

Unterkörper: Die wichtige Basis für eine bewusste Bewegung

**Chi Tipps für einen bewussten Alltag
Für die Steigerung deiner Lebensenergie**

~~~~~

**Entdecke die Bedeutung des Unterkörpers.**

Erfahre, warum die Beine und Hüfte entscheidend sind, um den Oberkörper effizient zu bewegen.

Was ist wichtiger, wenn du dich bewegst, ist es der Ober- oder der Unterkörper?

Wenn man über diese Frage einen Moment nachdenkt, dann ist die Antwort offensichtlich, es ist der Unterkörper. Deine Beine und Hüfte sind so konzipiert, dass sie den Oberkörper tragen können.

Wenn wir uns bewegen, achten die meisten von uns jedoch viel mehr auf den Oberkörper. Beobachte einfach mal andere Leute, wie sie sich durch die Strassen bewegen. Bei den meisten von uns liegt die Aufmerksamkeit beim Gehen in den Augen, den Schultern und den Händen. Unsere Beine werden dabei weniger beachtet, wir vertrauen nur darauf, dass diese folgen werden.

Sich so zu bewegen ist eine sehr ineffiziente und instabile Art. Lehnen wir uns kurz zwei Begriffe aus der Tai Chi Sprache, hier gibt es das Konzept von „leicht“ und „schwer“. Dabei werden Körperteile, in die man mehr Aufmerksamkeit und Energie steckt als „schwer“ bezeichnet. Zur selben Zeit sind dann die anderen Körperteile „leicht“. Hinweis: Dies ist nur ein Aspekt der „schwer“ und „leicht“ Konzepte in Tai Chi.

## **Lasse den Unterkörper den Oberkörper tragen**

Wie stabil oder effizient ist es, etwas Schweres auf etwas Leichtem zu haben? Sicher nicht so sehr. Das Leichte kämpft damit, das Schwere zu tragen. Beide zusammen können dabei schnell instabil werden und zu Stürzen führen.

Aber etwas Leichtes auf etwas Schwerem ist sehr stabil. Der schwere Unterkörper kann den leichten Oberkörper leicht tragen.

Es gibt auch einen energetischen Grund, warum du der unteren Körperhälfte mehr Aufmerksamkeit schenken solltest. Im Vergleich zu den Armen regen Beinbewegungen fünf bis zehn Mal mehr Energie an. So wird die Energiezirkulation im ganzen Körper positiv beeinflusst.

Denke daran, wenn du das nächste Mal übst oder dich bewegst, dann lasse den Oberkörper vom Unterkörper tragen.

Viel Spass.

Kudos & Copyright:

Kathryn Komidar und Bill Ryan - [Toward Harmony Tai Chi & Qigong](#)

Übersetzt durch Hansruedi Jörg