch eine Streckung des gesamten Rückens vom Becken bis hinter die Ohren. Die Pfeile deuten an, wie das auseinander gezogen wird.

Direkt neben der Wirbelsäule verläuft ein langer Muskel, der autochthone Rückenstrecker. Er wird durch diese Streckbewegung auf Länge gezogen und kann passiv halten, ähnlich einem Seil, dass man spannt.

Die Innere Acht bewirkt ein vollkommen entspanntes Aufrichten des Körpers durch passive Streckung des Rückens. Es ist keine Aktivität der Muskeln notwendig.