

Das Becken – Energie aus der Mitte

von Ludmilla Weber, Diplomsportlehrerin ETH, dipl. Bewegungspädagogin BGB

Das Becken ist optisch, physikalisch, emotional, immunologisch und energetisch unsere Mitte. Geniessen und nutzen wir also seine zentrale Funktion. Lernen wir, es in alltäglichen Bewegungen differenzierter zu spüren und einzusetzen.

Der Schwerpunkt unseres Körpers befindet sich etwa zwei Finger breit unterhalb des Bauchnabels, vor der Wirbelsäule. In Meditationen, Bewegungs- und Kampfkünsten ist diese Mitte – auch «Hara» genannt – sehr bedeutsam. Diese Erkenntnis dürfen wir uns auch im Westen zunutze machen. Vom Körperschwerpunkt aus werden Bewegungen ökonomisch und effizient sowohl ausgelöst wie auch abgefangen.

- Stellen Sie sich vor, dass jede kleinste Bewegung und Re-gung im «Hara» ihren Ursprung hat, dort verankert ist.
- Begeben Sie sich gedanklich zum Becken, wenn Sie nicht aus dem Gleichgewicht geworfen werden wollen.

Der Bauchnabel – Mitte der Körperströmungen

Über die Nabelschnur waren Sie mit dem mütterlichen Organismus verbunden. Hier strömte alles ein und aus, was Sie entwickeln, reifen und wachsen liess: Flüssigkeit, Nähr-, Informations-, Immun- und Abfallstoffe. Ist Ihr Bauchnabel nicht heute noch sehr sensibel oder sogar erogen?

- Stellen Sie sich vor, dass Sie von nährendem und schützendem Fruchtwasser umgeben sind. Winden und wenden Sie sich um Ihren Bauchnabel möglichst reibungslos durch Ihr Alltagsleben. (Denken Sie an die gewundene Nabelschnur; diese wurde aufgrund der Bewegungsfreiheit im Fruchtwasser so vielfach gedreht.)

- Berühren oder umkreisen Sie Ihren Bauchnabel, um sich beispielsweise vor einem Auftritt zu sammeln.

Die Bauchregion ist auch für Ihre Körperabwehr, also für das Lymphsystem, von zentraler Bedeutung: Hier befindet sich die grösste Ansammlung von Lymphflüssigkeit, Lymphgefässen und Lymphknoten. Hier wird sehr intensiv filtriert, Unbrauchbares vernichtet und Körperfremdes unschädlich gemacht.

- Klopfen und massieren Sie oft Ihren Bauch, oder bewegen Sie sich wie beim Bauchtanz – um Ihre Immunabwehr zu wecken, in Fluss zu bringen und somit zu stärken.

Die nährende und fühlende Mitte

Das Becken ist Ihre nährende Mitte. Essen Sie entsprechend sorgfältig, um Ihren Bauch in verdaubaren Portionen mit Energierohstoffen zu versorgen, statt ihn zu überladen, zu verstopfen und ihm dadurch Energie zu rauben. Das Becken umfängt bis zu neun Metern Darm, den grössten Teil des Verdauungssystems. Hier werden die meisten Nährstoffe aus der Nahrung herausgelöst, von hier aus fliessen sie in den ganzen Körper.

- Stellen Sie sich vor, wie die entlegendsten Körperzellen sich ihre Vitalität aus dem Bauch «heraussaugen».

Das Becken beheimatet Ihr «Bauchhirn», ein grosses Nervengeflecht im Darm. Dieses so genannte enterische Gehirn geniesst zusehends mehr Anerkennung. Es ist dank seinem dichten Nervengeflecht und den Botenstoffen, welche es produziert, Ihre emotionale Mitte, aus der heraus Sie schnelle und in Zusammenarbeit mit dem Kopfhirn sehr gute Entscheidungen treffen können.

- Bewahren Sie beim Sitzen, Gehen und Stehen eine aufrechte Haltung, damit das fühlende «Bauchhirn» nicht gequetscht wird und die Verbindungen zum denkenden Kopfhirn weder gestaut noch geknickt werden.

Die lust- und kraftvolle Mitte

Das Becken wird von Ihren Geschlechtsorganen mitbewohnt. Fühlen Sie sich in diesen Organen zu Hause? Können Sie sie als Energiespeicher empfinden und nutzen? Spüren Sie die Potenz, welche die Geschlechtsorgane ausstrahlen? Das Becken ist die Mitte Ihrer Lebenslust.

Der Beckenboden ist für Frauen und Männer gleichermassen von Bedeutung. Er ist kein flacher, harter Boden, sondern ein anpassungsfähiges, dreidimensionales Muskelgeflecht. Zur Bewältigung seiner Aufgaben muss es möglichst elastisch bleiben: Das Becken-Muskelgeflecht trägt unsere Organe und zusätzliche Lasten, kontrolliert Blase und Enddarm und unterstützt die Atmung.

- Stellen Sie sich die Elastizität des Beckenbodens vor wie ein Trampolin, auf dem die Organe federn können.

Der muskuläre Verkehrsknotenpunkt des Beckenbodens ist der Damm. Wenn Sie Bewegungen von hier auslösen, kann sich

enorme Kraft in alle Extremitäten ausbreiten. Die Muskeln des Beckenbodens sind ein unentbehrliches Verbindungsglied zwischen der hinteren und vorderen Rumpfmuskulatur. Ausserdem wird die Rumpfmuskulatur über den Becken-



boden mit der Beinmuskulatur koordiniert. Hier laufen die muskulären Fäden zusammen, und von hier aus wird das Muskelorchester dirigiert. Berücksichtigen Sie diese Tatsache bei jeder Bewegung, insbesondere beim Heben und Tragen, im Fitnessstraining und Sport sowie bei anstrengender Arbeit.

Buch: Ludmilla Weber: *Bewegte Arbeit*, Versus Verlag, Zürich; 125 Seiten, Fr. 30.-, erhältlich im Buchhandel, ISBN 3-03909-008-9

Illustration: Leo Kühne; © Ludmilla Weber

Info: Telefon 052 233 55 18, www.ludmillaweber.ch

Dieser Artikel ist erstmals erschienen bei vitaswiss: www.vitaswiss.ch