

**Abschlussarbeit**  
**für die Qigong-Kursleiter-Ausbildung**

**Qigong-Stand**  
**Den eigenen Körper erfahren mit Qigong und**  
**Cantienica.**

Vorgelegt bei:

Dr. Zuzana Sebkova-Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstrasse 8

86150 Augsburg

Verfasserin:

Marina Langer

Prof.-Kurz Str.12

86199 Augsburg

## **Inhalt**

Danksagung .....	3
Vorwort.....	4
Qigong .....	5
Cantienica .....	5
Qigong Stand .....	6
Einzelne Elemente des Qigong-Stand Beschrieben mit Cantienica.....	7
Die Füße.....	7
Sich auf das dritte Bein setzen. Hüfte. Becken. Beckenboden.....	8
Knie .....	12
Wirbelsäule.....	14
Bai Hui.....	15
Arme und Ellenbogen .....	16
Augen.....	17
Zunge. ....	17
Atem .....	17
Abschluss .....	18
Literaturverzeichnis .....	21

## **Danksagung**

Ich möchte mich für das Leben selbst bedanken, für das kostbare Geschenk des Lebens, für die Erfahrungen und Lebensproben auf meinem Weg.

Ich bedanke mich bei meinem Vater Sergey, bei meiner Schwiegermutter Hannelore, bei meinem Mann Stefan für so viele Stunden, die sie für die Kinder da waren und sind, damit ich lernen, üben und unterrichten konnte.

Ich bedanke mich bei meinen Kindern Sophia Rosa, Richard und Christoph, dass ihr da seid, für die Lebensfreude, die ihr jeden Tag ausstrahlt, für eure bedingungslose Liebe.

Ganz besonders bedanke ich mich bei Zuzanna, für ihre zauberhafte Art Qigong so weiblich, füllig und ganzheitlich weiter zu geben. Ich danke Sabine und Miriam für ihre respektvolle und geduldige Art uns zu unterrichten. Ich bedanke mich bei allen, die - wie ich - diesen Kurs absolvierten. Ihr seid mir wundervolle Begleiter gewesen und jeder von euch hat mich etwas Besonderes gelehrt.

## Vorwort

Seitdem ich angefangen habe Qigong und TaiQi zu üben, begleitet mich beim Aufbau des Standes die Notwendigkeit meinen Körper so aufzurichten, dass er sich durchlässig und locker anfühlt. Meine Aufmerksamkeit geht zu den Füßen, Knien, Becken, Schultern, Ellenbogen, Kopf, aber auch zum Verbunden sein mit Erde, Himmel, dem Raum hinter mir, vor mir und seitlich von mir. Mit mehr Übung gelingt es mir meine Aufmerksamkeit und Vorstellungskraft zu erhöhen. Aber auch ein gewisses Körpergefühl war gefragt. Ich habe experimentiert mit dem Becken nach vorne und hinten zu kippen, mit den Knien zu wippen, die Schultern zu entspannen oder Wirbelsäule auszurichten, bis ich die bestmöglich passende Position gefunden habe.

Gerade das körperliche Wohlbefinden während langem Stehen beim Aufbau des Standes und anderen Übungen gelang mir am Anfang nicht so gut. Die richtige Körperposition und das Wohlbefinden sind wichtig für die Energiearbeit, u.a. der bewusste Einsatz von Punkten, das Öffnen und Schließen von Ming Men, das Annehmen, Abgeben und Speichern von Energie. Beim Üben habe ich oft Schwierigkeiten gehabt (und habe es heute noch) meinen Körper zu entspannen und locker zu machen.

Das Nachforschen für mögliche Ursachen hat mich zu folgenden Erkenntnissen gebracht:

- Ich möchte besser verstehen, wie mein eigener Körper funktioniert,
- meinen Körper insgesamt und einzelne Teile, Punkte, Muskeln fühlen,
- mich innerlich und muskulär auf "Entspannen und Sinken lassen" einlassen
- mehr erfahren über den Zusammenhang von Körperteilen, Körperhaltung und Atem,
- ich merke, wie falsche Körperhaltungen korrelieren

Der Qigong-Stand ist eine wichtige Übung und mir wird mehr bewusst, welche wesentliche Rolle ein durchlässiger und lockerer Körper für die Energiearbeit spielt. Daher bin ich für den glücklichen Zufall dankbar, dass zur gleichen Zeit meiner Kinder-Qigong Ausbildung ich Cantienica kennengelernt habe. In dem Buch "Das Wunder der Wandlung" von Sakira K.Sievers und Nirgun W.Loh habe ich das erste Mal über Cantienica gelesen und aus reiner Neugier im Internet nachgelesen, worum es dabei geht.

Seitdem sind Qigong und diese Körpertrainingsmethode von meinem Alltag nicht mehr wegzudenken. Wenn ich außerhalb meiner Mitte bin, gestresst und mich kaum für Qigong sammeln kann, dann übe ich Cantienica. Und schon nach einer halben Stunde fühle ich mich mehr vital und gestärkt für Qigong-Übungen. An anderen Tagen ist mein Körper zu müde oder ich fühle, dass stilles Qigong heute besser passen würde. Nach dem Qigong-Üben habe ich dann genug Kraft auch meinen Körper zu trainieren. Im Laufe der Jahre habe ich einige Parallelen zwischen Qigong und Cantienica entdeckt. Meine Einstellung zu meinem Körper hat sich verändert, genauso wie die Lebenseinstellung. Ich fühle täglich mehr Vitalität, mehr Lebensfreude.

Mit Cantienica Übungen habe ich viel über meinen eigenen Körper erfahren und das hat mein Qigong-Üben sehr bereichert. Ein vitaler Körper ist mein Freund, der mich im Qigong begleitet, unterstützt und motiviert; damit fühle und erlebe ich die Energiearbeit auf einem anderem Niveau.

In dieser Abschlussarbeit möchte ich mit Hilfe der Körperanatomie Wissen und Praxis der Übungen von Cantienica und den Qigong-Stand-Aufbau erforschen.

## **Qigong**

Qigong stammt aus einer jahrtausendealten chinesischen Tradition, im übertragenen Sinne bedeutet es Pflege und Arbeit mit der Lebensenergie. Wie viele andere Methoden der Entspannung, ist auch Qigong eine Möglichkeit, Energie zu sammeln, Freude an der aktuellen Tätigkeit zu entwickeln und sich zu entspannen.

Durch Qi Gong Übungen lernt man auf die Natur zu "hören" und entdeckt die Freuden der einfachen Wahrnehmung. Die Übungen stärken Beweglichkeit, körperliche und seelische Ausgeglichenheit

Nach einer Legende entstand das Qi Gong durch Orientierung an der Schönheit und Kraft von Tierbewegungen. Durch Beobachtung der Natur, der Tier- und Pflanzenwelt wurde Qi Gong entwickelt. So werden im Qi Gong viele Formen und Bewegungen aus der Natur nachempfunden und nachgestaltet: Wir verwurzeln uns wie ein Baum, sind flink wie die Äffchen oder wachsam wie der Adler... Manche Übungen sind still, langsam, manche schnell oder kraftvoll.

Qigong umfasst dabei Elemente von Gymnastik (Dehnen und Bewegen) und autogenem Training (bewusstes Atmen und Vorstellen) auf einer Grundlage von traditioneller chinesischer Medizin.

## **Cantienica**

Das Ganzkörpertraining Cantienica ist von der schweizerischen Journalistin und Körperforscherin Benita Cantieni entwickelt. Sie begann aus persönlicher Not, den eigenen Körper zu erforschen. Sie musste aufgrund einer Wirbelsäulenverkrümmung immer mehr Einschränkungen hinnehmen und fand keine Hilfe mehr durch Therapien. In 1997 schrieb sie das erste Buch über ihre Entdeckungen, in denen der Beckenboden im Mittelpunkt stand. Die Cantienica-Methode wurde entwickelt in Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten, Hebammen, Osteopathen und Ärzten.

Diese Methode ist ein Gesundheitstraining, das die Knochen, Sehnen, Muskeln und Gelenke nicht nur kräftigt, sondern auch in eine optimale Position bringt.

Die tiefliegenden Muskeln des Beckenbodens stehen im Mittelpunkt, da diese unter anderem für die Aufrichtung des Oberkörpers verantwortlich sind. Durch die Aktivierung der Levator-Ani Muskelgruppe wird die Wirbelsäule aufgespannt und nimmt eine gerade, natürliche Haltung ein.

Durch regelmäßiges Training erhöht sich die Beweglichkeit, Verspannungen lockern sich, Gelenke werden entlastet. Gelenkerkrankungen wie z.B. Arthrosen können gelindert werden.

Beschwerden und Erkrankungen, die wegen eines schwachen Beckenbodens entstehen, werden kleiner.

Die Theorie dass eine gesunde Körperhaltung die Psyche positiv beeinflusst, wurde schon von Moshé Feldenkrais, dem Erfinder der Feldenkrais-Methode, vertreten und ist inzwischen wissenschaftlich belegt.

Meine erste Erfahrung mit Cantienica war für die Schwangerschaft und die anschließende Rückbildung. Kinderpflege und Haushalt liessen mir wenig "Zeit für mich", aber schon mit weniger als einer halben Stunde Cantienica-Üben pro Tag fühlte ich mich fit, gut gelaunt und entspannt. Für einige Zeit war das mein bewährtes Mittel wieder gute Laune zu haben, schlaflose Nächte mit Baby zu überstehen und eine positive Einstellung zu meinem Körper zu behalten. Es hat auch viel Disziplin, Ordnung und Überzeugung von mir verlangt.

Erst später habe ich bemerkt, dass mein Körper außerhalb der Trainingszeit sich automatisch aufrichtet, der Beckenboden atmet oder sich die Schultern entspannen. Irgendwann habe ich Cantienica als Vorübungen zum Qigong oder zur Tanzstunde ausprobiert. Bestimmte Cantienica-Bewegungen haben sich dann selbständig aktiviert während des Qigong oder Tanzen. Das Üben wurde leichter und der Körper wurde durchlässiger.

Und dann kam der Tag, wo ich bewusst den Qigong-Stand mit Unterstützung von den erlernten Cantienica-Methoden aufgebaut habe. Das Resultat dieser Symbiose hat mich überrascht, beeindruckt, motiviert. Diese Erkenntnisse und Erfahrungen möchte ich mit Ihnen in dieser Abschlussarbeit teilen.

## Qigong Stand

Der Qigong Stand, oder „Stehen wie ein Baum“ ist die Basis für alle Qigong Übungen. Im Stand fühlt man den Körper als Gesamtheit mit seinem Zentrum im unteren Dantian. Der Atem fließt ruhig, die Beine sind fest mit dem Boden verwurzelt, das Becken ist locker, der Kopf schwebt und ist mit dem Himmel verbunden. Man fühlt sich mit den Räumen hinter uns (Vergangenheit), vor uns (Zukunft) und neben uns verbunden. Der ganze Körper befindet sich in einem Zustand der Wollspannung. Dieser Stand hilft dem Körper und Geist solche Qualitäten wie Stärke, Ruhe, Zentrierung und Beweglichkeit zu entfalten.

Der Qigong Stand ist

- Lockerheit,
- Verwurzelung,
- Sinken um später zu steigen,
- Konzentration,
- Ruhe, aus der später Bewegung anfängt,
- Spannung in der Entspannung

„Was ist letztlich das Ziel? Die Wudang-Mönche beschreiben es so: „Der Körper wird zunächst locker (*song*), dann wird er weich und geschmeidig (*rou ruan*), schließlich werden die Leitbahnen durchlässig (*jingluo tong*)“. Die chinesische Medizin besagt, wenn die

Leitbahnen durchlässig sind, kann die Lebensenergie Qi ungehindert fließen. Das ist die Voraussetzung für einen gesunden Körper und Geist. Kommt es zu Stauungen oder Fehlleitungen, entstehen Beschwerden, Verspannungen und Krankheiten.....Ein gesunder Körper und ein ruhiger Geist sind die Basis für Kampfkunst, Selbstkultivierung, Meditation oder geistige Entwicklung“.<sup>1</sup>

„Am Anfang einer jeden Qigong Übung stehen Erdung und Zentrierung. Erst wenn die Verwurzelung stimmt, das Zentrum der Qi Bewegung im Unterbauch geordnet ist, die Beine uns nicht als starre Stelzen vom Boden abheben, sondern eine lebensvolle Verbindung mit dem Untergrund Herstellen, können wir uns wagen Aktivität zu entwickeln. Andernfalls würde sich die Aktivität von unseren emotionalen und vitalen Wurzeln einfressen, es entstünde Betriebsamkeit ohne Sinn, “”gefällige Bewegung ohne Seele“”.<sup>2</sup>

## Einzelne Elemente des Qigong-Stand Beschrieben mit Cantienica

### Die Füße

Der Aufbau des Qigong-Stand fängt von unten nach oben an. Die Füße stehen schulterbreit und parallel. Die Zehen sind ganz wenig nach innen gerichtet. Das Gewicht ist zwischen beiden Füße gleichmäßig verteilt. Man versucht sein Gewicht von der Fußspitze zur Ferse einige Male hin und her zu rollen bis die optimale Gewichtsstelle gefunden ist. Die Fußsohlen fühlen den Kontakt mit dem Boden, durch den Punkt Niere 1 lässt man die Wurzeln wachsen und verwurzelt sich mit der Erde.

Die Stärke und Fähigkeit der Fußsohle kann man durch Vorstellungskraft erreichen, aber auch durch physisches Körpertraining. In vielen Kampfkunstarten werden die Füße und Zehen durch spezielle Übungen bewusst gestärkt, um besseren Bodenkontakt zu haben.

Man kann wieder lernen auf den ganzen Fußsohlen zu stehen, ohne die Zehen vom Boden zu heben, wenn kein Körpergewicht auf ihnen liegt. „Kraftvolle, bewegliche Füße sind das Tor zur Körperwahrnehmung. Alles, was der Fuß macht, wirkt sich auf den ganzen Bewegungskörper aus.

Dabei gilt, dass ein kräftiger, beweglicher und vor allem von Muskelverkrümmungen befreiter Fuß auch reaktionsschnell den ganzen Körper in Bewegung setzen kann. wird er. Dabei wird der menschliche Fuß beim Gehen und Laufen sich quasi das ideale Gelände selbst erzeugen, indem er sich anpasst und weich wird, wenn



Bild 1 Sechszwanzig Knochen machen den menschlichen Fuß aus (links). Die Knochen werden mit vielen Bänder zusammengehalten (rechts).

<sup>1</sup> Bernd Müller, Beijing November 2016 <https://qigong-gesellschaft.de/dqgg-publik/stehe-richtige-mass>

<sup>2</sup> Christian Schmincke (2004): “Chinesische Medizin für die westliche Welt”, Springer-Verlag, Berlin, S.114

die Unterlage hart ist und mehr Spannung aufbaut, wenn der Boden weich ist.

Der menschliche Fuss besitzt insgesamt 26 Knochen - sieben Fußwurzelknochen, fünf Mittelfußknochen und vierzehn Zehenknochen. All diese Knochen bilden 30 Gelenke, welche durch eine Bänderkonstruktion miteinander verbunden sind. Darauf liegt jeweils abwechselnd eine Muskelschicht und eine Schicht mit Sehnen“.<sup>3</sup>

Aus eigener Erfahrung kann ich berichten, dass ich sehr gerne den Stand übe und finde es sehr bereichernd während der Ausbildung und der Hospitationen unter Anleitung von verschiedenen Lehrern und Mitlernenden den Stand auszuführen. Besonders das Bild, dass man so steht, als hätte man die Erde mit Füßen küssen wollen, hat mich sehr berührt.

Seitdem kann ich besser fühlen, dass die Erde lebendig ist und ich stehe mit ihr im permanenten Austausch. Durch den Punkt Niere 1 "Sprudelnde Quelle" lasse ich meine Wurzeln tief in die Erde wachsen und fühle den Energieaustausch mit der Erde. Dieser Punkt steht für Mobilisierung, Kräftigung und Harmonisierung des Qi, wirkt beruhigend und macht die Sinnesöffnungen frei. Wenn dieser Punkt offen ist, fühlt man sich stabil und gut geerdet auf dem Boden zu stehen.

Seitdem ich einige Cantienica-Übungen für die Füße mache, hat sich mein Stand verändert. Ich stehe stabiler, zuverlässiger und mit mehr Vertrauen in meinen Körper.

### **Sich auf das dritte Bein setzen. Hüfte. Becken. Beckenboden.**

Aufbau des Standes: Das Becken kippt leicht nach vorne, das Steißbein sinkt und der untere Rücken streckt sich. In der Vorstellung setzen wir uns auf ein drittes Bein. Wir stehen mit aufgerichteter Körperhaltung. Das Becken ist durchlässig und entspannt.

Bericht aus eigener Erfahrung: Seitdem ich mit Qigong-Üben angefangen habe, begleitet mich beim Standaufbau die Notwendigkeit mein Becken so aufzurichten, dass kein Hohlkreuz entsteht. Am Anfang habe ich damit experimentiert, mit dem Becken nach vorne und hinten zu kippen bis ich die passende Position fand. Bei der Kinder-Qigong Ausbildung hat man mit den Anleitungen: "sich auf das dritte Bein setzen", "sich auf eine Wolke setzen" geholfen. Das Becken gut aufzurichten ist wichtig für die Energiearbeit, u.a. für den bewussten Einsatz des Hui Yin Punkt (dieser befindet sich im Zentrum der Beckenbodenmuskulatur), das Öffnen und Schließen von Ming Men. Beim Üben habe ich oft Schwierigkeiten gehabt (und habe es heute noch) das Becken zu entspannen und locker zu machen.

Mein Nachforschen für mögliche Ursachen dafür hat gezeigt, dass meine Vorstellungen und mein Gespür für diese Körperregion sehr ungenau sind. Einerseits, es ist fehlendes anatomisches Grundwissen und fehlendes TCM-Wissen, andererseits aber auch der Mut und die Bereitschaft das Becken ohne Vorurteil und Scham wahrzunehmen.

Durch die Notwendigkeit für die Rückbildungsgymnastik habe ich mich das erste Mal mit dem Thema "Becken" auseinandergesetzt. Theoretische Kenntnisse zusammen mit praktischen Cantienica-Übungen brachten sehr gute Resultate. Mir ist bewusst geworden, dass

---

<sup>3</sup> Benita Cantieni (2012): "Laufen mit Tigerfeeling für Sie und Ihn", Südwest Verlag, München, S.30



ein muskulär vitales, gesundes Becken die Basis für gute Körperhaltung, Vorbeugung von Organsenkungen und Inkontinenz ist. Erst wenn die Muskeln fit sind und Organe nicht nach unten sinken und Druck verursachen, kann man sich besser auf das Senken und Entspannen des Beckenbodens einlassen.

„Die im Qigong gewünschte, aufgerichtete Körperhaltung erfordert, dass wir eine gute Balance zwischen einer in die lotrechte gebrachten Wirbelsäule und dem Becken als Übertragungsraum der Kräfte zwischen Rumpf und Beinen finden. Die „Schaltstelle“ zwischen Wirbelsäule und Becken ist das Iliosakralgelenk (Kreuzbein als unterer, steifer Teil der WS in seinen Kontaktstellen zu den Darmbeinschaukeln des Beckens). Darmbeinschaukeln und Kreuzbein sitzen in einer Art Keilform ineinander. Wenn der Beckenboden eine gesunde Zugspannung auf die Unterseite der Darmbeinschaukeln ausübt, fügen sich diese Teile optimal ineinander – Stabilitäten plus Beweglichkeit sind garantiert. Wenn der Beckenboden aber erschlafft, sackt das ganze Gebäude nach unten ineinander, das Iliosakralgelenk kann so schmerzhaft blockiert werden. Gerade die in unseren Künsten erwünschten (Dreh-) Bewegungen aus dem Zentrum werden so zunehmend erschwert!

Wie bei allen anderen Muskelgruppen auch, so findet man auch im Bereich des Beckenbodens hauptsächlich zwei Formen von Disharmonien vor: entweder ist die Muskulatur unterentwickelt, d.h. zu schwach und spannungslos. Wenn dieser Zustand chronisch wird, führt er hier – durch die Last der inneren Organe – zu einer Überdehnung der Muskeln. Oder es handelt sich um eine chronische Überspannung, bzw. Verkrampfung der Muskulatur (die aber auch mit einer gleichzeitigen Schwäche einhergehen kann). In beiden Fällen kann der Beckenboden, der „schwingen“ können muss, seinen Aufgaben nicht mehr gerecht werden.“<sup>4</sup>

Ich möchte an dieser Stelle einige Teile der Anatomie von Hüfte, Becken und Beckenboden aus dem Buch „Laufen mit Tigerfeeling“ von Betina Cantieni beschreiben. Für mich brachte das Verständnis, wie diese Körperregion aufgebaut ist, große Vorsschritte im Qigong-Üben.

„Das **Hüftgelenk** wird aus der Beckenschaufel (Pelvis) und dem Oberschenkelknochen (Femur) gebildet und ist nach dem Knie das zweitgrößte Gelenk am menschlichen Körper. Gelenkpfanne und Oberschenkelkopf werden durch eine dicke Knorpelschicht geschützt. Der Oberschenkelkopf hat einen Durchmesser von etwa 2,5 Zentimeter und mündet in einen Knochenhals, den Oberschenkelhals, welcher wiederum in den Oberschenkelknochen über- geht. Spindel- oder schraubenartig angelegte Bänder schützen die Gelenke. Die halbmondförmige Pfanne ist entsprechend grösser im Durchmesser als der Kopf, etwa 2,7 Zentimeter.

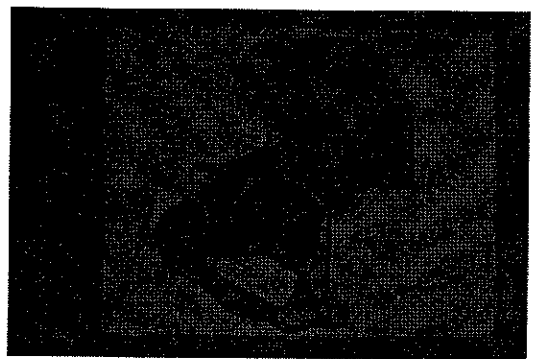


Bild 2 So fügen sich die Knochen einer Beckenseite im Laufe der ersten Lebensjahre zusammen.

<sup>4</sup> Dietlind Zimmermann: „Wie entwickeln wir die „Kraft der Mitte“, <https://www.taiji-lebenskunst.de/scripts/tai-chi-lebenskunst-beckenboden-artikel.pdf>



Bild 3 Offene Hüfte

So fügen sich die Knochen einer Beckenseite im Laufe der ersten Lebensjahre zusammen. Das hintere, große Stück ist die Beckenschaufel, das untere Stück der Sitzbeinhocker, und das Stück vorne oben bildet das Schambein, die Knochennähte sind nicht zementiert und lassen sich mobilisieren, solange wir leben. Bild 2

Wichtig ist die Ausrichtung des Beckens in seiner natürlichen V-Form. Durch das Zusammenziehen der Sitzbeinhöcker wird das knöcherne Becken unten schmal und oben weit; diese Verschmälerung am Unterrand entlastet die Hüftgelenke vollkommen.

Auf dem Bild 3<sup>5</sup> sieht man ein weibliches Becken mit einer offenen Hüfte. Unten schmaler durch den Einsatz der Sitzbeinhöcker, die ihrerseits wiederum den Levator Ani aktivieren. Der Oberschenkelhals hat die ideale "Steigung" und liegt offen in der Pfanne. Die Leiste fühlt sich offen an, die Hüftbeugemuskeln (Iliacus, Psoas major, Psoas minor) können ihre Aufgaben erfüllen. " <sup>6</sup>

## Becken

„Der Mensch hat zwei Beckenseiten, die sich völlig unabhängig voneinander vertikal bewegen können. Die Beckenseiten sind dafür mit einer Gelenkkonstruktion ausgestattet: mit Iliosakralgelenken (Articulatio iliosacralis), Kreuz-Darm-Gelenke, umgangssprachlich oft auf ISG oder Kreuzbeingelenk abgekürzt. Der eine Teil des Gelenks wird vom Kreuzbein gebildet, der andere vom Darmbein. Es sind so genannte Gleitgelenke (Amphiarthrosen), gesichert durch eine Bandkonstruktion“<sup>7</sup>. „Die Schulanatomische Meinung spricht diesen Gelenken wenig Beweglichkeit zu... Zusammen mit der Anpassungsfähigkeit, die aus den Knochennähten der drei Schaufelteile entsteht, ist "das Becken" also eine äußerst mobile Konstruktion!“ Bild 4<sup>8</sup>



Bild 4 Das ist ein Weibliches Becken. Am Kreuzbein garantieren zwei große, nierenförmige Gelenke die Beweglichkeit, vorne ist es die Symphyse, eine bandscheibenartige Gelenkfuge zwischen den beiden Beckenschaufeln.

<sup>5</sup> Benita Cantieni (2012): "Laufen mit Tigerfeeling für Sie und Ihn", Südwest Verlag, München, S.55

<sup>6</sup> Benita Cantieni (2012): "Laufen mit Tigerfeeling für Sie und Ihn", Südwest Verlag, München, S.54

<sup>7</sup> Cantieni (2012), S.61

<sup>8</sup> Cantieni (2012), S.62

## Beckenboden

Die innerste Schicht der Beckenbodenmuskulatur heißt Levator Ani (Bild 5<sup>9</sup>). „Dieser besteht aus zweimal fünf fächerartig angelegten Muskeln, die im kleinen Becken eine Schale bilden. Gleichzeitig verbinden diese Muskeln alle Knochenteile des Beckens flexibel, dehnbar und gleichzeitig stabil miteinander.



Bild 9 Levator Ani

Am Kreuzbein verbindet sich der Levator Ani mit der wertvollen autochthonen Rücken-Muskulatur, er schickt die Bewegungsanweisungen aus dem Becken an die Brustwirbelsäule, an die Schultern und an den Atlas (Kopfräger) weiter.

Am oberen Rand des Schambeines verbindet sich der Levator Ani mit der Bauchmuskulatur und trägt zur Stütz- und Tragekraft der gesamten Rumpfmuskulatur bei.

In vielen Cantienica Übungen bewegt man die Sitzbeinhocker zu einander, dies verengt das Becken unten, während es oben es gleichzeitig weiter wird. Dadurch werden die Muskeln des Levator Ani sprungtuchartig weiter ins Körperinnere gezogen. Das zieht auch die Organe mit, behebt Organsenkungen und Inkontinenz. Beim Laufen in der sogenannten Leichtkraft entsteht jeder Schritt aus diesem Epizentrum – aus Kreuzbeingelenk und Levator Ani.“<sup>10</sup>

Im Zentrum der Beckenbodenmuskulatur, zwischen Genitalien und Anus, befindet sich der Punkt Hui Yin. Zu diesem Punkt zählt auch der Anus dazu. Dieser Punkt ist zuständig für den Fluss der sexuellen Energie. Er bringt diese Energie zum Mittleren und Oberen Dantien, und verhindert den Verlust der Energie aus den inneren Organen. „Durch dieses Zentrum verbindet der Körper sich mit der Erde, kann sich mit dieser Energie reinigen und das Knochenmark verjüngen. Hui Yin spielt eine große Rolle in der Öffnung der Kanäle, durch die man das „Himmel-Qi“ absorbieren kann. Es Verbindet das Prenatale-Qi mit dem Postnatalen-Qi.“<sup>11</sup>

Wie man auf dem Bild 6<sup>12</sup> sehen kann, laufen aus Hui Yin vier Kanäle heraus, die Bezug zum Vorderen, Hinteren, Oberen und Unteren Teil des Körpers haben. Im Hui Yin befindet sich die Energiepumpe, die die Energie der Erde und Sexuelle Energie hochdrückt, und verbessert die Zirkulation von Qi im Kleinen Himmlischen Kreislauf.

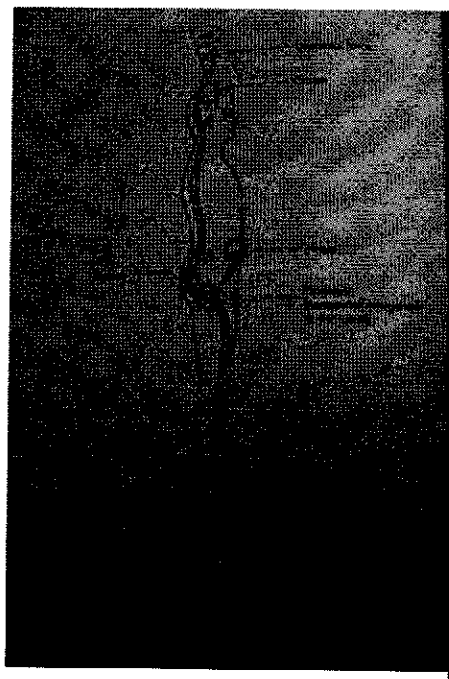


Bild 6 Hui Yin und Energie Kanäle

<sup>9</sup> Benita Cantieni (2012): „Laufen mit Tigerfeeling für Sie und Ihn“, Südwest Verlag, München, S.70

<sup>10</sup> Benita Cantieni (2012): „Laufen mit Tigerfeeling für Sie und Ihn“, Südwest Verlag, München, S.70

<sup>11</sup> Mantak Chia (2008): „Awakening healing light of the Tao“, Destiny Books, S. 183

<sup>12</sup> Mantak Chia (2008): „Awakening healing light of the Tao“, Destiny Books, S. 184

Der Voraussetzung, dass der Hui Yin seine Aufgaben gut erfüllen kann ist die muskuläre Vitalität von Beckenboden und Verbindungen zum Erd- und Himmel-Energien. Beim Qigong-Stand Aufbau möchte man den Zustand erreichen, dass der Becken entspannt, füllig und durchlässig ist. Wenn die Beckenbodenmuskeln entspannt sind, kann man besser fühlen wie sie mit Steißbein und Wirbelsäule verbunden sind.

## Knie

Das Knie ist das größte Gelenk am menschlichen Körper. "Es wird gebildet aus Oberschenkel, Schienbein und Kniescheibe; manche Quellen zählen auch das Wadenbein dazu. Das Kniegelenk ist verantwortlich für die Beugung und Streckung des Scharniergelenks.

An der Schienbeinseite puffern die Menisken die Knochen. Sie bilden einen Rahmen aus Faserknorpeln für die höckerigen Gelenkteile. Darüber liegt eine dicke Knorpelschicht. Die Gelenkinnenhaut (Gelenkkapsel) produziert eine Flüssigkeit, die das Knie geschmeidig hält. Schleimbeutel und ein Fettkörper sorgen für zusätzlichen Schutz bei abrupten oder nicht ganz kniegerechten Bewegungen. Gehalten wird das großartige Konstrukt wiederum von Bändern, die kreuz und quer alle Teile miteinander und untereinander verbinden. Erst dann kommen die Muskeln zum Zug. Bild 7"<sup>13</sup>

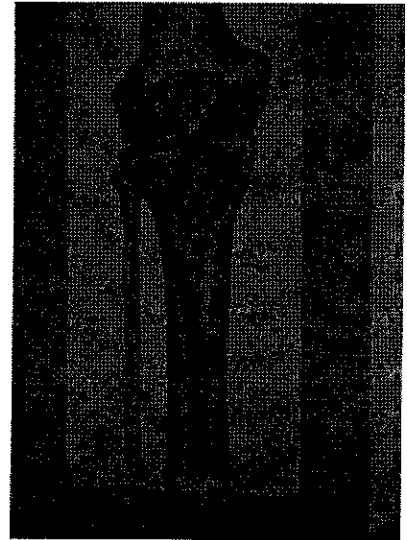


Bild 7 Knie von vorne

In Qigong-Stand sind die Knie locker und durchlässig. Wenn man im Duden nachließt, bedeutet das Wort "Durchlässig":

1. „flüssige oder gasförmige Stoffe durchdringen lassend; undicht
2. (von einem abgeschlossenem System) einen Austausch, Wechsel, Wandel ermöglichen"<sup>14</sup>

Durch durchlässige Knie erhöhen wir den Austausch zwischen uns und der Energie der Erde. An der Rückseite des Knies befindet sich der Punkt BL 40. „Da ist Speicherplatz für extra Energie während des Qigong-Übens"<sup>15</sup>. Die Knie sind verbunden mit den Fußsohlen. Die Fußsohlen sind mit der Erde verbunden und geben Halt, Flexibilität und Freiheit.

Das Gegenteil von durchlässigen Knien sind durchgedrückte Knie. "Die Empfindung "ich halte es nicht aus" drückt sich auch in solchen Knien aus, was das Gefühl für den Boden, auf dem man steht, abschneidet und die Mauer zwischen dem Bewussten und Unbewussten verstärkt. ... Durchgedrückte Knie verraten eine Unfähigkeit zu vertrauen, die Angst, dass die Erde uns nicht tragen könnte... Wenn sich die Knie beugen... lassen wir uns in unseren Mittelpunkt fallen: ins Gleichgewicht und in die vollere Wahrnehmung dessen, wer wir sind"<sup>16</sup>

<sup>13</sup> Benita Cantieni (2012): "Laufen mit Tigerfeeling für Sie und Ihn", Südwest Verlag, München, S.38

<sup>14</sup> [www.duden.de](http://www.duden.de)

<sup>15</sup> Mantak Chia (2008): "Awakening healing light of the Tao", Destiny Books, S. 234

<sup>16</sup> Kenneth S.Cohen: (1997), "Qigong", New York, S. 384

„20 Millionen Deutsche leiden an Knieschmerzen“, laut Statistik.<sup>17</sup> „Das Kniegelenk des Menschen ist den meisten Belastungen ausgesetzt und muss das ganze Gewicht des Körpers auffangen. Oft ist auch eine unbewusste Fehlbelastung die Ursache für Schmerzen im Gelenk und in der Muskulatur. Dazu gehören O-Beine und X-Beine. Andere Gründe können Spreizfüße, Senkfüße, Plattfüße, aber auch Übergewicht sein. Solche Fehlbelastungen beeinträchtigen auch das Hüftgelenk, was wiederum zu Verkrampfungen im Becken und in der Wirbelsäule führen kann. Die gesamte Mechanik und Motorik des Körpers verändert sich dabei.“<sup>18</sup>

Beim Qigong-Üben können Kniebeschwerden sich bemerkbar machen. Es kann helfen, dass man sich auf die Durchlässigkeit im Knie beim Aufbau des Standes einlässt. Zusätzlich achtet man darauf, dass man die Knie nur soweit beugt, dass die Knie in Luftlinie über den Zehenspitzen sind.

Einige von den oben genannten Fehlbelastungen, die die Ursache für Schmerzen im Gelenk sind, können behoben werden. „Durch Cantienica Training werden die Knie stabilisiert durch Optimierung und Aufrichtung der Knochen zur idealen Beinachse. Diese Beinachse ist stabil und elastisch, Gelenkteile sitzen perfekt, der Gelenkspalt ist in jeder Bewegung offen, Muskeln arbeiten vernetzt und nichts reibt am anderen“<sup>19</sup>. Die Übungen für Knie und Beinachse schulen unter Anderem die Wahrnehmung, dass verschiedene Muskelgruppen die gleiche Bewegung machen können, z.B. das Bein anheben. Wenn alle Muskelgruppen benutzt sind und keine davon dominant ist, ist es am besten für die Knie. „Die Ausrichtung der Kniescheibe ist eine effiziente Kontrolle für die Beinachse. Sie muss immer bei jeder Bewegung in der Mitte stehen.“<sup>20</sup>

Aus eigener Erfahrung habe ich festgestellt, dass nicht nur in Qigong und Cantienica die Übungen mit durchlässigen, nicht ausgestreckten Knien gemacht werden. Interessant ist, dass der Stand im Orientalischen Tanz auch leicht gebeugte Knie hat: diese Stellung erlaubt es dem Becken beweglich zu sein und es betont auch den erdgebundenen Ursprung dieses Tanzes.

Für meine Qigong-Übungen war das richtige Maß zwischen steifen Knien und zu lockeren Knien wichtig. Seitdem mir die energetischen Punkte am der hinteren und vorderen Seite der Knie bewusst sind, visualisiere ich wie die Energie der Erde zwischen Niere 1, Knie und weiter hoch zum Unteren Dan Tian fließt. Der Vergleich mit dem Fluss, dessen weiche, runde, leicht kurvige Form, hilft mir genau passende Beugungen in den Knien zu machen und Leichtigkeit zu erreichen.

---

<sup>17</sup> [https://www.focus.de/gesundheit/arzt-klinik/klinik/volksleiden-knieprobleme-sie-muessen-nicht-immer-gleich-unter-das-messer\\_id\\_4932729.html](https://www.focus.de/gesundheit/arzt-klinik/klinik/volksleiden-knieprobleme-sie-muessen-nicht-immer-gleich-unter-das-messer_id_4932729.html).

<sup>18</sup> <http://www.innere-kraft-64.de/knie.htm>

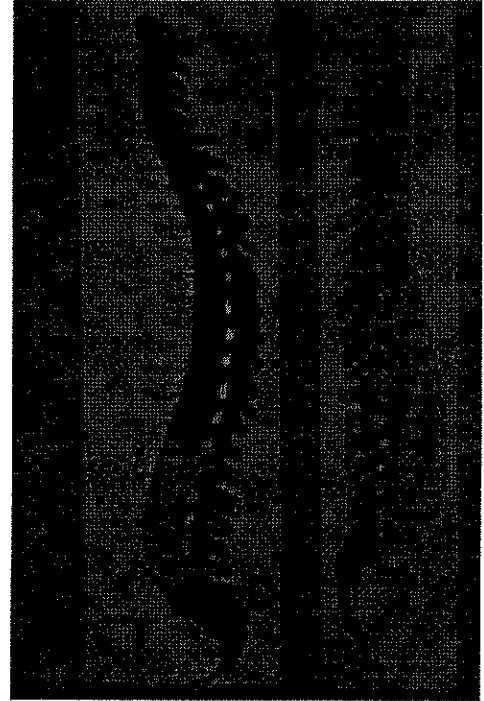
<sup>19</sup> Benita Cantieni (2012): „Laufen mit Tigerfeeling für Sie und Ihn“, Südwest Verlag, München, S.38

<sup>20</sup> Benita Cantieni (2012): „Laufen mit Tigerfeeling für Sie und Ihn“, Südwest Verlag, München, S.38

## Wirbelsäule

Im Qigong Stand die Wirbelsäule ist aufgerichtet, durchlässig, beweglich, elastisch.

„Die Wirbelsäule besteht aus dem Steißbein, dem Kreuzbein und 24 freien Wirbeln... Das S links gilt als normal. Und der S-Kurve wird allerlei Nutzen zugeschrieben, um sie plausibel zu machen. Tatsache ist: in den Kurven entsteht der Druck, der Bandscheibendeformationen führt. Der Hauptnervenstand wird geknickt und gereizt. Becken und Brustkorb werden gekippt und verbogen. Rechts ist die „gerade“ Wirbelsäule. Der Spinalkanal darin verläuft gerade, das Rückenmark liegt frei und wird nirgends abgedrückt oder gequetscht. Die ultrazarte, langgezogene Linienbewegung entsteht, weil die Knochenpuffer, die den Spinalkanal hinten an den Wirbeln zusätzlich stützen sollen, unterschiedliche Größen und Formen haben. An der Lendenwirbelsäule sind diese sogenannten Dornfortsätze groß und stabilisierend, am Übergang zur Brustwirbelsäule sehr klein, auf Brusthöhe sind sie übereinander geschichtet und erlauben große Beweglichkeit. Der Übergang zum Hals ist wieder auf Sicherheit und Schutz angelegt, die eigentlichen Halswirbeln sind Bewegungskünstler“.<sup>21</sup>



„Gehalten wird die Wirbelsäule von über 200 kreuz, quer und diagonal angelegten Muskeln,

Bild 8 Die Wirbelsäule mit S-Kurve (links) und „gerade“ Wirbelsäule (rechts)

zusammengefasst unter dem Begriff „autochthone Muskulatur“.

Diese autochthone (ortsansässige) Muskulatur gilt kaum bis gar nicht willentlich beeinflussbar. Das Gegenteil ist wahr, man kann diese Muskeln ganz gezielt aktivieren und zu Spezialaufgaben einsetzen“.<sup>22</sup>

Das Steißbein ist der unterste Teil der Wirbelsäule. Von einer Qigong-Perspektive betrachtet, steigen von hier aus alle Energien die Wirbelsäule entlang zum Kopf hoch. „In Steißbein und Sacrum (es befindet sich etwas höher über den Steißbein) befinden sich zwölf Nerven zweige, die durch die Beine runter verlaufen und den Körper mit den zwölf Kanälen des Yin-Qi verbinden“.<sup>23</sup>

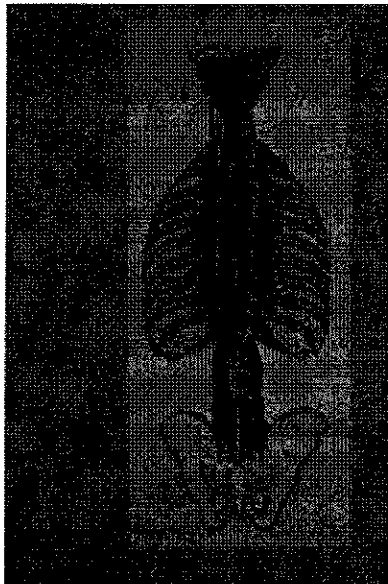


Bild 9 die autochthone Rückenmuskulatur

Das Steißbein hat eine enge Verbindung mit dem Zentrum des Original-Qi. Wenn man den Anus und den hintere Teil

<sup>21</sup> Benita Cantieni (2012): „Laufen mit Tigerfeeling für Sie und Ihn“, Südwest Verlag, München, S.78

<sup>22</sup> Cantieni (2012): S.78

<sup>23</sup> Mantak Chia (2008): „Awakening healing light of the Tao“, Destiny Books, S. 189

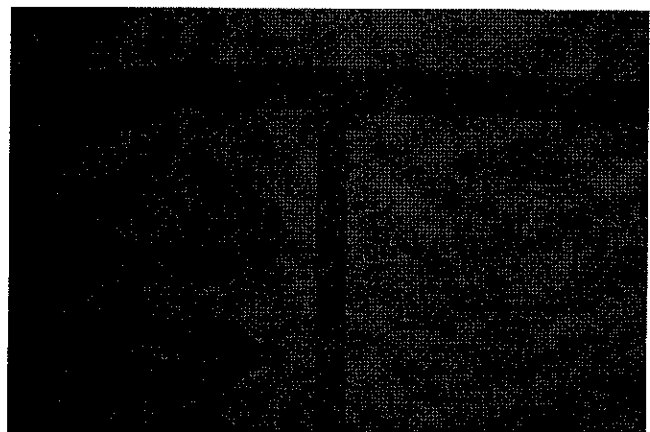
des Anus zusammen und in Richtung Steißbein zieht, man verbindet sich mit dem Ursprungs-Qi, der Energie der Erde, der sexuellen Energie; diese steigen die Wirbelsäule hoch und erreichen die höheren Zentren. „Diese Energien können nicht höher als der Steissbeinbereich steigen, wenn die obengenannte Verbindung geschlossen ist. Ab dem Moment, wenn die Verbindung geöffnet ist, bekommt man das Gefühl, dass der Strom die Wirbelsäule hochsteigt. Das Sacrum verbindet das Rückenmark mit dem Gehirn.“<sup>24</sup>

Weitere wichtige Punkt, der sich auf der Wirbelsäule befinden ist Ming Men (Tor des Lebens). Er liegt zwischen den beiden Nieren, zwischen 2. und 3. Lendenwirbel. Es ist der Zentrum von unserem pränatalen-Qi

Aus meiner Erfahrung heraus kann ich berichten, dass es eine Herausforderung für mich ist, die Wirbelsäule aufrecht zu halten und Wollspannung und Durchlässigkeit in ihr zu fühlen. Dies hat einen bestimmten psychischen Grund, nämlich das angelernte „krumme“ Sitzen aus Zeiten meines Studiums und der Mangel von Muskelvitalität und Zeit die Wirbelsäule zu pflegen. Gerade für die Übung „kleiner himmlischer Kreislauf“ habe ich erst Zeit gebraucht, die Wirbelsäule kennenzulernen, um herauszufinden wo welcher Punkt liegt. Ich bemerke eine enorme Hilfe durch die Wirbelsäulenübungen nach der Cantienica-Methode. Sie bauen die autochthone Muskulatur auf, geben Kraft und Leichtigkeit. Die Bewegungen beim Wirbelsäulen-Qigong waren am Anfang sehr ungewöhnlich, haben mir aber geholfen eine andere Qualität von Leichtigkeit, Schweben und Durchlässigkeit zu fühlen. Beim Tanzen wurde mir vermittelt, wie man die Wirbelsäule ästhetisch schön und aufgespannt hält. Alle diese Übungen, wo die Wirbelsäule im Mittelpunkt steht, haben meinen Qigong-Stand bereichert. Er ist zwar in sich geschlossen, statisch, im Gegensatz zu Chang mi, aber auch hier ist die Wirbelsäule doch sehr beweglich.

### Bai Hui

Im Qigong-Stand stellen wir uns vor, wir werden am Scheitelpunkt unseres Kopfes, dem Oberen Dantian (Bai Hui) mit einem dursichtigen Faden mit dem Himmel verbunden. Das Kinn kippt leicht zum Hals. Man entspannt Hals, Kopf und Gehirn. Die Stirn glättet sich und der Bereich des 3. Auges ist entspannt. Man lächelt in den Körper. Der Kopf schwebt wie eine Wasserpflanze.



Über dem ersten Halswirbel liegt der Punkt „Jade Pillow“ (Yu Chen). Es ist ein Teil der Schädelpumpe, die die Wirbelsäulenflüssigkeit und Qi nach oben bringt. Dieser Punkt hat auch Einfluss auf die Art,

Bild 10 Kopfgelenk (links), seitliche Ausgleichsbewegung, die der ideal gehaltene Kopf bei jedem Schritt macht (rechts)

<sup>24</sup> Mantak Chia (2008): „Awakening healing light of the Tao“, Destiny Books, S. 189

wie wir atmen. Im Qigong-Stand aktivieren wir diesen Punkt und verbreitern den Platz oberhalb des ersten Halswirbels. Dafür kippt man das Kinn leicht zum Hals und nach oben zur Schädeldecke. Der Hals dehnt sich nach hinten und nach oben.

Laut Cantienica „kann der Kopf auf seinem Träger schweben, wenn der Hals überall gleich lang, vorne, seitlich, hinten, ohne Überdehnungen und ohne Verkürzungen ist. Man muss dafür einfach nur den Kronenpunkt zur Decke dehnen. Der Kopf auf dem starken, elastischen Hals thront auf einem sogenannten Ei-Gelenk: Zwei geschmeidige Höcker schweben auf den nierenförmigen Flächen des Atlas. Am perfekt aufgespannten Körper besitzen auch diese Gelenke Freiraum, der Spalt zwischen Schädel und Atlas ist offen.“ (Bild 10)<sup>25</sup>

## Arme und Ellenbogen

Im Qigong-Stand hängen die Arme entspannt. Die Ellenbogen sind nach außen gezogen, dadurch wird der Raum unter den Achselhöhlen entlastet. Die Schulter-, Ellenbogen-, Hand- und Fingergelenke sind durchlässig und locker. Wenn die Energie im geschlossenen taoistischen Qigong-Stand sich aufgebaut hat und anfängt sich im Brustbereich auszudehnen, stellen wir uns einen großen Energieball vor und lehnen uns an ihn an. Der ganze Oberkörper wölbt sich um ihn.



Bild 11 Die Schulter

Nun ist es nicht so leicht die Schultern (Bild 11<sup>26</sup>) zu entspannen, wenn ineinander verkeilte Schultern und eine unbewegliche Brustwirbelsäule zur Gewohnheit geworden sind. „Falls der große Brustmuskel (Pectoralis major) mehr machen muss, als seine Aufgabe (das Zusammenhalten), dann staucht er die Rippen zusammen, verkürzt das Brustbein und verbiegt

das Schlüsselbein. Er zieht die Schulterblätter hoch, verspannt den Trapezius und lässt den Brustkopf

einsinken. Rechts der kleine Brustmuskel (Pectoralis minor). Er ist von seinen Aufgaben her gesehen der „Große“ unter den Brustmuskeln. Er ermöglicht den Rippen die Ausdehnung, unterstützt das Zwerchfell in seiner Arbeit. Er ist gedehnt, wenn die Bauchseite des Körpers gleich lang ist wie die Strukturen der Rückseite. Ist der kleine Brustmuskel aktiv, also lang und gedehnt, so können „die Schultern“ perfekt entspannen.



Bild 12 großer Brustmuskel (Pectoralis major) und kleiner Brustmuskel (Pectoralis minor)

Stehen Schulterblatt und Schlüsselbein frei, so ermöglichen sie der Brustwirbelsäule die optimale Ausrichtung und Aufspannung.“ (Bild 12)<sup>27</sup>

<sup>25</sup> Benita Cantieni (2012): „Laufen mit Tigerfeeling für Sie und Ihn“, Südwest Verlag, München, S.111

<sup>26</sup> Cantieni (2012): S.102

<sup>27</sup> Cantieni (2012): S.103



Bericht aus eigene Erfahrung: Es war für mich sehr ungewöhnlich die Arme etwas weiter vom Körper zu halten, damit unter den Achseln Raum entstehen kann. Solch eine Position hilft dem Blut und Qi freier in den Armen zu zirkulieren und beengt die Nerven nicht, die im Arm verlaufen.

Ich bin die letzte Zeit mehr mit Übungen beschäftigt, die Entspannung in den Schultern unterstützen. Gleichzeitig merke ich eine erhöhte Beweglichkeit in meiner Brustwirbelsäule. Ich kann leichter und länger im Qigong-Stand stehen, ohne unangenehme Gefühle und ein „nach oben Ziehen“ in den Schultern.

### **Augen**

Im Qigong-Stand sind die Augen geschlossen oder leicht geöffnet, ohne den Blick zu fixieren. Die „Inneren Augen“ schauen in unseren Körper und lächeln ihn an. Dieses Lächeln wirkt Wunder, es vermittelt uns, dass wir uns selbst annehmen so wie wir sind. Es schenkt Liebe, Verständnis, Geborgenheit, Wärme. Der ganze Körper entspannt sich. Überall im Körper, vor allem in den Nerven- und Verdauungssystemen, in Muskulatur und Atmung finden deutliche positive physiologische Veränderungen statt.

### **Zunge.**

Die Zunge liegt entspannt am Gaumen hinter den Schneidezähnen. Dies schließt den „kleinen Himmlischen Kreislauf“.

### **Atem**

Im taoistischen Stand fließt der Atem frei.

„Zu keinem Zeitpunkt zwingt man den Atem, länger, langsamer, oder weicher zu sein. Lassen sie ihn stattdessen wie Wasser sein: Wenn Wasser in Ruhe gelassen wird, setzt sich jedes Sediment allmählich auf dem Boden ab und das Wasser wird klar, ohne dass es gefiltert werden muss. In ähnlicher Weise lassen die Wellen auf der Wasseroberfläche allmählich nach und die Oberfläche wird ruhig und immer mehr wie ein Spiegel. Im Taoismus beziehen wir uns oft auf die Kraft von „WuWei“ oder „Nicht-Tun“. Wir sagen, indem wir nichts tun, bleibt nichts unberührt, und die Dinge kümmern sich um sich selbst. So erreichen wir die innere Atmung: Wenn wir aufhören zu atmen, übernimmt der Körper die Kontrolle und der natürliche Zustand der inneren Atmung entsteht von selbst. Auf der Körperlichen Ebene kann man den harmonischen Atemfluss mit der Kräftigung und guten Nutzung des Zwerchfells unterstützen.

Das Zwerchfell „beeinflusst die Ausrichtung der Rippen, des Brustbeines, der Schlüsselbeine, der Schulterblätter, des Schultergelenks und des Kopfes. Das Zwerchfell besteht aus sehr vielen ineinander verwebten Muskeln, die sich seitlich nach oben

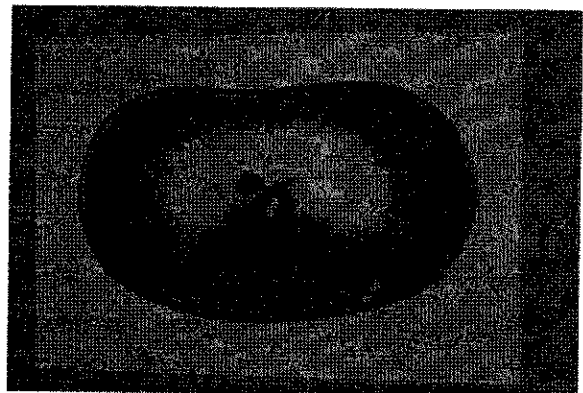


Bild 11 Das Zwerchfell von unten nach oben betrachtet

ausdehnen, unterstützt von Muskeln, die innen im Brustkopf das Brustbein und die Rippen sternförmig verbinden. Zwischen den Rippen vernetzen sich Muskeln kreuz, quer und diagonal, um die Ausdehnung des Zwerchfells zu begleiten. Die Sägezahnmuskeln (Serratus anterior, posterior) geben dem Brustkorb eine Akkordeonqualität. Lässt man es zu, so hebt das Zwerchfell bei jedem Atemzug den Brustkorb weg vom Becken. Diese Dehnung massiert die Organe im Bauchraum von allen Seiten. Herz, Lunge und Leber erfahren Ausdehnung, Weite, Leichtigkeit. Das "Dach" des Zwerchfells besteht aus Sehnenmaterial. Wird es im sich verengenden Brustkorb nach unten gedrückt, wird es brüchig.

Das Ziel der Übungen liegt darin, dass das Zwerchfell vital und kräftig ist; dies hilft um die Schultern vollkommen zu entspannen, das Brustbein bei jedem Einatmen in der Länge und zu beiden Seiten zu dehnen. Man erlernt die Muskelschleife, die das Zwerchfell mit der Wirbelsäule verbindet, auf- und auszurichten und dadurch werden die Hüftbeuger lang und gedehnt und unterstützen bei jeder Bewegung die Leichtigkeit der Beine und des Beckens. (Bild 11 ) „<sup>28</sup>

## Abschluss

Da diese Abschlussarbeit langsam zum Ende kommt, spüre ich das Gefühl der Leichtigkeit, Klarheit und Bereicherung. Diese Arbeit zu schreiben, hat mir viel mehr gebracht, als ich erwartet habe. Ich habe mich tiefer in die theoretischen Grundlagen eingelesen, mehrmals praktisch den taoistischen Stand und Cantienica-Übungen wiederholt und genauer meinen Körper wahrgenommen. Ich habe das Gefühl von Angst und Zweifel mehrmals begegnet: ob ich mich richtig bewege? Ob ich mich rein wahrnehme, nichts verdränge, nichts unaufmerksam lasse? Ob ich mich annehme so wie ich bin? Ob ich geduldig beim Üben bin, die Aufmerksamkeit zu den Stellen zu senden und dort zu halten, wo das Bedürfnis danach verlang – dort, wo es unangenehm ist? Und natürlich, ob ich das Gefühlte richtig beschreibe und den Leserinnen und Lesern dieser Arbeit meine Erfahrungen und Informationen lesbar und nachvollziehbar machen kann?

Das Schöne im Qigong-Stand und den Cantienica-Übungen ist, dass sie das Hier und Jetzt zelebrieren. Man taucht mit dem ganzen Körper, mit Seele und Geist in die Wahrnehmung von sich selbst. Die Aufmerksamkeit ist nach innen gerichtet. Man nimmt sich so wahr wie man ist, mit „Inneren Lächeln“ und beobachtet sich absichtslos. Und doch ist im Üben eine Absicht da: die Verantwortung zu übernehmen für das eigene Wohlbefinden, Gutes zu tun für sich, die Kultivierung und das Weitergeben von positiven Gefühlen an unsere Mitmenschen, die Pflege des Lebens, der Kraft und der Lebendigkeit, die Stärkung um die Lebensaufgaben weiter zu meistern.

Anatomische Kenntnisse sich beizubringen und in der Praxis Körperübungen zu machen erhöht mein Selbstbewusstsein, den Glauben an Regeneration und Selbstheilung. Ich bin mehr resistent zu den Schrecken, Zweifeln und der Angst, wenn ich Informationen und Meinungen höre, die medizinische Warnungen in sich haben und Körperleiden versprechen, die „unvermeidlich“ im Körper passieren „müssen“, wenn man älter wird. Mit Muskeln, die mehr

---

<sup>28</sup> Benita Cantieni (2012): „Laufen mit Tigerfeeling für Sie und Ihn“, Südwest Verlag, München, S.93

Vitalität und Kraft haben, kann ich mich auf das Qigong-Üben, vor allem den langen Qigong-Stand, besser einlassen. Körper- und Energiepflege ist eine schöne Arbeit, die viel Disziplin und Anstrengung in sich hat, aber es wert ist. Durch Üben fühle ich, dass zwischen mir und meinem Körper eine freundliche Beziehung sich entfaltet. Mein Körper ist nicht mehr nur, was ich im Spiegel sehe, oder etwas das gelegentlich weh tut. Unter der Hautschicht ist so eine zauberhafte Welt, jeder Muskel, jede Sehne, jeder Knochen, jede Zelle erfüllt seine Aufgaben so gut wie sie es können, damit der Körper in Harmonie ist. Es wäre unklug, wenn ich das nicht einsehe, täglich dafür Dankbar bin, meine Aufmerksamkeit entziehe oder unzufrieden und fordernd wäre. Wie schön ist es den eigenen Körper zu entdecken, ihn zu bewegen in der Atmosphäre von Liebe, Freude und Dankbarkeit und nach jeder Bewegung erhöhte Lebenskraft, Wärme und Dankbarkeit als Antwort zu empfangen! Was für eine Kraft ist in so einer Begegnung mit sich selbst!

Auch mein Stand profitiert enorm von den Körperübungen. Ich nehme mich (so gut wie es geht) bedingungslos wahr. Beim Standaufbau schenke ich den Körperstellen Aufmerksamkeit, warte Geduldig auf deine Antwort, zwingt keine Veränderung, die ich nicht bereit bin zu meinem Wohle auszuführen, vergleiche mich nicht mit dem "richtigen Musterstand". Vielmehr es ist mir wichtig einfach hier und jetzt zu sein und mich im Körper wohl zu fühlen. Ich bitte meinen Körper am taoistischen Stand mitzumachen. Und so gelingt es viel besser.

Zum Abschluss folgt hier eine Beschreibung meines Standes:

Ich stehe auf dem Boden, nehme Kontakt mit der Erde auf. Meine Füße sind schulterbreit und parallel. Ich verbinde mich mit der Energie der Erde, aus meiner Fußsohle, dem „Nieren 1 Punkt“ fangen die Wurzeln in die Erde an zu wachsen. Ich lasse mir Zeit. Ich atme tief und entspannt. Wenn es sich gut anfühlt, geht meine Aufmerksamkeit weiter zum Bereich der Becken und Hüfte. Ich lächle sie an, atme dort ein. Ich atme ein in die Sitzhöcker und atme aus in die Beckenschaufeln, mit jedem Atemzug genieße ich, wie mein Becken weiter wird. Ich ziehe die Sitzhöcker einige Male zusammen und aktiviere den Levator Ani. Ich nehme die Muskelkettenreaktion wahr: die Oberschenkelmuskeln rotieren sich kräftig nach außen, meine Hüfte wird locker und durchlässiger, meine Wirbelsäule schickt - wie eine Welle mit dem Wind - Begradigungs- und Aufrichtungsimpulse von unten nach oben. Die Becken kippen leicht nach vorne, der untere Rücken begradigt sich. Ich fühle das Steißbein, Hui Punkt, das offene Ming Men. Dankbar und lächelnd, wie warme Frühlingssonnenstrahlen blicke ich zu meinen inneren Organen. Ich begrüße sie, merke wie meine vitalen Beckenbodenmuskeln sie unterstützen an seiner Stelle zu bleiben, nichts drückt nach unten, die Energie im Beckenboden hat genug Raum sich zu sammeln, sich zu vermehren, um später nach oben zu steigen. Meine Kniegelenke sind locker und durchlässig, von der Erde zum Becken fließt ein Energiefluss durch leichtgebogene Knie. Meine Wirbelsäule ist elastisch, biegsam, atmend, lebendig, aufgerichtet. Jeder Wirbel nimmt sich seinen Platz. Meine Schultern sind locker. Sie spüren Schwerkraft, entspannen sich zur Erde. Ich atme einige Male in das Schlüsselbein ein und aus, in meiner Vorstellung begradigt es sich, die Schultern entspannen sich noch mehr. Die Hände und Finger sind ruhig und hängen locker. Die Ellenbogen sind leicht zur Seite gedreht und unter den Achselhöhlen entsteht ein kleiner Raum. Energie und Blut fließen

leicht in die Hände hinein, nähren sie. Mein Kopf schwebt auf der Wirbelsäule, die Position der Knie ist genau richtig um die Öffnung oberhalb des ersten Wirbels zu ermöglichen. Bai Hui verbindet sich mit dem Himmel. Meine Stirn glättet sich, meine Zunge liegt entspannt hinter den Schneidezähnen. Ich blicke mit inneren Augen zu meinem Zwerchfell und lächle es an. Ich genieße zu spüren, wie meine Lunge atmet, der sich Brustkorb weitet. Mit jedem Atemzug hebt das Zwerchfell den Brustkorb weg vom Becken, die Organe bekommen von allen Seiten eine wohltuende Massage. Ich erinnere mich an meine Muskeln vom Beckenboden, meine Brustwirbel: diese sind die letzte Zeit beweglicher, freier, geschmeidiger geworden. Ich genieße meinen Atem, ich lasse ihn absichtslos sich entfalten. Ich atme ein in jede Zelle, fülle sie mit lebendigem Qi. Ich atme Liebe und Dankbarkeit aus. Nach einiger Zeit fühle ich eine Energiekugel, an die ich mich leicht anlehne. Mein Körper lehnt sich an diesen Ball, armt ihn um. Ich genieße, wie diese Energie mich tragen kann. Durch die feste Haltung hält sich die Energie innen die ganze Zeit. Sie weckt und dehnt mich von innen, fast bläht sie mich auf, wie ein Luftballon oder ein warmer Hefeteig. An der Oberfläche entsteht eine Spannung. Ich bin ganz bei mir, ruhe in mir. Anschließend wende ich meine Aufmerksamkeit zu Erde und Himmel, den Räumen hinter mir, vor mir und neben mir. Ich schenke diesen meine Aufmerksamkeit und Dankbarkeit, nehme deren Antworten wahr. Nach einer Weile umarme ich das ganze Universum und bringe die Energie zum Unteren Dan-Tien und speichere diese kostbare Erfahrung.

## Literaturverzeichnis

- Benita Cantieni (2012): "Laufen mit Tigerfeeling für Sie und Ihn", Südwest Verlag, München
- Bernd Müller, Beijing November 2016 <https://qigong-gesellschaft.de/dqgg-publik/stehen-richtige-mass>
- Mantak Chia (2008): "Awakening healing light of the Tao", Destiny Books
- Christian Schmincke (2004): "Chinesische Medizin für die westliche Welt", Springer-Verlag, Berlin
- [www.cantienica.com](http://www.cantienica.com)
- Dietlind Zimmermann: „Wie entwickeln wir die „Kraft der Mitte“, <https://www.taiji-lebenskunst.de/scripts/tai-chi-lebenskunst-beckenboden-artikel.pdf>
- [www.duden.de](http://www.duden.de)
- [www.focus.de/gesundheit/arzt-klinik/klinik/volksleiden-knieprobleme-sie-muessen-nicht-immer-gleich-unter-das-messer\\_id\\_4932729.html](http://www.focus.de/gesundheit/arzt-klinik/klinik/volksleiden-knieprobleme-sie-muessen-nicht-immer-gleich-unter-das-messer_id_4932729.html)
- <https://www.frauenparadies.de/3713-cantienica-uebungen-das-geheimnis-der-aufrechten-haltung>
- Kenneth S.Cohen: (1997), "Qigong", New York
- Zuzana Sebkova-Thaller, schriftliche Unterlagen und mündliche Informationen in den Ausbildungen



## **Fazit zur Abschlussarbeit**

### **zum Thema "Qigong Stand. Den eigenen Körper erfahren mit Qigong und Cantienica"**

**von Marina Langer**

Es sind nun schon fast elf Monate vergangen, seit ich meine Abschlussarbeit für meine Erwachsenen-Qigong-Ausbildung zum Thema "Qigong Stand, den eigenen Körper erfahren mit Qigong und Cantienica" geschrieben habe. Seitdem habe ich für mich sowohl Qigong als auch Cantienica geübt und Kindern Qigong an der Grundschule unterrichtet. Währenddessen habe ich Erfahrungen zur selbstgestellten Frage: „Welche Ähnlichkeiten gibt es zwischen Qigong und Cantienica?“ gesammelt.

#### **\*Ursprung**

Qigong hat eine jahrtausende alte Tradition, ist eine von den fünf Säulen der traditionellen chinesischen Medizin.

In 1997 schrieb Benita Cantieni, das Buch "Tiger Feeling – Das sinnliche Beckenbodentraining", in 1998 gründete sie die CANTIENICA AG und seitdem bietet sie ihr eigenes Trainingskonzept unter dem Namen "CANTIENICA® – Methode für Körperform & Haltung" an. Ursprünglich entstammt Cantienis Forschung ihrer eigenen Körperwahrnehmung. Sie hat den menschlichen Beckenboden erforscht und ihre theoretischen und praktischen Erfahrungen haben viel zum modernen Beckenbodentraining beigetragen. Auf den ersten Blick kann man Qigong und Cantienica kaum vergleichen. Aber seitdem ich Cantienica für mich entdeckt habe (vor 3 Jahren) merkte ich während und nach dem Training einige Ähnlichkeiten wie mein Körper auf die Übungen reagiert. Er wurde lebendiger und vitaler, Ruhe und emotionales Gleichgewicht kehrten zurück.

Die folgenden Momente sehe ich als Parallele zwischen den beiden Disziplinen:

#### **\*Stand. Wirbelsäule. Kopf. Baihui/ Kronenpunkt. In Aufspannung entspannen /Wohlspannung**

Bei Qigong, wie auch bei Cantienica fängt man mit dem Stand an. Im Qigong Stand baut man eine Verbindung mit der Erde, dem Himmel, den Räumen hinter sich und vor sich auf. Man kehrt zu sich zurück, spürt sich, entfaltet Ruhe und Konzentration. Die Gelenke werden durchlässiger, der ganze Körper lockerer, entspannter. Besondere Aufmerksamkeit wird dem Dantien gegeben. Nach und nach lockern sich Verspannungen, die Wirbelsäule begradigt sich, der Kopf ist leicht, schwebt und wird in der Vorstellung am obersten Punkt Bai Hui gehalten. Es ist Anspannung und Entspannung gleichzeitig. Die Meridiane werden durchlässiger, die Lebensenergie Qi kann ungehindert fließen.

Bei Cantienica spricht man über die Grundposition oder Grundaufspannung. Sie tut dem Rücken gut, vernetzt die gesamte Tiefmuskulatur inklusive Beckenboden und "das Rückenmark kann von jedem Druck befreit arbeiten". Im Sitzen, Liegen oder Stehen, die Grundposition ist eine Basis für weitere Übungen. Ohne Grundaufspannung kann die Feinarbeit mit der Tiefmuskulatur im Körper ineffizient sein oder viele Übungen können gar nicht durchgeführt werden. Perfektes Sitzen wird mit Hilfe von verschiedenen Mini-Bewegungen erreicht, viel aber mit Hilfe der Vorstellung.

Zum Beispiel die Grundposition im Sitzen: auf dem Rand des Hockers sitzen, die Füße befinden sich in leichter V-Stellung (die Zehen etwas weiter als die Fersen zu den Seiten geöffnet), Knie hüftschmal und genau über den Fersen, Kronenpunkt (höchster Punkt am Kopf, der laut Beschreibungen an ähnlicher Stelle wie Bei Hui liegt) in die Höhe ziehen, währenddessen Steiß- und Schambein gleichzeitig in die Gegenrichtung dehnen, den Brustkorb möglichst weit weg vom Becken nach oben dehnen, Brustkorbunterrand und Beckenoberrand stehen übereinander. Das Prinzip vom "Zug und Gegenzug" dehnt die Muskeln, Wirbel und Gelenke auseinander. Die Handrücken liegen entspannt auf dem Oberschenkel. In der Vorstellung lässt man warmen Honig durch den Oberarm fließen und lässt den Ellenbogen schwer nach unten hängen. Nach einiger Zeit zieht die Schwere des Ellenbogens den Oberarmkopf aus dem Schulterdach. Wir lassen dies bei Knochen und Gelenken geschehen. Man entspannt die Oberarmmuskeln in Richtung Achselhöhle und dreht die Muskeln gleichzeitig aus. Es gibt auch weitere Körperbereiche, die man dehnen, ausdrehen oder beatmen kann, um Grundposition zu verfeinern.

Wenn man die Grundposition aufgebaut hat, kann man zum Beispiel fühlen, ob die Position des Kopfes gut ist und auch mit genauer Anleitung dies erreichen. Es ist wichtig, weil der Kopf ungefähr sechs Kilogramm wiegt und sich auf dem Atlas (der kopftragende oberste Halswirbel) befindet. Damit man die Wirbelsäule von diesem Gewicht entlastet, braucht man aktive, kräftige und elastische Kopfmuskeln (diese befinden sich unter den Nackenmuskeln und unter der Haut am Hinterkopf), die den Kopf tragen und bewegen. Wenn man also in der Grundposition sitzt, zieht man zusätzlich den Bauchnabel zart zum Brustbein hin, macht das Brustbein lang, zieht die Ohrspitzen zur Decke, öffnet leicht den Mund, hebt das Zungenende an das Gaumendach an und schaut mit den Augen geradeaus. In dieser Aufspannung entspannt man sich.

#### **\*Cantienica und Chang Mi Gong: Fuß Position. Becken**

Die Fussposition in Cantienica ist eher ähnlich zu Chang Mi Gong als Qigong. Es ist eine offene Position, wo die Zehen etwas breiter stehen als die Fersen. Die Fersen stehen so schmal wie die Sitzbeinhöcker, der Außenrand der Zehen liegt auf einer Linie mit dem Beckenkamm. Wenn die Füße in V-Form stehen, so steht das Becken perfekt.

In Chang Mi Gong wird das Becken (genannt Michu, „geheime Ort“) besonders thematisiert. Mit Hilfe von Vorstellungskraft, Atem und schwingenden Bewegungen wird der Becken belebt, aktiviert und mit der nährenden Mutter Erde verbunden.

Enorm große Bedeutung hat der Beckenboden bei Cantienica. Der Beckenboden hat drei Schichten: die äußere Schicht "umschließt bei der Frau schlingenförmig die Vagina, den Ausgang der Harnröhre und den Anus, beim Mann die Harnöffnung, den Samenleiter und den Anus. Sie ist am Damm mit der mittleren und der inneren Schicht verbunden. Die mittlere Schicht erstreckt sich wie ein winziges dreieckiges Trampolin von Hüftgelenk zu Hüftgelenk. Vorne ist sie mit dem Schambein verbunden, am Damm mit der äußersten und der innersten Schicht. Sie spielt für die Stabilität des Beckens eine zusätzlich schützende Rolle und sichert lebenslang die Gesundheit der Hüftgelenke, indem sie den unteren Rahmen des Beckens eng und das Becken in V-Form hält. Die innerste Schicht ist flächenmäßig die größte und erstreckt sich flächenartig vom Kreuzbein zu den seitlichen Beckenknochenrändern, zu den Sitzbeinhöckern, zur Gelenkspfanne der Hüften und nach vorne zum Schambein. Ein Teil dieser inneren Schicht bildet den Levator Ani, den Anusheber. Ist der Levator Ani kräftig und trainiert, trägt er wie eine Schale die Organe des Unterleibes, vorab den Darm. Ist der Organheber erschlafft, hängt er durch." Das aufgerichtete Becken mit vernetzter Muskulatur

ist die Grundlage, um die Wirbelsäule aufzuspannen und damit über 200 kleine Muskeln um die Wirbelsäule herum zu aktivieren. Das Fundament der entspannten Aufrichtung und der gesunden Wirbelsäule ist das Becken. Es wird mit Cantienica Übungen aktiviert, mobilisiert und die gesamte Beckenmuskulatur wird vernetzt. Die Wirbelsäule wird zwischen der Beckenbodenmuskulatur und dem Kronenpunkt (höchster Punkt am Kopf) bewusst aufgespannt. Dadurch entsteht mehr Raum zwischen den Wirbeln, die Bandscheiben werden gedehnt, die gesamte Wirbelsäule gerade ausgerichtet.

Um den Levator Ani zu spüren und zu trainieren bietet sich von vielen Übungen zum Beispiel diese an: in der Grundposition sitzen und gleichzeitig die Fersen zart in den Boden stupsen, dabei die Zehen, Oberschenkel, Bauch und Rücken entspannt lassen. Dann stupsen abwechselnd die rechte Ferse in den Boden, dann die linke, dann wieder die rechte. Bei dieser kleinen Bewegung der Fersen spürt man als Echo wie die Sitzbeinhöcker reagieren, was dank des Levator Ani möglich ist.

Oder in der Grundposition im Sitzen bewegt man die großen Zehen zu den kleinen Zehen. Zuerst mit beiden Füßen gleichzeitig, danach abwechselnd. Man fühlt, wie diese Bewegung den Levator Ani aktiviert.

#### **\*Vorstellungskraft, wo Aufmerksamkeit ist, dahin fließt die Energie**

Bei sehr vielen Übungen im Qigong und Cantienica setzt man die Vorstellungskraft ein. Sich vorzustellen, was man nicht sieht ist am Anfang nicht so leicht. Es ist faszinierend, dass der Körper physisch reagiert, auf etwas, das man nur im Kopf sich vorstellt! Das wird auch im Cantienica viel benutzt. Einerseits geht es um die kleinen Muskeln in der Tiefmuskulatur. Sie können wir nicht sehen und oft können wir diese nicht mehr spüren, weil sie lange Zeit nicht mehr aktiv sind. Durch Vorstellungskraft fängt man an diese zu üben und in einiger Zeit genießt man erst das "erste Fühlen" dieser Muskeln. Andererseits, - so war es auch in meinem Fall - fängt man mit Cantienica an, weil man Körperbeschwerden hat. Körperwahrnehmung und Körperhaltung sind nicht mehr harmonisch und man versucht durch die Vorstellung sich langsam in Richtung des harmonischen Zustandes einzuarbeiten. Der lebendige Körper hat die Fähigkeit zur Regeneration und solange man Hoffnung, Mut, Freude und Ausdauer zur Pflege von sich selbst hat, reagiert der Körper mit Dankbarkeit und Wohlgefühlen. Aber nicht nur der Körper.

#### **\*Betrachtung des Menschen als Ganzes**

Qigong-Übungen stärken die innere Haltung, die wiederum auf die äußere Haltung wirkt.

In vielen Büchern von Frau Cantieni, Gründerin von Cantienica, wird die Wechselwirkung zwischen Körper und Seele betont. Zum Beispiel es gibt Übungen auszuprobieren, wie verschiedene Körperhaltungen beeinflussen und wirken, wie man fühlt: mit hochgezogenen Schultern wirkt der Körper kurz und gedrungen, mit hängenden Schultern, hängen Kinn, Brust und Bauch wird die Stimmung eher depressiv.

#### **\*Atem**

Mit Hilfe des Atems unterstützt man seine Körperwahrnehmung. Verschiedene „Atemreisen“ werden in Cantienica benutzt. Atmen ins Steißbein, ausatmen in den Kronenpunkt und dabei noch höher wachsen. Diagonalatmung: beim linken Sitzhocker einatmen, bei der rechten Schulter ausatmen, dann die Seiten wechseln. Um das Becken zu beatmen: beim Einatmen die



Sitzbeinhöcker anziehen, den Atem zu den Beckenschaufeln ziehen, beim Ausatmen die Schaufeln weit öffnen. Um den Brustkorb aufzurichten: in der Mitte des Brustbeins richtet man einen imaginären Magneten ein. Der benachbarte Punkt am Rücken kommt dem Brustbein entgegen, und es wird eine Dehnung am oberen Rücken spürbar. Einatmen am imaginären Magneten, weiteratmen zu den Schultern. Dann beim Ausatmen durch die Schultern entspannen: die Ellenbogen fließen nach unten, der Kronenpunkt dehnt sich dabei noch mehr zur Decke. Beim Ausatmen länger, als beim Einatmen werden.

#### **\* Achtsamkeit**

Qigong und Cantienica wecken unser Vertrauen in die eigene Körperwahrnehmung, unterstützen unsere Feinfühligkeit, schulen uns unsere Aufmerksamkeit wieder auf uns selbst einzurichten. Die Übungen werden ausgeführt soweit es uns gut tut und im eigenen Tempo. Da jeder Mensch anders wie der andere ist, wird nicht verglichen, werden keine starren Ziele gesetzt. Die Übungen begleiten uns durchs Leben und sind an unsere Bedürfnisse angepasst.

Für mich ist es eine besondere Zeit am Tag, wenn ich Qigong oder Cantienica übe. Zeit für mich. Momente, wo ich meine Aufmerksamkeit für mein Körper und Seele nicht mit dem Alltag teilen muss. Es ist Freude und Leichtigkeit. Ich bin sehr froh und dankbar, dass das Üben von Qigong und Cantienica mich in meinem Leben begleiten.

[1](#)Cantieni, Benita "Faceforming mit Tigerfeeling" S. 46

[2](#)Cantieni, Benita "Rückbildung mit Tigerfeeling" S. 165