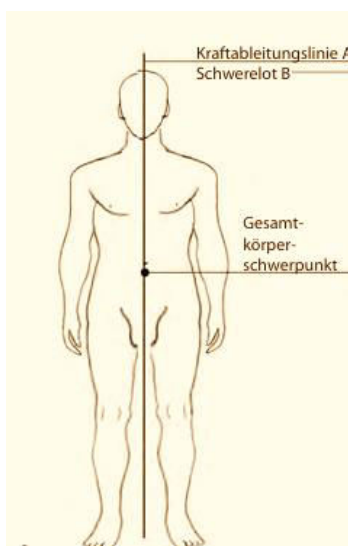


## Erdung und Zentrierung in Taijiquan und Qigong von Rainer Lehrhuber<sup>1</sup> (von mir stark gekürzt, TM)

- Über die bewusste Wahrnehmung von Füßen, Beinen und Beckenbereich können wir von unten her die richtige aufrechte Haltung erarbeiten.
- Dabei verlagern wir unseren Schwerpunkt von der Kopf- und Brustlastigkeit (Gedankenfülle und emotionale Belastung verstärken diese ungesunde „Haltung“) auf den Bezugspunkt für die Zentrierung, den Bereich um und hinter dem Nabel (sowie leicht unterhalb) s. Abb.
- Mit einer leichten Kippung des Beckens nach vorne (Steißbein zieht nach unten, Schambein nach vorne, Lendenwirbel arbeiten gegen das Hohlkreuz) sinken wir in kraftvolle Oberschenkel, Knie, Unterschenkel und Füße/Fussgelenke. Die Knie sind **nicht** durchgestreckt, die Füße möglichst parallel und in Hüft- oder Schulterbreite aufgestellt.
- So sinken wir buchstäblich in eine verwurzelte Haltung.
- Körperliche Entspannung hilft zu dieser optimalen Körperausrichtung und Verwurzelung zu gelangen (vor dem „Stehen wie ein Baum“ sollten daher entsprechende Übungen erfolgen).
- Ebenso hilft mentale Entspannung denn Atmung, Bewegung, Klang **und Vorstellung** ergänzen sich in der Lehre des Qigong gegenseitig. Für Erdung und Zentrierung dient die **Vorstellung**: *Sich im energetischen Austausch mit der Erde befinden. Wir schöpfen Energie aus der Erde und geben sie auch wieder in die Erde ab. Daraus entsteht das Gefühl, festen Boden unter den Füßen zu haben, das Grundvertrauen, getragen und in sich zu Hau se zu sein. Erdung gibt uns das Gefühl, real zu sein und realen Bezug zu unserer Umwelt zu haben. Wir sagen dann umgangssprachlich: »Ich stehe mit beiden Beinen fest auf dem Boden.« Erdung hat somit zwei Hauptaspekte:- Verwurzelung im eigenen Körper. Gewähr- sein des eigenen Körpers in seinen Einzel- teilen und als Ganzes.- Verwurzelung in der Erde (beziehungsweise in der Umwelt).*
- Dies gilt für das Stehen, sich Bewegen, aber auch Sitzen auf einer Unterstützungsfläche.



Zusammenfassend ergibt sich, dass zur Förderung der Erdung die **Aufmerksamkeit zunächst in den unteren Teil des Körpers** gebracht wird (Füße, Beine, Becken). Erdungsarbeit will uns »vom Kopf in die Füße bringen«.

- Die wesentlichen Kontaktpunkte der Füße liegen auf den Fersen und den Ballen.
- Konzentriert auf den Bereich um und unter dem Nabel (unteres Dantian) fühlen wir uns ruhig, ausgeglichen, ausbalanciert und präsent im Hier und Jetzt.
- Die chinesischen Künste bieten uns mit dem unteren Dantian einen Bezugspunkt an. Physiologisch fällt das untere Dantian mit dem Körperschwerpunkt zusammen beziehungsweise soll mit diesem in Übereinstimmung gebracht werden. Dabei ist der

Körperschwerpunkt als der Mittelpunkt des menschlichen Körpers in Bezug auf die Schwerkraft definiert. Hier zentriert sich die Masse des gesamten Körpers in einem Punkt. Der Körperschwerpunkt befindet sich an der Vorderseite der Wirbelsäule im Übergang zwischen fünftem Lendenwirbel und Kreuzbein.

- Einer der häufigsten in Taiji- (und Qigong-) Studios gesprochenen Sätze lautet wohl: »Alle Bewegung kommt aus dem Dantian/dem Zentrum.« **Das Dantian ist also Ursprung und Drehpunkt** der Taiji-Bewegung. Dazu heißt es dann auch, man müsse »sein Dantian entwickeln«. Das Dantian zu entwickeln bedeutet im ersten Schritt einfach nur, sich des Körperzentrums bewusst zu sein, damit es im zweiten Schritt das Zentrum der Bewegung werden kann. Durch kontinuierliches Üben mit bewusster Ausrichtung auf das Dantian wird es im Laufe der Zeit gestärkt. Das Dantian bezieht sich nicht auf den physiologisch greifbaren Körper, sondern auf den gespürten Leib. Man entwickelt ein Gefühl für den Masseschwerpunkt und vermag ihn mittels geistiger Steuerung als Motor der Bewegung einzusetzen. Da im Körperschwerpunkt die Masse des Körpers repräsentiert ist, eignet sich dieser Ort ideal zur Bewegung der Masse. Der Masseschwerpunkt stellt, wenn man so will, das Energiepotenzial für die Bewegung zur Verfügung. Energetisches Zentrum (Dantian) und Massezentrum sind aufeinander bezogen und im Grunde zwei Perspektiven auf das gleiche Phänomen. Ganzheitliche Bewegung bedeutet im Kern eine Bewegung des Schwerpunktes aus dem Schwerpunkt heraus und die Ausbreitung dieses Bewegungsimpulses in die Peripherie. Setzt der Motor der Bewegung nicht am Masseschwerpunkt an, bleibt die Bewegung unökonomisch und fragmentiert. Einzelteile des Körpers, etwa die Arme, werden dann in der Bewegung, ohne Bezug zum Ganzen, separat angesteuert. Mühelose Aufrichtung Nebulös bleibt für viele Übende, wie sich Bewegungen, die nur aus einem Punkt, dem Dantian, kommen, koordiniert über den ganzen Körper ausbreiten.
- Vielleicht ist noch unklar, wie sich durch die alleinige Beschäftigung mit dem Dantian eine gute Körperausrichtung einstellen soll und wie sich die Einzelteile des Körpers ins rechte Verhältnis zum Körperzentrum setzen. Wir dürfen die Betrachtung erweitern: Im Gegensatz zu den Vierbeinern hat sich der Mensch im Verlaufe seiner Entwicklung über die (Hinter-)Beine aufgerichtet und, unter Umgestaltung der Hauptgelenke, sein tragendes Element, die Wirbelsäule, in eine vertikale Ausrichtung gebracht. **Zentrierung entlang der Vertikalachse ist demnach Gebot unserer aufrechten Haltung.**
- Es geht darum, die Einzelteile des Körpers so entlang einer gedachten Lotlinie anzuordnen, dass die Vertikalachse des Körpers identisch mit der vertikal wirkenden Schwerkraftlinie wird. Sind wir lotrecht in die Schwerkraftlinie gestellt, gestaltet sich die Aufrichtung mühelos und **die Bewegungsmuskeln werden frei** für ihre eigentliche Aufgabe, da sie von Haltearbeit entlastet sind.
- **Was bedeutet „das Qi sinkt Richtung Dantian und Füße“?** Wenn das Gewicht des Körpers ohne Unterbrechung durch die Gelenke nach unten auf die Erde fallen darf, entsteht Erdung. Das heißt nicht, dass wir schwer werden und uns von unserem Gewicht nach unten ziehen lassen. Ganz im Gegenteil: Das Ableiten des Gewichts in die Erde beantwortet die Erde mit einem Impuls in die entgegengesetzte Richtung – nach oben. Newton hat dieses Gesetz als »actio = reactio« formuliert. Wenn wir uns der Schwerkraft (Yin-haftem »Down« ) anvertrauen, entsteht eine Kraft, die von unseren Füßen vertikal in unseren Körper nach oben wirkt und uns aufrichtet (Yang-haftem »Up«). Man spricht von steigendem Qi, Ding Jin. Die steigende Energie wird als innerer Auftrieb wahrgenommen, der den Körper lotet, also zentriert. **Folglich ergibt sich eine wechselseitige Dynamik**, die uns eine ausgewogene, mühelose Balance beschert: Der Mensch in lebendigem Austausch mit Himmel und Erde. In einem rigiden Körper dagegen stockt der Energiefluss und die oben geschilderte gegenläufige Dynamik von Erden und »Himmeln« kommt nicht genügend in Gang.

- **Die Philosophie des Daoismus - Die Intelligenz im Körper** Das daoistische Prinzip von Wuwei lehrt dass Erdung und Zentrierung im Kern behindert werden durch ein »Zuviel«: zu viel an Gedanken, Erregung, Muskeltonus und neuronaler Aktivität. Der Weg besteht darin, ein Zuviel an gewohnten Reaktionen zu verhindern und nicht ein »Mehr« zu initiieren. Das bedeutet **»Handeln durch Nicht-Handeln«**. Das ist der vielleicht wichtigste und zugleich schwierigste **Aspekt des Taijiquan und auch in der Qigong-Praxis** von großer Bedeutung. Die Einheit ist immer schon da. Die Intelligenz steckt schon im System. Wir müssen nichts tun, sondern nur gute Bedingungen schaffen, damit der Organismus sich als Einheit frei entfaltet. Westlich physiologisch betrachtet heißt das, unser Steuerungssystem balanciert uns in jeder Millisekunde, ohne unser aktives Zutun, perfekt aus, sofern wir es zulassen. Die Stützmotorik nutzt laufend die Informationen aus den Rezeptoren von Gelenken, Muskeln, den Kontaktstellen des Körpers mit der Unterstützungsfläche (Stuhl, Fussboden...), dem Gleichgewichtsorgan und dem visuellen Apparat, um uns in einer ganzheitlichen Reaktion nach unten zu verwurzeln und nach oben lotrecht ins Gleichgewicht zu bringen. Damit ist die Basisfähigkeit, sich zu erden und zu zentrieren, unser natürliches Geburtsrecht, wie man oft an kleinen Kindern gut beobachten kann.

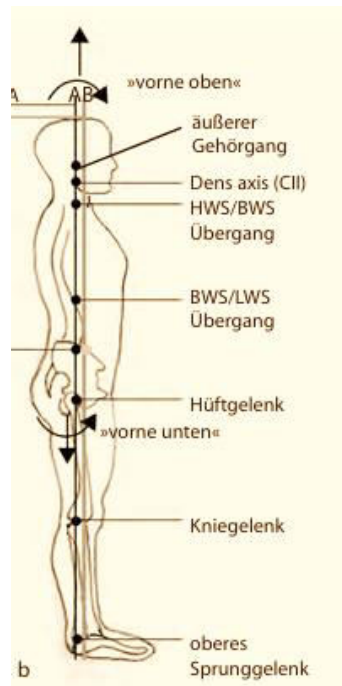
**Der Organismus funktioniert als Einheit.** Fließende Bewegungen kommen nur aus dieser Einheit. Im Tai Chi und Qigong sind deshalb solche Projektionen der Vorstellungskraft hilfreich, die diese Einheit fördern und unterstützen. Klassischerweise nutzt man beispielsweise folgende Bilder:-

- *Der Baum:* Wir stehen wie ein Baum, der fest mit seinen Wurzeln in der Erde verankert ist und sich aus dieser sicheren Basis in Richtung Himmel entfaltet.
- *Der goldene Faden:* Unser Scheitel ist mit dem Himmel über einen goldenen Faden verbunden. Von dort aus lassen wir unser Gewicht lotrecht auf die Erde fallen und diese richtet uns gen Himmel aus.
- *Das Lichtlot:* Das Lichtlot verläuft entlang unserer vertikalen Körperachse und verbindet uns mit Himmel und Erde.
- *Verbindung der Hauptgelenke:* Unterstützung eines ganzheitlichen Körperbildes und ganzheitlicher Bewegung über die mentale Verbindung von Händen und Füßen, Ellbogen und Knien, Schultern und Hüften.
- *Perlenschnur:* Der Körper bewegt sich wie eine Perlenschnur. Die an einer Stelle (Dan-tian) initiierten Bewegungen breiten sich sukzessive und fließend über den Körper aus. Wie vertiefen wir die Betrachtung weiter?

**Die Wirbelsäule** Die Wirbelsäule ist mit dem oberen Pol »Nacken/Kopf« und dem unteren Pol »Becken« das entscheidende Organisationsprinzip. Der obere Pol befindet sich in der optimalen Dynamik, wenn der Kopf (nach F. M. Alexander) nach »vorne und oben geht«. Das bedeutet: Der Kopf ist nach oben (in den Himmel) und in die Rotation auf der Wirbelsäule nach vorne freigegeben (siehe in Abbildung b die zwei Pfeile über dem Kopf). »Vorne« Das kann man sich so vorstellen: der Hinterkopf steigt etwas an, das Kinn wird frei (ohne zu ziehen). Alexander-Lehrer sagen oft dazu: „Kinn sinkt, Krone steigt“

**Gleichzeitig** bewegt sich das Becken nach vorne und unten (siehe in Abbildung b die zwei Pfeile unter dem Becken). Das heißt, das Becken ist nach unten (zur Erde) und in die Rotation nach vorne freigegeben. Zusammen ergibt sich aus der freien Dynamik beider Pole die mühelose Aufrichtung und Zentrierung von Wirbelsäule, Rumpf und Nacken, gekrönt vom frei schwebenden Kopf am oberen Ende. Sind beide Pole entsprechend koordiniert, kann man von einer optimalen Gesamtkoordination für den ganzen Organismus und damit von optimaler Erdung und Zentrierung sprechen. Da das Wirkgefüge des oberen und des unteren Pols »das natürliche Ganze« zum Ausdruck bringt, liegt es in unserem Interesse, die

wirkenden Zusammenhänge nicht zu stören. Wie lässt sich das in mentale Projektionen übersetzen?



<sup>1</sup>Quelle für den gesamten Text und die Abbildungen: <https://www.taiji-muenchen.com/TaijiJournal.pdf>  
abgerufen am 04.11.2025

*Rainer Lehrhuber ist Lehrer für Taijiquan in München. Er hat viele Jahre als Manager im Entertainmentbereich gearbeitet und sich vor etwa zehn Jahren zunächst der buddhistischen Meditation in der Tradition von Thich Nhat Hanh, dann dem Taijiquan und der Alexandertechnik zugewandt.*