



## Die Hocke – Stein der Weisen unter den Körperübungen

Raphael Schenker, dipl. Ing. ETH, Polarity Therapeut

(Dieser Artikel erschien im Fach-Bulletin des Polarity Verbandes Schweiz, Januar 2005)



Als ich neulich im Buch "Health Building"<sup>1</sup> von Dr. Stone las, wurde mir etwas schlagartig bewusst: Da wird über so wichtige und umfassende Themen wie Lebensenergie, Konzepte zum Aufbau der Gesundheit, Ernährung, Verdauung, Fasten etc. geschrieben und trotzdem ist die HÄLFTE des Buches EINER einzigen Körperübung gewidmet – der Hocke!

Diese Tatsache machte mich neugierig und ich nahm die Hocke in mein tägliches Übungs-/Meditationsprogramm auf. Und da sich in der Grundstellung gut lesen lässt, wurde ich schnell mit Dr. Stones Erläuterungen vertraut, was mein Begeisterungsfeuer noch stärker anfachte:

- *"Die Idee selbst ist eine bislang völlig übersehene Schatzkiste"*
- *"... der kürzeste Weg zu Gesundheit, Muskelelastizität und regelmässigem Stuhlgang"*
- *"... erbringt die grösste Wirkung für das, was wir alle meist brauchen - die Befreiung von Gasen und eine vermehrte Zufuhr von Sauerstoff und Oxidation für den Körper."*
- *"... löst mentale und emotionale Spannungen schnell"*
- *"... ist bei Beschwerden im unteren Rücken sehr hilfreich"*

Dies ist nur eine kleine Kostprobe der unzähligen Superlativen, in denen Dr. Stone über die Hocke spricht. Da versteht es

sich, dass diese Übung für ihn konkurrenzlos ist:

- *"Und – so seltsam es klingen mag – diese Wirkung kann weder durch einen Kopfstand, noch mit Hilfe der Schwerkraft und ebenso wenig durch gewaltsames Ankurbeln des Kreislaufs oder starker Atemkontrolle erzeugt werden..."*
- *"Nach jahrelangem Studium aller Gesundheitsstellungen und –übungen, einschliesslich der 84 Yogastellungen, habe ich keine einzige gefunden, die der hier beschriebenen ebenbürtig wäre..."*

Klingt beinahe zu schön um wahr zu sein, oder nicht? Ich muss sagen, auch nach drei Monaten täglichem Üben hält meine Begeisterung an: Gase lösen sich sehr schön (nach unten, aber auch nach oben) - häufig innert Sekunden und auch bei Personen, die das bei sich sonst "nie" beobachten.

Die Übung ist fantastisch für die Erdung, der Kontakt zum Becken verbessert sich und führt zu einer differenzierteren Wahrnehmung des Beckenbodens. Der Stuhlgang funktioniert auch in hektischen Zeiten präzise wie ein Uhrwerk. Da die Stellung eher einfach ist, lässt sich die Aufmerksamkeit leicht auf die Energien richten. Die Kräfte der Gravitation, die in aufrechter Stellung über die Beine auf das Sakrum (Kreuzbein) einwirken, werden umgekehrt. In der Hocke wird das Sakrum über die beiden Hüftgelenke quasi "aufgehängt". Spannungen lösen sich und manchmal stellt sich ein spezielles Gefühl ein, eine Art Schwerelosigkeit. Für mich deckt sich das mit Dr. Stone's Aussage,

<sup>1</sup> Dank dem grossen Einsatz von Dr. Urs Honauer auch in deutsch erhältlich: "Gesundheit aufbauen", vianova, ISBN 3-928632-97-3



dass sich Felder neutralisieren. Im Becken macht sich dabei eine schöne Wärme breit oder zumindest ein gutes, satttes Gefühl. Nebst grösserer Ausgeglichenheit hat die Hocke eine tief beruhigende und zentrierende Wirkung. Das macht sie für mich auch besonders wertvoll als Vorübung zur Meditation. Rein gefühlsmässig kann ich mir auch gut vorstellen, dass die Übung eine positive Wirkung auf die Fruchtbarkeit, bei Prostata- oder Blasenbeschwerden hat.



Die Grundstellung der Hocke mit Dehnung der Arme, der Knie und der Wirbelsäule. Achten Sie darauf, dass die Fersen am Boden sind. Wenn das nicht geht, unterlegen Sie ein Kissen oder üben auf einer schrägen Unterlage.

**Achtung:** Darf nur mit gesunden Knien geübt werden, und bitte nicht forcieren (Übungsdauer erst mit der Zeit erhöhen). Nach meiner Erfahrung empfehle ich diese Übung bei Gebärmutter- oder Blasensenkung nicht.

Noch wichtiger als die äussere, wahrnehmbare Wirkung ist jedoch diejenige auf der subtileren Ebene des Gasaustausches: Frisches, sauerstoffreiches Blut ist eine zentrale Grundlage für die Gesundheit. Sauerstoff kann jedoch nicht ins Blut aufgenommen werden, solange sich Kohlendioxid oder andere überschüssige Gase dort befinden. ***"Daher ist die Ausscheidung des negativen Faktors, dieser unnütz gewordenen Gase, welche die Körperzellen verstopfen und blockieren die letzte Antwort auf den Kreislauf des Gasaustausches."***

Dr. Stone betont, dass er über all die Jahre festgestellt hat, dass Krankheit gewöhnlich im Verdauungstrakt beginnt, weil die absteigende, hinaustreibende Kraft nicht arbeitet.

Rückblickend kann ich sagen, dass die Hocke für mich tatsächlich zu etwas Magischem geworden ist. Das mag mit der Affinität zur Stellung des Embryo im Mutterleib zusammenhängen, der "vollkommenen Haltung", der Ur-Haltung, die etwas sehr Archetypisches ausstrahlt. Vielleicht hat es auch mit dem Fühlen und Erahnen der Vitalkräfte im Becken zu tun, der einzigen Kräfte die so mächtig sind, dass sie neues Leben erschaffen können. Warum sollte die Verteilung und freie Ausbreitung dieser Kräfte nicht DIE zentrale Rolle bei der Erhaltung bestehenden Lebens spielen?

Auch wenn ich glaube, dass sich die tieferen Dimensionen der Übung erst nach einer gewissen Zeit so richtig erschliessen, bin ich doch erstaunt, was ich in dieser kurzen Zeit erlebte: Als ich beispielsweise nach einigen Wochen Übens eine Polarity-Sitzung bekam, fragte mich der Therapeut gleich zu Beginn, was mit meinem Becken geschehen sei, es sei so anders! Ich erzählte ihm von meinem Experiment und wir staunten beide nicht schlecht. Auch wenn Dr. Stone nicht immer einfach zu lesen und zu verstehen ist, diese Erfahrung zeigt einmal mehr: Er hatte einfach recht!

Und dann ist da noch der geheimnisvolle Satz "... sie [die Hocke] hat darüber hinaus eine noch tiefere Bedeutung für andere, höhere Nutzungsmöglichkeiten [benefits], auf die ich hier nicht eingehen möchte" – typisch Dr. Stone, wer Ohren hat, der höre... Man könnte jetzt spekulieren: "Könnte das mit Aktivierung der Kundalini-Energie zu tun haben?" Warum nicht einfach ausprobieren und sehen?

Ich hoffe, das ist genug Ansporn, dieses Infoheft in der Hocke fertig zu lesen. Der Grossteil dieses Artikels ist übrigens in der Hocke entstanden, in der Hoffnung, dass die Energie der Erfahrung etwas mit-schwingt. Und was das Experiment angeht – ich mache weiter.