

Oswald Elleberger

# Qigong für Therapeuten

Energiepotenziale und  
Selbstschutzstrategien

2. Auflage



### **Zuschriften, Verbesserungsvorschläge und Kritik**

Verlag Systemische Medizin AG  
Müllerstraße 7 – 93444 Bad Kötzing  
info@verlag-systemische-medin.de

### **Wichtiger Hinweis für den Leser**

Durch Forschung und klinische Erfahrungen unterliegen die Erkenntnisse in Medizin und Naturwissenschaften einem beständigen Wandel. Der Autor hat sorgfältig geprüft, dass die in diesem Werk getroffenen therapielevanten Aussagen und Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Hierdurch wird der Leser dieses Werkes jedoch nicht von der Verpflichtung entbunden, ggf. auch anhand anderer Werke zu diesem Thema zu prüfen, ob die dort getroffenen Aussagen und Angaben von denen in diesem Werk abweichen. Der Leser trifft seine Therapieentscheidung in eigener Verantwortung. Ggf. erwähnte Produktnamen sind geschützte Marken oder eingetragene Markenzeichen der jeweiligen Eigentümer, Unternehmen oder Organisationen, auch wenn sie im Einzelnen nicht ausdrücklich als solche gekennzeichnet wurden.

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

2. Auflage 2012

© Verlag Systemische Medizin AG, Bad Kötzing und München

Das Werk ist, einschließlich aller seiner Teile, urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der durch das Urheberrechtsgesetz gesetzten Grenzen ist ohne ausdrückliche und schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in digitalen On- und Offlinemedien bzw. -systemen.

Lektorat und Projektmanagement: Renate Gütersloh, Bad Kötzing

Redaktion: Theresa Hager, Bad Kötzing; Sabine Neumann, Malmö

Fotos: DI Bernhard Auinger, Graz; Barbara Katzenberger, Graz; Dr. Christian Lapp, Graz; Mag. Gerald Pelger, Graz;

Ing. Frank Ranz, Graz

Grafiken: Stefan Dangl, München; Dagmar Kuschetz, Graz; DI Ulla Zwignagl, Graz

Satz: Kadja Gericke, proprint, Arnstorf

Druck und Bindung: Strauss GmbH, Mörlenbach

Umschlag und Design: Mogwitz Rusitschka Schwarz, München Leipzig

ISBN 978-3-86401-006-4

Aktuelle Informationen finden Sie im Internet unter [www.verlag-systemische-medin.de](http://www.verlag-systemische-medin.de)



Meinem verehrten Lehrer Cao Yangzhang, Beijing, in Dankbarkeit gewidmet

<b>Einleitung</b>	VII
<b>I Theorie</b>	1
1 Philosophische und weltanschauliche Grundlagen des Qigong	3
2 Geschichte des Qigong	15
3 Einsatzmöglichkeiten des Qigong	27
4 Einflussnahme auf das Qi im Qigong	41
5 Übungsarten des Qigong	73
<b>II Praxis</b>	80
6 Allgemeine Maßnahmen zum Aufbau und Schutz von Qi	83
7 Akutmaßnahmen für Therapeuten	131
8 Maßnahmen für die therapeutische Routine	157
<b>III Anhang</b>	197
Schlussbemerkung	199
Dank	200
Der Autor	201
Weiterführende Literatur	203
Verzeichnis der Übungen	205
Index	206

## Einleitung

### Schadet der Umgang mit Kranken dem Therapeuten?

Kranken und Schwachen helfen zu können, schafft viel Befriedigung, aber es belastet auch. Therapeuten unterliegen dabei ganz besonderen Belastungen. Es sind nicht nur Erscheinungen wie Überlastung, knappe Terminpläne und Erschöpfungszustände gemeint, wie sie auch in vielen anderen Berufen auftreten. Die besonderen Belastungen haben damit zu tun, dass Therapeuten sehr häufig mit Menschen verkehren, deren Energiefeld schwach oder stark gestört ist. Dies kann sich negativ auf das Wohlbefinden und auf die Gesundheit des Therapeuten auswirken.

Bei meinen Gesprächen mit Therapeuten unterschiedlichster Fachrichtungen habe ich aber immer wieder den Eindruck, dass dieser Aspekt (auch offiziell) verdrängt wird, obwohl eigene Erfahrungen das Gesagte bestätigen. In unserem westlich-naturwissenschaftlich geprägten Weltbild gelten Kranke, die keine Bakterien oder Viren ausscheiden, als ungefährlich. Dabei ist es statistisch erwiesen, dass in Krankenhäusern sowohl Therapeuten als auch Pflegepersonal Zimmer von Schwerkranken – offenbar instinktiv – meiden.

In der Ausbildung von Therapeuten kommen wirksame Taktiken, sich mit Erfolg gegen derartige Einflüsse zu schützen,

kaum vor. Verdrängung und Vermeidung sind die Folgen. Die klassischen Abgrenzungsstrategien für Therapeuten bringen nicht unbedingt die erhofften Erfolge. Noch dazu haben Erkrankte dabei den Eindruck, sehr distanziert behandelt zu werden, als mangle es an menschlicher Wärme.

Das traditionelle chinesische Weltbild geht von anderen Vorstellungen aus: Nicht die Materie steht im Vordergrund, sondern das Qi, eine immaterielle Lebensenergie. Alles um uns und wir selbst haben Energiefelder, positive wie negative. Diese Energiefelder interagieren bei jeder Begegnung: Es gibt Menschen, die bauen uns auf, geben uns Kraft und schenken Freude. Und es gibt andere, die uns schon beim ersten Kontakt Energie entziehen. Kranke haben sehr schwache und manchmal auch schädigende Energiefelder.

Aus dieser Sichtweise heraus lassen sich Strategien für Therapeuten entwickeln, die sowohl den Bedürfnissen der Kranken als auch denen der Therapeuten entgegen kommen. Dieses Buch beschreibt wirkungsvolle Maßnahmen zum Schutz in der therapeutischen Tätigkeit, ohne dass sich der Therapeut von erkrankten Menschen distanzieren muss. Das Wissen um die Methoden des aktiven Selbstschutzes gibt Sicherheit und Selbstvertrauen, sich auf kranke Menschen einzulassen und voll Freude den Beruf auszuüben, ohne

negative energetische Einflüsse fürchten zu müssen.

### Wem kann dieses Buch helfen?

Dieses Buch stellt ein Modell des Energieaufbaus und Schutzes vor, das sich an den jahrtausende alten praktischen Erfahrungen der chinesischen Kultur im Umgang mit der Lebensenergie orientiert. Das Konzept basiert auf den theoretischen und praktischen Erkenntnissen traditioneller daoistischer Schulen. Um Menschen unseres Kulturkreises einen unmittelbaren Zugang zu ermöglichen, kommen jedoch auch immer wieder westliche Erklärungsmodelle zum Einsatz.

Vom Inhalt dieses Buches profitieren werden Menschen, die therapeutisch tätig sind oder viel mit kranken Menschen kommunizieren. Das sind also in erster Linie Ärzte, Psychotherapeuten und Heilpraktiker, aber auch Masseur, Physiotherapeuten, Lebensberater, Krankenpflegepersonal usw. Diese Aufzählung ließe sich noch beträchtlich erweitern, da die in diesem Buch geschilderten Grundlagen für alle interessant sind, die das eigene Energiefeld schützen und auf negative Einwirkungen sinnvoll reagieren möchten.

Folgende Ziele können mit der Anwendung der beschriebenen Maßnahmen erreicht werden:

- der Schutz des Therapeuten vor negativen Einwirkungen, nicht nur vor jenen, die von den Patienten ausgehen, sondern auch vor denen durch Arbeitsmethoden, Lebensweise, Umfeld usw.

- die Verbesserung der Therapieerfolge durch das ansteigende Energieniveau des Therapeuten
- die Verbesserung der Regeneration des Therapeuten

Die hier vorgestellten Übungen erfordern einen Zeitaufwand von insgesamt 30–60 Minuten täglich und können über den Tag verteilt werden. Man sollte immer mit Freude üben!

Der Lehrweg dieses Buchs führt zunächst ein in die theoretischen Grundlagen des chinesischen Lebensenergiekonzepts. Um den Rahmen dieses Buches nicht zu sprengen, ist diese Einführung kurz gehalten; zur tiefergehenden Beschäftigung sei auf die Literaturliste am Ende dieses Buches verwiesen.

Der Praxisteil stellt zunächst grundlegende Maßnahmen zum Aufbau und Schutz der Lebensenergie Qi vor. Es wird gezeigt, welchen Einfluss die Arbeit mit Körperpositionen, Bewegung und Atmung sowie das Bewusstsein auf das Qi haben. Der zweite Abschnitt ist Akutmaßnahmen für Therapeuten gewidmet: Es handelt sich dabei um Übungen, die dabei helfen, effizient negative Energien auszuscheiden, sich zu harmonisieren und durch die Aufnahme reiner Energie neue Kraft zu bekommen. Der letzte Teil behandelt die direkte Interaktion von Therapeuten und Patienten sowie sinnvolle langfristige Maßnahmen zum Schutz des Therapeuten in der täglichen Praxis.

### Wie kam es zu diesem Buch?

Dieses Buch ist das Ergebnis jahrzehntelanger Erfahrungen mit Qigong, Taiji Quan

und daoistischer Meditation. Ich verbringe seit 1983 jedes Jahr mehrere Monate in China, um bei Meistern der altchinesischen Tradition zu lernen.

Bei diesen Aufenthalten erwarb ich Kenntnisse in den vier Grundbereichen des Qigong:

- Lebenspflege
- Therapie (in Zusammenarbeit mit Ärzten und Psychotherapeuten)
- Kampfkunst
- (nicht zuletzt) Meditation

Die in diesem Buch vorgestellten Techniken und Übungen stammen aus dem Erfahrungsschatz aller vier Bereiche.

Mit großer Freude habe ich verfolgt, dass Qigong und Taiji Quan sich in den vergan-

genen 30 Jahren in der westlichen Welt etablieren konnten. Es war dabei aber auch zu beobachten, dass häufig eine Sinnentfremdung auftrat, weil dem „Neuen“ zu schnell die bereits vorhandenen westlichen Denkstrukturen übergestülpt wurden und es daher einen Teil seiner Wirksamkeit verlor.

Als besonders bereichernd empfand ich immer schon den ganzheitlichen Ansatz der chinesischen Betrachtungsweise. Es lag für mich daher nahe, die unterschiedlichen Bereiche des Qigong zusammenzuführen und für spezifische Anwendungen nutzbar zu machen. Dieses Buches stellt die spezifischen Anwendungsmöglichkeiten des Qigong im Bereich der therapeutischen Tätigkeit vor und ist ein Ergebnis meiner 25-jährigen Zusammenarbeit mit Therapeuten.

hunderte ordneten sie dem Wirken des Qi gewisse Gesetze und Manifestationen in verschiedenen Grundkräften zu. Aufgrund der allumfassenden Macht des Qi sollten die Menschen sich nicht gegen das Fließen dieser Lebensenergie stellen, sondern sich diesem so gut wie möglich anpassen.

Das Wissen von Qi und seinen Bewegungen wurde ein wichtiges Grundthema in allen traditionellen chinesischen Wissenschaften: Astronomie, Kriegskunst, Geomantie, Medizin, Astrologie, Metallurgie etc. Jedes Fachgebiet erforschte die Dynamik des Qi für seinen Bereich und bemühte sich, es zugänglich und damit nutzbar zu machen.

Qi ist kein einseitig auf den Menschen einwirkendes Prinzip: Der Mensch kann innerhalb gewisser Grenzen seinerseits die Lebensenergie beeinflussen. Die Kräfte eines Gewitters oder Erdbebens übersteigen natürlich die Möglichkeiten der menschlichen Kräfte; dagegen liegt es sehr wohl in unserer Macht, durch z. B. die Einrichtung unseres Arbeitszimmers, durch die Wahl von gesundem Essen sowie die Beachtung ausreichender Ruhephasen nach Anstrengungen mehr Lebensenergie zu generieren.

### 1.4.1 Qi im Menschen

Der Mensch benötigt Qi zum Aufrechterhalten aller Lebensvorgänge. Ein Teil des individuellen Qi wird von den Eltern geerbt, der andere wird ständig über die Atmung, aus der Umgebung sowie über Nahrung und Getränke aufgenommen. Doch ist Qi kein „Sammelgut“: Es wird, indem



**Abb. 5:** Das Leitbahnsystem

es die Lebensvorgänge aufrechterhält, in seiner Qualität gemindert, verbraucht und schließlich ausgeschieden (► Kap. 4).

Das Qi fließt im Menschen entlang von Leitbahnen und Kollateralen (► Abb. 5). Diese Bahnen verbinden alle Bereiche des Organismus miteinander und versorgen sie mit Qi.

Menschliches Qi unterliegt vielen unterschiedlichen Einflüssen: Die Jahreszeiten spielen eine Rolle, der Wechsel von Tag und Nacht, klimatische Einflüsse, die Qualität der Nahrung und der Getränke, wechselnde Emotionen und noch vieles mehr. Ein

gesunder Mensch ist in der Lage, derartige „alltägliche“ Einflüsse auszugleichen, so dass er nicht aus dem Gleichgewicht gerät. Ist die Einwirkung aber stark oder der Mensch schon geschwächt, etwa durch ein Übermaß an Stress, kann Krankheit entstehen. Die traditionelle chinesische Medizin würde in diesem Fall versuchen, das Qi des Patienten etwa durch Pharmaka oder Akupunktur wieder zu stärken.

**Interessanterweise treten die Veränderungen des Energiegefüges lange vor dem materiell nachweisbaren Auftreten einer Erkrankung auf. Deshalb kann die chinesische Medizin Krankheiten bereits therapieren, die schulmedizinisch noch gar nicht diagnostizierbar sind. Dies erklärt die traditionelle Wertschätzung der aus westlicher Sicht prophylaktischen Maßnahmen in der chinesischen Medizin.**

**Die im menschlichen Organismus beobachtbaren Qi-Phänomene können nach dem derzeitigen Wissensstand drei Erscheinungen zugeschrieben werden: Dem Luftsauerstoff, Photonen und bioelektrischen Einflüssen. Erfahrene Praktizierende werden im Qigong ihre Übungen dahingehend ausrichten, welche der drei Energieformen zum Einsatz kommen soll.**

## 1.4.2 Qigong

Nicht nur die Lebensweise und das Umfeld wirken auf das Qi ein, sondern auch bestimmte Übungen. Diese Disziplin heißt „Qigong“ (sprich [Tschigung]), was so viel wie „intensives Üben mit Qi“ bedeutet.

Da Qi ein dynamisches Prinzip ist, bestehen die wichtigsten Aufgaben im Qigong darin, dem Qi ein freies Fließen zu ermöglichen, verbrauchtes Qi auszuschleiden und frisches Qi aufzunehmen. Durch harmonisierende Übungen kann erreicht werden, dass Qi im gesamten Organismus ausgeglichen wird.

Ein gewisser Überschuss an Qi ist günstig, vor allem, wenn hohe Leistungen erbracht werden sollen. Der Ungeübte kann Qi meist nur in passiver Form aus der Umgebung aufnehmen sowie über die Nahrung, die Getränke und die Atmung. Qigong-Praktizierende können darüber hinaus aktiv in diese Abläufe eingreifen und sich zusätzlicher Maßnahmen bedienen. Der Effekt ist bei regelmäßigem Üben bemerkenswert.

## 1.4.3 Energiefelder

Bei Qi handelt es sich um ein immaterielles Phänomen. Die Ausdehnung des Qi eines Menschen ist nicht durch den physischen Körper begrenzt, sondern reicht als Energiefeld über diesen hinaus. Hier gibt es große individuelle Unterschiede, die einerseits angeboren sind, aber auch sehr von der Lebensweise und Tätigkeit eines Menschen abhängen.

Die menschlichen Energiefelder ändern sich laufend in Abhängigkeit von dem augenblicklichen Zustand eines Menschen. Und sie interagieren auch: Alle Menschen in unserer Umgebung wirken auf uns und wir auf sie (► Abb. 6).



**Abb. 6:** Nicht nur zwei Hände treffen sich, sondern auch zwei Energiefelder

Doch nicht nur Menschen besitzen ein Energiefeld: Alles, sowohl „Belebtes“ als auch „Unbelebtes“, verfügt über Qi und hat daher ein Energiefeld, das auf das menschliche einwirkt.

Durch eine vernünftige Lebensweise (► Kap. 3.1) und das regelmäßige Üben von Qigong vermehrt sich Qi, und auch das umgebende Energiefeld wird größer und stärker. Ein derartiges Feld wirkt wie ein starker Schutzschild und gibt großes Selbstvertrauen.

Nach Ansicht der traditionellen chinesischen Medizin entstehen Krankheiten durch Störungen im Qi-Haushalt eines Menschen. Qi-Überschüsse, Qi-Mängel, die Behinderung eines freien Qi-Flusses – all dies kann die Gesundheit beeinträchtigen.

**Therapeuten sollten aber auch besonders berücksichtigen, dass die Qualität des Qi eine wichtige und oft unterschätzte Rolle spielt. So kann es sein, dass Kranke nicht nur über ein abgeschwächtes Energiefeld verfügen, also eventuell Qi des Therapeuten abziehen, sondern in manchen Fällen auch eine schädigende Ausstrahlung haben. Therapeuten können sich durch ein starkes Energiefeld und diverse Schutzmaßnahmen, die im Praxisteil dargestellt werden, sehr gut vor diesen Einflüssen schützen.**

In der Akupunktur befindet sich auf dieser Höhe der Punkt Ren 4, der Alarmpunkt des Dünndarms und ein wichtiger Energiepunkt. Ren 4 liegt allerdings oberflächlicher als der untere Dantian-Bereich.

Eine starke Mitte gilt als Voraussetzung für die erfolgreiche Durchführung der übrigen Maßnahmen. Es gibt verschiedene Methoden, um Dantian zu entwickeln und zu stärken:

- Massage
- Bewegung
- Atmung
- Offene Konzentration

### 6.1.1 Massage

Bevor man mit der Massage beginnt, sollte man feststellen, wie gut einem der Unterbauchbereich zur Verfügung steht.

#### Verbindung zum Unterbauchbereich

##### Übung – Verbindung zum Unterbauchbereich

Dazu stellt man die Füße in Hüft- bis Schulterbreite auf, die Fußinnenkanten sind parallel. Die Wirbelsäule ist locker aufgerichtet, der Kopf ist leicht, die Augen blicken mit freundlichem Interesse in die Ferne. Die Arme hängen geweitet herab.

Nun werden durch minimale Befehle unterschiedliche leichte Beckenbewegungen ausgeführt. Dabei soll das Becken maximal 1 bis 3 cm in ver-

schiedene Richtungen auslenken. Der Kopf bleibt ohne störende Gedanken leicht und offen. Man sollte vermeiden, mit der Aufmerksamkeit in den Unterbauchbereich zu gehen. Rückmeldungen sollten offenen Sinns akzeptiert werden. Nachspüren und andere das Qi absenkende Maßnahmen sind hier zu vermeiden.

Nachdem man sich für diese lockere Aktivierung etwas Zeit genommen hat, schließt man die Übung lächelnd ab.

#### Warmreiben

##### Übung – Warmreiben

Als erste Maßnahme reibt man den gesamten Unterleib mit beiden Handflächen etwa eine Minute lang oberflächlich warm, das heißt, alle Körperbereiche, die sich unterhalb des Nabels vorne, seitlich und auch hinten befinden. Dabei sollte man besonders auch den Beckenboden, die Leistenbeugen und vor allem auch den Bereich um das Kreuzbein und Steißbein berücksichtigen.

Man muss die Massage-Bewegungen unter Einsatz des gesamten Körpers durchführen. Das heißt, man wippt in den Beinen, was die Impulse für die Massage liefert, dreht den Oberkörper leicht hin und her und versucht, sich überall gut zu lockern. Man sollte mit offener Konzentration und mit Freude bei der Sache sein – einem Betrachter sollte die fröhliche Aktivierung auffallen können.

## Verstärkte Massage

### Übung – Verstärkte Massage

Nun erfolgt mit den Fingerkuppen für eine weitere Minute eine verstärkte Massage der genannten Körperteile, wobei jetzt der Druck höher sein sollte und mehr in die Tiefe geht.

Jetzt werden die Bewegungen langsamer sein, die Beine bleiben aber in Bewegung und der gesamte Körper schwingt langsam und locker mit. Der Kopf bleibt leicht, die Augen sind in die Ferne gerichtet. Der erhöhte Druck bringt das *Yi* automatisch in den massierten Bereich. Die Aufmerksamkeit sollte nicht noch zusätzlich nach unten gesendet werden! Freude ist das Schlüsselwort.

## Kreisförmige Massage über Dantian

### Übung – Kreisförmige Massage über Dantian

Abschließend soll nun durch kreisförmige Bewegungen mit den Fingerkuppen der Dantian-Bereich möglichst tief massiert und dadurch aktiviert werden (► Abb. 21).

### Übung – Massage von Dantian

Auch dies führt man etwa eine Minute lang durch. Frauen legen dazu die Fingerkuppen von Zeige-, Mittel- und Ringfinger der rechten Hand auf die Bauchdecke vier Fingerbreit unterhalb des Nabels und unterstützen mit den Fingerkuppen der linken Hand. Für Männer gilt eine umgekehrte Haltung



**Abb. 21:** Massage von Dantian mit den Fingerkuppen

(Fingerkuppen der linken Hand auf der Bauchdecke etc.). Nun massiert man dreimal nach links und dreimal nach rechts mit kleinen Kreisen. Es ist wichtig, zunächst mit eher leichtem Druck zu massieren und diesen erst allmählich zu erhöhen, bis man sehr tief in den Unterbauch hinein aktiviert hat. Wird der Druck unangenehm oder schmerzhaft, muss er sofort verringert werden, bis es sich wieder angenehm und anregend anfühlt. Während des Kreisens schwingt der Körper wieder leicht mit.

Die Aktivierung geht so von der Körperoberfläche immer mehr in die Tiefe. Der Massagedruck genügt, um das *Yi* immer tiefer zu führen und dadurch das Qi tieferer Schichten zu aktivieren, vor allem auch Bewusstsein im Bereich von Dantian. Die Massagebewegungen werden überwiegend der automatischen Steuerung übertragen. Zusätzliche willentliche Befehle wären kontraproduktiv. Man genießt ganz einfach die Massage. Nach Beendigung lässt man die Arme locker sinken und blickt lächelnd in die Ferne. Abstrahlen.

Der Unterbauch fühlt sich jetzt warm und aktiviert an und ist auch bewusster geworden als vorher.

## Wirkung auf das Qi

Reibende und massierende Bewegungen setzen Qi frei und verbessern sein Fließverhalten. Auch die Tatsache, dass die Blutzirkulation lokal verbessert wird, wirkt sich günstig aus: „Wo auch immer Blut ist, dort ist auch Qi, wo Qi ist, ist auch Blut“ lautet ein Merkspruch aus dem traditionellen Qigong und der traditionellen chinesischen Medizin. Da man sich zusätzlich während der unterschiedlichen Massageformen leicht bewegt, wird die Lebensenergie im gesamten Organismus angeregt und Blockaden werden gelöst.



**Abb. 22.a:** Hüftkreisen im Stehen: Hüftbewegung nach rechts. Zur besseren Sichtbarkeit der Hüftbewegungen sind die Arme nach oben genommen



**Abb. 22.b:** Hüftkreisen im Stehen: Hüftbewegung nach hinten

## 6.1.2 Bewegung

### Hüftkreisen waagrecht

#### Übung – Hüftkreisen waagrecht

Die Füße werden wieder etwa hüft- bis schulterbreit auseinander gestellt, die Fußinnenkanten sind parallel. Die Wirbelsäule ist locker aufgerichtet, die Arme hängen geweitet herab.

Nun lässt man das Becken langsam horizontal kreisen wie eine Bauchtänzerin. Dies geschieht eine Minute lang abwechselnd dreimal nach links und dreimal nach rechts, wobei hauptsächlich die Lendenwirbelsäule aktiviert werden sollte und der Oberkörper relativ ruhig bleibt (► Abb. 22.a und b).





**Abb. 22.c:** Hüftkreisen im Stehen: Hüftbewegung nach links



**Abb. 22.d:** Hüftkreisen im Stehen: Hüftbewegung nach vorn

Es wird damit das Becken deutlich in alle Richtungen gekippt.

### Hüftkreisen waagrecht im Sitzen

#### Übung – Hüftkreisen waagrecht im Sitzen

Danach setzt man sich auf den vorderen Teil der Sitzfläche eines Stuhls, um dieselbe Übung für eine weitere Minute im Sitzen fortzuführen.

Das Kreisen im Sitzen verschafft auch ein gutes Gefühl für die Sitzhocker, was für ein



korrektes und entspanntes Aufrichten der Wirbelsäule vorteilhaft ist (► Kap. 6.2.1).

## Senkrecht Kreisen

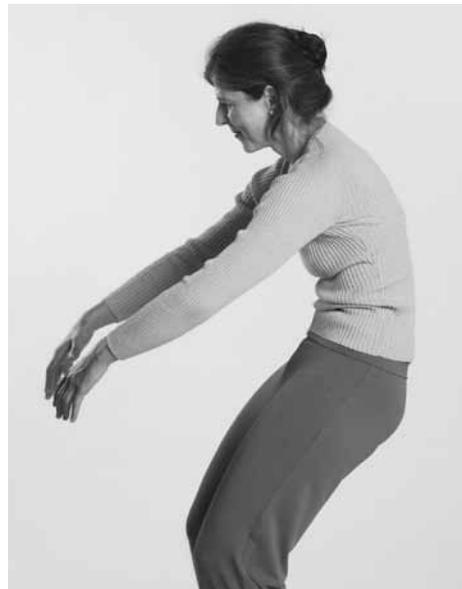
### Übung – Senkrecht Kreisen

Nachdem man wieder aufgestanden ist, lässt man das Becken für eine Minute senkrecht kreisen. Zunächst bewegt man das Becken nach vorne und unten (Hohlkreuz), geht dabei in die Knie. Dann führt man das Becken nach hinten und hinauf (Rundrücken), wobei die Knie gestreckt werden. Hat man dies dreimal durchgeführt, wird die Richtung geändert und dreimal das Becken vorne nach oben (Rundrücken, Knie dabei strecken) und hinten nach unten bewegt (Hohlkreuz, dabei in die Knie gehen) (► Abb. 23.a und b).

Damit bewegt sich das Becken von der Seite gesehen entlang einer ovalen Bahn.



**Abb. 23.a:** Hüftkreisen senkrecht: Bewegung des Beckens nach vorne und unten



**Abb. 23.b:** Hüftkreisen senkrecht: Bewegung des Beckens nach hinten und oben