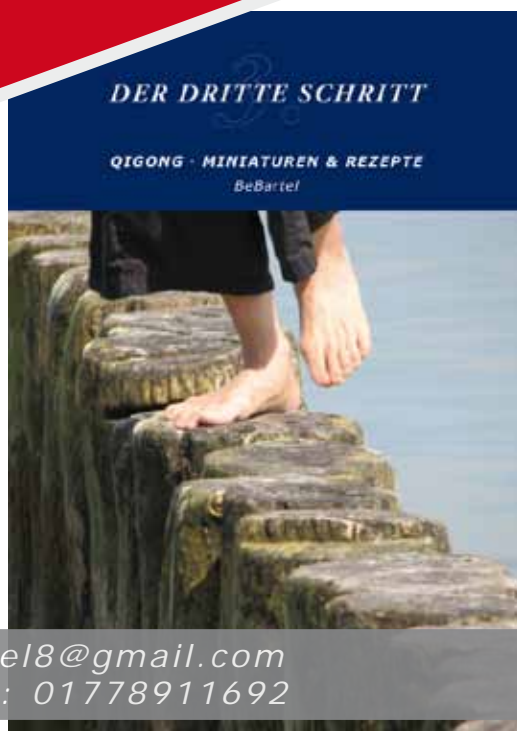


DER DRITTE SCHRITT

QIGONG · MINIATUREN & REZEPTE
FÜR BEGINNER, ZWEIFLER UND DOZENTEN

Be Bartel

LESEPROBE
Nr. 2 Atmung



bbartel8@gmail.com
mobil: 01778911692

6 *ATMUNG · KÖRPER · EMOTION*

Atem des Lebens

Wer sich mit dem Atem beschäftigt, findet diverse unterschiedliche Atem-Formen, die innerhalb von Bewegungs-, Therapie-, Meditations- und Entspannungsangeboten empfohlen und trainiert werden. Anscheinend ist die Art »Luft zu holen«, wie wir es seit unserer Geburt praktiziert haben, viel komplizierter als gedacht.

Nicht wenige Untersuchungen und Beschreibungen der Qigong-Atmung weisen darauf hin, dass nur am Beginn der Beschäftigung mit Qigong, der Atem eine besondere Rolle spielt. Egal wohin dieser Gedankengang uns bringt, für Anfänger ist die Beachtung der Atemarbeit unumstritten.

Einige der Angebote unterscheiden zwischen natürlicher Atmung, Bauchatmung, Zwerchfell-Atmung, paradoxer Atmung, Qi-Atmung, Wind-Atmung, Ebryonal-Atmung, Intervall-Atmung und diversen anderen Möglichkeiten. Hinzu rechnen müsste man ebenfalls die Atmung mit Tönen, Singen, Summen, Knurren, Fauchen, Pusten oder Rufen und Schreien. Deshalb eine kleine Einführung in den Atem des Lebens...

Meine Atmung ist ein stetiges Wunder in diesem Leben.

Dieses Wunder in seiner Perfektion und Vielfalt erfordert keine Heldentaten.

Meine Lunge benötigt Förderung ihrer Freiheit, sowie Achtsamkeit bei der täglichen Balance zwischen Fülle und Mangel – mehr ist nicht nötig.

Die Atmung ist eine der Quellen unserer körperlichen und geistigen Energie-Arbeit.

Sie hilft die »Energie/Qi« zu sammeln, sie zu transportieren, sie zu speichern, zu kultivieren und zu transformieren.

Egal wie weit wir in diese Vorstellungen und Konzepte einsteigen wollen, es ist ein interessanter, spannender Prozess, der in den letzten ca. dreitausend Jahren viele Menschen auf der ganzen Welt, in den unterschiedlichsten Kulturen und Religionen in ihrem körperlichen und geistigen Ringen um Vollkommenheit und Spiritualität beschäftigt hat.

atem / odem / luft / air / breath ...

Eigentlich brauchen wir uns darum nicht zu kümmern. Die Evolution hat die Funktion der Atmung kostenlos – (sicher nach ein paar Milliarden Versuchen) in der Gesamtpackung homo sapiens mit dazu geliefert. Ebenso wie den Herzschlag und eine `kleine Reihe´ anderer Körperfunktionen, um die wir uns nicht bewusst kümmern müssen. Egal wie oft oder wie lange ich verschlafe, die Atmung funktioniert, bevor ich wieder wach bin und sogar wenn ich schlafe (manchmal mit Soundtrack).

Welch ein Glück, dass wir mit unserem eigenen Willen unserer eigenen Aufmerksamkeit, unserem Geist keinen Anteil an dieser persönlichen Atmung haben. Denn was wäre, wenn wir nicht dran denken, wenn wir nicht im richtigen Umfang zur Leistung des

6 *ATMUNG · KÖRPER · EMOTION*

Körpers ausreichend Luft zur Verfügung haben? Wir wissen: unser Verstand hat seine Grenzen. Aber dieses Geschenk der Atmung, funktioniert trotz allem, egal wie klug und konzentriert wir heute sind.

Und trotzdem schaffen wir Menschen es, den Atem vor Aufregung »AN-ZU-HALTEN«; wir schaffen es ihn »ZU VERLIEREN« oder »AUSSER ATEM ZU SEIN«... Also wir können ihn beeinflussen / manipulieren / vernachlässigen usw.

Was geschieht, wenn wir den Atem nicht beachten?

Erst mal eigentlich – gar nichts. Denn – das Geschenk funktioniert ja trotzdem. Nach einigen Jahrzehnten könnte es geschehen, dass die Bio-Maschine mal ins Stocken gerät. Untrainierte Muskeln erschlaffen, es fällt schwerer sich aufzurichten, die Sauerstoffversorgung ist nicht mehr optimal, Gefäße verengen sich. Ab und zu stellen sich Kopfschmerzen ein, Organe sind unterversorgt und werden schneller zu Problemkindern, als es vielleicht sein müsste.

Aber Kann-Probleme, oder Möglich-Probleme sind keine Probleme. Die schieben wir weg. Die sind ja nicht so dicht dran an den wirklich wichtigen Dingen unseres Lebens...

Was ist nötig, um unser Atmen zu erleichtern – zu fördern?

Ebenso erst einmal wenig, denn das Geschenk ... (s.oben) funktioniert. Gut wäre es jedoch, die Achseln frei zu halten. Denn die Arme waren zum Bewegen gedacht und reibende, schleifende Bewegungen der Oberarme am Rumpf blockieren die ungehinderte ausbreitende und entspannende Bewegung der Rippen beim Atemvorgang. Besonders bei stark kreislaufbelastenden Arbeiten oder beim Sport, wenn der »Puls auf 180« ist, wird uns klar, dass wir Raum benötigen, um frei atmen zu können.

Spätestens an dieser Stelle fallen uns hunderte Tätigkeiten ein, bei denen wir das Gegenteil tun. Viele Bürotätigkeiten: PC Arbeit in der ganzen Vielfalt, aber auch die Klassiker wie Schreiben, Lesen, Zeichnen. Filigrane Handwerksarbeiten, Labortätigkeiten und Ähnliches. Selbst bei der Nahrungsaufnahme sind wir oft bedrängt und eingeengt. Jeder mag sich seine Beispiele suchen.

Wichtig sind jedoch besonders emotionale Gründe die uns behindern, denn oft sind wir uns ihrer körperlichen Auswirkung nicht bewusst.

Zum Beispiel: sauer sein / traurig sein / deprimiert sein usw.

6 *ATMUNG · KÖRPER · EMOTION*

Zorn & Wut

Erinnern wir uns an unsere Körperhaltung in solchen Momenten. Häufig verschränken wir die Arme, wenn wir sauer oder wütend sind. Es soll einerseits uns selbst fest halten, wenn jeder andere Halt gerade dabei ist, verloren zu gehen. Es soll mein Inneres schützen vor anderen, deren Probleme gerade auf mich eindringen. Meine Hände sind festgehalten, damit sie nicht verletzt werden können, aber auch damit ich vielleicht niemanden verletze. Ich will jetzt niemanden berühren, das würde meine heißen, oder bebenden Handflächen verraten usw. Nur die extrovertierten Charaktere unter uns, würden mit ausgebreiteten Armen, vielleicht wild gestikulierend herumlaufen, weil ihnen das Herz auf der Zunge liegt und ihr Temperament schneller von sauer und zornig zur Aggressivität überschwappen kann.

Das heißt, wenn Zorn sich in Wut verwandelt. Das ist wunderbar für ihre Atmung! Sie bekommt Raum. Der ganze Kreislauf wird angekurbelt. Genau richtig. Was ist denn Wut anderes, als die Vorbereitung zum Kampf. Und darauf ist diese Person nun optimal eingestellt. Die verschränkten Arme sind zwar zivilisierter, aber auch unvollkommen und unnatürlich. In einer Problemsituation, wo mein Körper incl. spezieller Organfunktionen stark gefordert wird, behindere ich ihn, die zusätzlich nötige Sauerstoffanreicherung vorzunehmen.

Ich halte ihn fest. Ich halte mich zurück. Ich beherrsche mich. Das ist zivilisiert. Denn ich halte mich vom Streit fern. Keine Gewalt. Das Gewaltmonopol ist abgegeben an eine imaginäre Staatsgewalt... usw.

Meinem Körper hilft das überhaupt nicht. Denn der Zorn ist immer noch vorhanden. Das ist schon schlimm. Sollte die Auseinandersetzung nicht verhindert werden, bin ich außerdem denkbar schlecht vorbereitet.

Das reicht als Situationsbeschreibung.

Trauer & Depression

Wie ist es bei Trauer und Depression? Körperlich kann es sein, dass wir ebenso wie ein Wütender uns zusammenfalten, umschlingen. Nur die inneren Befindlichkeiten sind vollkommen anders. Wenn mir in der Wut der Puls fast sichtbar unter der Hautoberfläche pocht, dann ist er in der Trauer scheinbar nicht zu spüren. Ich ziehe mich zurück, weil ich mich schützen muss. Schützen vor der `Außenwelt`. Schützen vor anderen Worten, Argumenten, Kontakten, Störungen. Denn meine inneren Wahrheiten, oder offenen Fragen sind mir so wesentlich, dass sie sowieso niemand richtig nachvollziehen kann... Das ist zwar oft nicht der Fall, jedoch bei Trauer und Depression drehen sich unsere Gedanken wieder und wieder im Kreis, wir finden den Ausweg nur schwer.

Wir sind misstrauisch, zweifeln und haben kein Vertrauen.

6 *ATMUNG · KÖRPER · EMOTION*

Unsere Qual ist so stark und berechtigt, dass sie sich manchmal selbst genügt und wir nur IN IHR SEIN können. In der Sprache des digitalen Zeitalters gesagt: »input« ist fast nicht möglich. Aber genau das benötigen wir in diesem Augenblick. Wir benötigen einen neuen Gedanken, um auch einen neuen Weg sehen zu können (wie Peter Pan, der einen glücklichen Gedanken brauchte, um fliegen zu können). Aber in dieser Möglichkeit neu zu denken, sehen und entdecken, behindern wir uns selbst.

Was geschieht körperlich, wenn wir intensiv trauern, oder depressiv sind? Wir sind wirklich in uns gekehrt. Die körperliche Befindlichkeit zeichnet sich aus, durch wahre Verschlussenheit (Hände in den Taschen, oder verschränkt / verummende Kleidung), Bewegungsarmut, Kraftlosigkeit, Appetitlosigkeit, ellenlange Schlafphasen die uns trotzdem nicht erfrischen, da sie uns in das gleiche Umfeld entlassen, aus dem wir mit dem Schlaf entkommen wollten. Da wir häufig in Räumen bleiben, oder liegen, träumen und ruhen, fehlt uns als erstes SONNENLICHT. Besonders schlimm ist, wenn wir es dann erleben, brennt und schmerzt das Licht und die Rückkehr in die Dunkelheit, ist wie eine friedliche Heimkehr. Ein furchtbarer Irrtum!

Die Abgeschlossenheit hat uns körperlich unterversorgt. Bei einer länger anhaltenden Situation dieser Art, tritt mit der Zeit ein Nährstoffmangel bei der Versorgung der wichtigsten Organe auf. Als erstes Sauerstoffmangel. Das hat nicht nur Einfluss auf die Lunge und alle inneren Organe, sondern hauptsächlich auf das Gehirn. Wie soll aber mein Bewusstsein einen frischen Schub Aktivität entwickeln, wenn dieser Teil meines Körpers `unterernährt` ist?

Viele Lebewesen heilen Verletzungen und Krankheiten durch intensive Ruhephasen. Das gilt auch für uns Menschen. Nur bei Krankheiten unseres Geistes, kann es geschehen das wir uns verlieren und aufhören, die neuen Ufer zu suchen. Diese Zurückgezogenheit genügt sich selbst. Das ist nicht richtig lebendig. Es fördert auch nicht die natürliche Harmonie von Körper und Geist. Im Gegenteil – es behindert sie und schränkt sie ein. Es ist manchmal schwer diesen Hohlweg allein zu verlassen. Wenn ich es nicht schaffe, muss ich Hilfe annehmen, oder suchen.

- ***Bitte! beob-`achtet` euch selbst!***
- ***Gebt eurem Atem Raum!***
- ***Öffnet die Achseln und die Arme!***
- ***Lasst Licht und Sonne an die Haut!***

6 *ATMUNG · KÖRPER · EMOTION*

Nachdenklich sein

Es gibt noch eine Variante bei der es geschehen kann, dass wir unseren Atem behindern und blockieren. Wir halten uns fest, um uns zu konzentrieren. Ganz wichtige Grübeleien zwingen uns, keinen einzigen Gedanken zu vergeuden.

Das gleiche Prozedere, die Hände in den Taschen, geballt oder um einen Gegenstand fixiert. Arme verschränkt oder umschlungen. Wir blockieren uns, obwohl wir gerade jetzt frischen Wind brauchen, der unsere Gehirnwindungen belebt. Na dann gönnt dem ganzen Organismus doch mal eine Abwechslung. Genau! Arme nicht festhalten, sondern entfalten! Nicht die Raucherpause – sondern der Weg ums Carré.

Sicherlich sind diese Auszüge - nur ein Tropfen auf dem heißen Stein, im Vergleich zu den vielen Möglichkeiten, wie wir durch mangelnde Selbstwahrnehmung und Kontrolle unsere natürlichen Körperbewegungen behindern. Selbst das ist ja eigentlich nicht wichtig. Denn die meisten Funktionen regelt unser Organismus von allein. Sogar die Regeneration. Die Probleme tauchen auf, wenn die Dysbalancen (Ungleichgewicht) kein Ende finden, sondern sich immer weiter ansammeln.

- ***Körperbewusstheit & Aufrichtigkeit!***
- ***Seid aufrichtig zu euch selbst.***
- ***Richtet euch auf!***
- ***Es ist euer Recht.***
- ***Nicht nur die Bandscheiben leben von Bewegung!***



6 ATMUNG · KÖRPER · EMOTION

Stimme & Stimmung & Geschwätz

Dem Berliner wird nachgesagt, dass ihm »...sein Herz auf der Zunge liegt...«. Eine charmante Umschreibung, wenn jemand spricht »...wie ihm der Schnabel gewachsen ist...«, also er, oder sie »...kein Blatt vor den Mund nimmt...«. Frei und entspannt zu reden fällt uns jedoch nicht allen leicht. In jedem Fall ist unsere »verbale Sprache« ebenso wie die »körperliche Sprache« ein Spiegelbild unserer Emotionen. Der Mittler zwischen Emotion, Stimmung und Stimme - ist unsere Atmung.

Oft ist es jedoch erst unsere Stimme, die bezeugt, wie weit unsere angespannte, mentale Befindlichkeit, die Macht übernommen hat. Wenn, zum Beispiel ein Problem aus mir herausbricht. Wir sind dann oft hin und her gerissen.

Unsere Tonlage (beim Sprechen) wird höher und lauter. Unheimlich wichtige Informationen, Fakten und Argumente strömen über meine Zunge hinaus in die Welt und ich merke erst spät (oder auch nicht), wie Körper und Kreislauf Höchstleistungen erbringen und erst die Erschöpfung meinen Redeschwall beendet.

In meiner Stimme sollte jedoch keine angestrengte Bedeutsamkeit mitschwingen, die mit schwellender Brust die Dringlichkeit meines Anliegens untermauert. Sondern ich könnte mit entspanntem »Solarplexus« ruhig meine Argumente vortragen und lächelnd ertragen, dass es scheinbar weitere, ebenso wichtige Wahrheiten gibt; oder einfach die Klappe halten. Das würde bedeuten, ich reguliere meine Kommunikation, bleibe in der Ressource. Mir stehen Intellekt, Erfahrung und Physis gleichermaßen zur Verfügung. Meine Atmung wäre frei und ruhig.

Die letzten Beispiele zeigen wie umfangreich die Einflüsse sind, die unsere Atmung ansteuern. Mit einer ruhigen, tiefen Atmung ist auch unsere Stimme tiefer und natürlicher, immer in Abhängigkeit von unserer emotionalen Harmonie. Wenn wir in uns hineinhorchen, können wir wahrscheinlich erkennen, dass uns diese Ausgeglichenheit manchmal fehlt. Qigong ist für diese Harmonisierung ein wundervolles Training.

6 ATMUNG · KÖRPER · EMOTION

Qigong & Musik

Die »Sechs heilenden Laute« (Liuzhijue) ist eine der bekanntesten Qigong-Übung, bei der mit Tönen und dem Einsatz der Stimme gearbeitet wird. Die Übung wird in diesem Buch nicht beschrieben. Wir produzieren beim »Singen« vorgeschriebener Laute (manchmal mit begleitenden Bewegungen) kleine Vibrationen, deren Schwingungen heilsam unseren Organismus beeinflussen. Diese Vibrationen sollen gezielt bestimmte Organe ansprechen, sie regulieren und regenerierend wirken.

Die »Sechs heilenden Laute« gehören zu den ältesten Qigong Methoden und zeigen heute eine erstaunliche Parallele zu wissenschaftlichen Forschungen der letzten Jahrzehnte. Durch neue konzeptionelle Forschungsstrategien und moderne Bildgebungsverfahren war es Dr. med. Ulrich G. Randoll möglich, eine Regenerationstherapie mit ganzheitlichem Ansatz zu entwickeln, die Störungen mit mikrozirkulationsbedingten Ursachen zu regulieren versucht. Ausgangspunkt waren Forschungen mit Video-Mikroskopie, die auf der Ebene von Zellen und Zellmatrix »Mikrovibration« im Frequenzbereich von 8-12 Hz (Schwingungen pro Sekunde) nachwies.

Einer der Leitsätze von Dr. Randoll ist: »Leben ist rhythmische Bewegung«.

Mit der Matrix-Rhythmus-Therapie versucht der Therapeut die Eigenrhythmik von Zellen und Gewebe wieder herzustellen bzw. zu fördern, damit Nährstoffaustausch und Flüssigkeitstransport angeregt werden und Heilung möglich ist.

Einfache Beispiele von Tönen und Lauten im Qigong sind unter anderem das »Baaa« in der Abschlussübung der Himmlischen Brokate (Baduanjin) - ein die Lunge öffnender Ruf, beim Stampfen der erhobenen Fersen auf den Boden. Während der Ton den Rachen und die Lunge öffnet, sorgt der Ruck des Stampfens für Vibrationen im Rumpf, die der Lunge helfen, Schleim zu lösen und um ihn abzutransportieren.

Erinnert sei hier auch an das kräftige Fauchen in der Übung »Der Tiger packt seine Beute«, im Qigong der Tiere (Animal Qigong / YinJinJing, Abb. S. 78). Hier fördert der fauchende Ton, in der gehockten Position, den synchronen Spannungsaufbau zwischen Beinen, Armen und Rumpf, bis in die Fingerspitzen.

In einigen Qigong-Schulen wird das Singen von Mantren, Heiltönen und Liedern gepflegt, ähnlich der Angebote im Yoga.

Die Musik, und Musiktherapie hat sich seit längerer Zeit mit den Methoden des Qigong angefreundet. Inzwischen gibt es Angebote und Literatur zu diesem Thema.

6 ATMUNG · KÖRPER · EMOTION

*Animal Qigong
(YinJinJing)*

*DER
TIGER
PACKT
SEINE
BEUTE*



Wissenschaft & Frequenzen

Es ist nur scheinbar weit hergeholt, solch ein Therapieverfahren wie die Matrix-Rhythmus-Therapie hier zu erwähnen, welche von der Schulmedizin in den Bereich der Alternativ-, Integrativ- oder Komplementärmedizin eingeordnet wird.

Wissenschaftlich nachgewiesen sind Hirnwellen in den Frequenzen von 0 bis 40 Herz seit langer Zeit (wobei »0 Hz« den Hirntod bedeuten würde). Besonders interessant wurden die Forschungen, als man anhand unterschiedlicher Frequenzen differenzierte Bewusstseinszustände nachweisen konnte. Die Alphawellen (8-14 Hz) waren und sind bis heute Gegenstand unzähliger esoterischer Ideen, Schulen, Geschäftsbereiche. Der Alpha-Zustand kann auch als Brücke zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein angesehen werden. Viele dieser Konzepte überschwemmen den Markt der Heiler und Pseudoheiler, mit Heilenden Klängen, Solfeggio Frequenzen, Schwingungen usw.

Am Beispiel von Dr. Randoll kann man jedoch erkennen, dass es ein schmaler Grat ist zwischen realer, wissenschaftlicher Forschung und alternativen Ideensammlungen – denn die Schwingungen der Zellmatrix überschneiden sich mit den Frequenzen der Alphawellen. Die Matrix-Rhythmus-Therapie ist bereits im Hochleistungssport und in der Rehabilitationsmedizin, sogar in der Veterinärmedizin, eine anerkannte therapeutische Methode.

6 *ATMUNG · KÖRPER · EMOTION*

Crashkurs Atemtraining

Die normale Atmung, die unser Leben bisher ermöglicht hat, kann nicht falsch gewesen sein. Wenn sie mit erhöhtem Lebensalter schwerer wird, sind meist mehrere Baustellen die Ursache. An vorderer Stelle stehen alle Herz-, Kreislaufkrankungen sowie Übergewicht, Lungenkrankheiten, Rauchen.

Man muss heute niemandem erläutern, dass eine ausreichende Versorgung mit Sauerstoff lebensnotwendig ist. Nur, wie viel ist AUSREICHEND? Das kann nur jeder von uns selbst beantworten. Wenn wir uns frisch, vital und stark fühlen, sind wir anscheinend gut versorgt.

GEGENPROBE

*Mit dieser kurzen Gegenprobe versuchen wir keine normale Atmung, sondern das Gegenteil. Eine **Flache Atmung**: Wir stellen uns vor, vollkommen erschöpft und zu keiner Bewegung fähig zu sein. Wir sitzen aufrecht und spüren wie die Luft sanft in unseren Brustkorb hineinströmt und gleich wieder heraus. Die Bewegung von Rippenfell und Brustbein ist kaum zu spüren. Wenn wir uns etwas Zeit geben, können wir diese Bewegungen noch weiter verkleinern, sodass wir nur noch die Luft spüren, die EIN- und AUS-strömt. Jeder Schmerzpatient, oder Herzkrankte mit Angina Pectoris kennt solche Situationen. Man vermeidet die Belastung, um Energie zu sparen - um, wenn möglich, ein klein wenig Pause zu erringen, bis die Schmerzen wieder um sich greifen.*

Das Problem ist, in diesem Augenblick ist die Sauerstoffaufnahme grenzwertig. Gerade so, um nicht ohnmächtig zu werden. Muskeln und besonders unser Gehirn werden nur mangelhaft versorgt. Heilung, Regeneration und Leistung, ist mit dieser Atmung nicht möglich. Das ist fatal, sollte der Zustand anhalten.

*Erinnern wir uns an unsere **Schlaf-Atmung**. Die ist bei weitem nicht so flach. Sie ist tief, entspannt und ruhig. So kann Regeneration gewährleistet werden. Jeder erinnert sich, wie in der Zeit des Schlafes kleinere Verletzungen abheilen, oder wie wir uns von Erschöpfung erholen. Dafür ist die Ruhe beim Schlafen wichtig.*

Die Mehrzahl unserer Organe, Gefäße, Muskeln, Sehnen und Knochen benötigen jedoch auch Bewegung um den Nährstoffaustausch für die Heilung anzuregen. Bewegung und intensivere Atmung regen den Kreislauf, die Blutzirkulation, die Verdauung an; somit ermöglichen sie eine höhere Leistungsbereitschaft unseres Körpers. Wunderbarerweise müssen wir nichts dafür tun, die Evolution hat uns das Geschenk der selbstständigen Atmung gleich mitgeliefert. Je mehr Leistungsbedarf der Körper hat, desto intensiver die Atmung um den Sauerstoff, für unseren Organismus bereitzustellen. Außerdem werden unwesentliche Versorgungsleistungen reduziert um »Energie« zu sparen. Ein spannender und wundersamer Prozess.

6 *ATMUNG · KÖRPER · EMOTION*

Atem-Formen: Natürliche Atmung

Konzentrieren wir uns als Einsteiger im Qigong auf die Atmung, dann sind wir mit der Natürlichen-Atmung bestens ausgerüstet. Das heißt, wir atmen ruhig und gleichmäßig. Dieses innere Mantra »ruhig und gleichmäßig«, ist eine Aufforderung an mich selbst, entspannt zu bleiben, egal welche Übungen mich heute überraschen. Es wird mir helfen, mit der Zeit tiefer zu atmen und emotional gelassener an die Bewegungen heranzugehen. Meine Konzentrationsfähigkeit wird sich erweitern und ich erinnere mich, dass Leistungsstress sowieso nicht das Ziel des Tages war.

Wir spüren bei der natürlichen Atmung, wie die Lungen sich beim EIN-Atmen füllen, wie der Brustkorb sich weitet. Je nach Intensität der Atmung ist die Stärke dieser Erweiterung und Reduzierung des Raumes für Lunge, Lungenfell, Rippen, Rippenfell unterschiedlich.



Lungenfell (Pleura visceralis) und Rippenfell (Pleura parietalis) sind Gewebeschichten die unsere Lunge ummanteln. Das Lungenfell innen umgibt die Lungen und ist mit ihnen verwachsen. Das Rippenfell ist die äußere Hülle unserer Lunge. Zwischen beiden Schichten (im Pleuraspalt) befindet sich Flüssigkeit, damit die Beweglichkeit gefördert wird. Im unteren Bereich wird unsere Lunge gestützt und bewegt durch die unermüdliche, reflexartige Bewegung des Zwerchfells (Diaphragma) einer Muskel-Sehnen-Platte, die Brust und Bauchraum trennt.

6 ATMUNG · KÖRPER · EMOTION

*In einigen Interpretationen der Atem-Formen wird die **Natürliche Atmung** mit der **Flachen Atmung** gleichgesetzt, da diese Atmung im Alltag am häufigsten als Realität erscheint. Das ist nicht ganz korrekt. Der Sprachgebrauch »Flache Atmung« impliziert eine mangelnde Versorgung und damit möglicherweise ein schlechtes Gewissen. Das ist kontraproduktiv, wenn ich mich um eine gesunde Atmung bemühe. Die »Natürliche Atmung« bedeutet, neben der Ausgeglichenheit und Ruhe, auch eine Entspannung in unseren Ansprüchen an die eigene Kontrolle. Somit hat der Übende die Chance, sie als Ausgleich wahrzunehmen, als Pause - ohne Disziplinvorgaben. Und wenn wir die »Natürliche Atmung« genau betrachten, vermag sie ebenso tief und ausgeglichen zu sein, wie die obere und mittlere Bauchatmung.*

In ihrem Buch »Das Stille Qigong«, kommt Ulli Olvedi neben der ausgezeichneten Beschreibung von Atem und Qigong zu dem Schluss, dass eine wesentliche Aufgabe dieser Körper- und Energiearbeit darin mündet, eine sanfte, leichte, also natürliche Atmung anzustreben. Und diesen Qigong-Zustand (nach Meister Zhi-Chang Li) der dann entstehen kann, beschreibt Ulli Olvedi, als keine abrechenbare Leistung, sondern einen erstrebenswerten Weg, eine Entwicklung.

Hier mündet dann die Qigong Atmung, in eine Natürliche Atmung. Es ist keine besondere Arbeit mehr nötig, da ich schon in einem harmonischen Zustand verweile. Also ich muss nicht mehr ausgleichen, ich bin ausgeglichen. Das ist ein wunderbares Ziel.

(S.81, s. ANLAGE, Lit.: Ulli Olvedi, DAS STILLE QIGONG nach Meister Zhi-Chang Li)

6 ATMUNG · KÖRPER · EMOTION

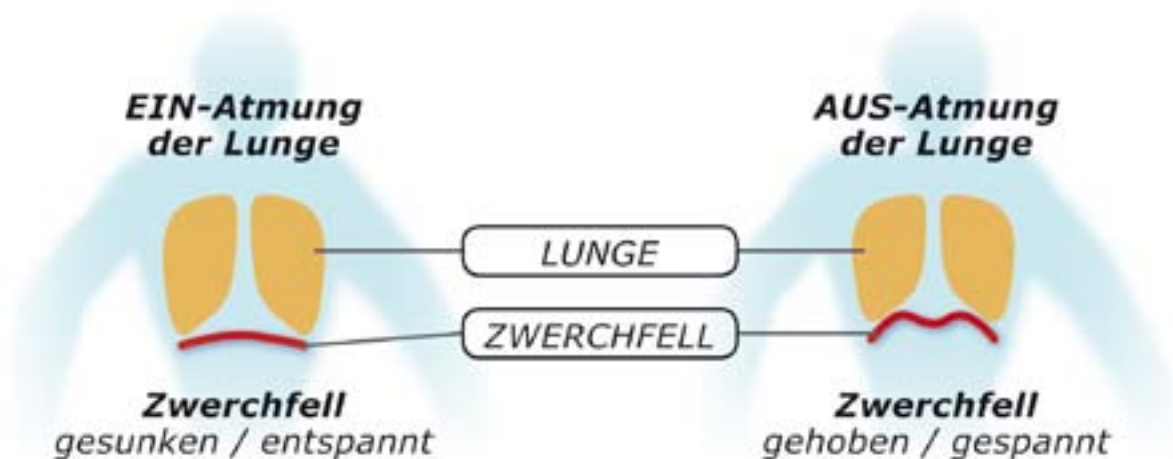
Atem-Formen:

Qi-Atmung · Bauchatmung · Zwerchfell-Atmung

Ausatmen zum Dantian / Zentrum (XiaDantian / Zinnoberfeld)

Die Qi-Atmung ist die bedeutendste Atem-Form im Qigong. Man kann auch Atmung zum Dantian (XiaDantian, eines der »Zinnoberfelder«), oder zum tiefen Zentrum sagen.

Sie im Qigong als Bauchatmung zu bezeichnen ist nicht aussagekräftig genug, obwohl wir genau das tun. Diverse Übungen mit dieser tiefen Atmung haben dazu geführt, die Ebenen von Bauch und Becken noch zu differenzieren in Oben, Mitte und Unten. Beim späteren, fortgeschrittenen Training kommen neben der einfachen zielorientierten Atmung noch weitere Bewegungsmuster der Atmung hinzu, wie: Kreise, Spiralen, Rotationen, rechts- und linksseitige Kanäle.



Umgangssprachlich, aber auch im medizinischen Sprachgebrauch wird die Bauch-Atmung (Abdominal-Atmung) auch Zwerchfellatmung (Diaphragma-Atmung) genannt. Sie gehört ebenso zur »Natürlichen Atmung« - mit dem kleinen, wundersamen Unterschied, dass sie ruhiger und entspannter abläuft, als die Atmung im oberen Brustbereich.

Die Beteiligung der unterstützenden Atemmuskulatur ist geringer und dadurch sparen wir physische Kraft und Energie. Den Hauptteil der körperlichen Atemarbeit übernimmt die ca. fünf Millimeter starke Muskel-Sehnen-Platte, die den oberen Rumpfbereich vom Bauchraum trennt – das Zwerchfell. Das Zwerchfell hebt sich beim AUS-Atmen (drückt die verbrauchte Luft aus der Lunge heraus, durch Entspannung, Ausbreitung) und sinkt beim EIN-Atmen (durch Spannung, Kontraktion), um der sich füllenden Lunge Platz zu schaffen. Die aktive Bewegung des Zwerchfells fördert die Massage des gesamten

6. ATMUNG · KÖRPER · EMOTION

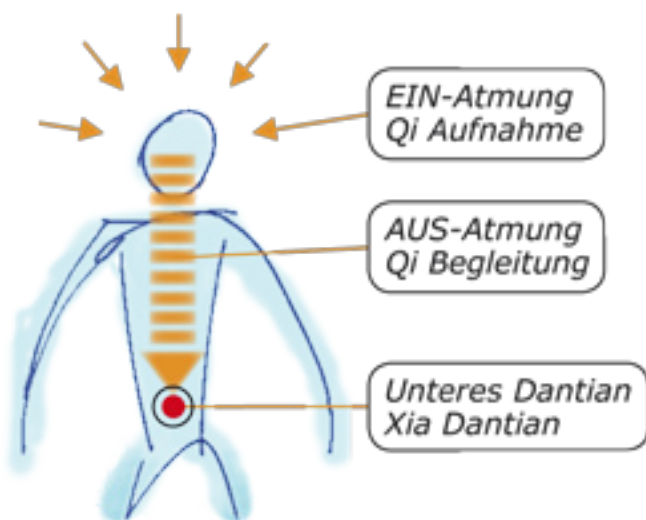
Bauchraumes, mit seinen Organen und Gefäßen, regt die Verdauung und den Nährstoffaustausch an. Da es eine unbewusste Tätigkeit ist, die in Ruhe und entspannten, körperlichen Zustand funktioniert, ist es die hauptsächliche Atem-Form im Schlaf des Menschen.

Als bewusst, beachtete und trainierte Atem-Form, wird die Bauchatmung zum Beispiel von Künstlern zur Unterstützung des Gesangs, oder beim Einsatz von Blasinstrumenten angewendet. Bei der Leistungssteigerung, während hochkonzentrierter Tätigkeiten, sei es im feinmechanischen Bereich oder im Kampfsport, ist die Bauchatmung ebenso von großem Nutzen. Sie besitzt Yin-Charakter.

Im Qigong wird mit dieser tiefen Atem-Form die »Lebensenergie Qi« gelenkt, begleitet, gespeichert, komprimiert, kultiviert... All diese Eigenschaften und Tätigkeiten können auch bei anderen Atem-Formen erforderlich sein; und die hier angesprochenen Bedeutungen, zeigen die Vielfalt und Differenzierung der Möglichkeiten mit dem »Qi«, zu arbeiten.

Da wir in Fähigkeit und Aufmerksamkeit begrenzt sind, müssen wir in kleinen Schritten unsere Ziele formulieren und beginnen mit der Vorstellung den Atem / »Qi«, zu begleiten.

Gerade das Training dieser Atem-Form »Bauchatmung« / »Qi-Atmung«, ermöglicht dem Anfänger die eigene Kraft der Imagination kennenzulernen und seine Aufmerksamkeit zu schulen.



Die Atmung zum Zentrum (Xia-Dantian, tiefes unteres Zentrum, siehe Skizze) ist der Beginn der inneren Energiearbeit.

Erreiche ich diesen Punkt, diesen Raum, dieses »Zinnoberfeld«, hat es mit der Zeit enorme Auswirkungen auf meine »Ausgeglichenheit«. Die Atmung wird tiefer, ich nehme mehr Sauerstoff auf.

Indem ich über die Körpermitte (Brustbein, Herz, Solarplexus) hinab ausatme, löse ich auch mentale Verspannungen, die sich häufig dort manifestieren.

6 ATMUNG · KÖRPER · EMOTION

Das tiefe Zentrum XiaDantian - ist ein Speicher.

Egal ob ich an das Qi als Energieform glaube, oder nicht, werde ich dennoch nach einiger Übung dieser tiefen AUS-Atmung zum XiaDantian spüren, dass sie mir gut tut. Ich werde ruhiger. Die Mitte meines Körpers wird aber neben dieser Ausgeglichenheit, auch warm und stark. Eine »lebendige Stärke« – ich kann mich immer noch gut bewegen, also Hüfte und Becken sind beweglich, nicht starr oder träge. Diese Energie, im Zentrum, kann in alle Richtungen fließen. Im stillen Qigong wird mit dieser »Energie« gearbeitet. Für Anfänger ist diese Arbeit jedoch oft noch zu kompliziert. Man wird sich langsam an die Vorstellungen herantasten müssen.

Wer immer noch nicht glaubt, dass Qigong mit schwerer Arbeit zu tun hat, der versuche diese Atmung, wenn er aufgeregt oder wütend ist.

WWW

Übung: Atem & Körper beobachten

Wir spüren, wie sich beim EIN-Atmen das Brustbein hebt, wie die Rippen sich weiten, wir viel Raum bekommen und die Welt umarmen können. Wir nehmen Energie auf, ob wir wollen oder nicht. Es ist ebenso egal, ob die Bezeichnung ENERGIE, oder Qi korrekt ist, oder nicht. Darüber kann an anderer Stelle gestritten werden. Wir spüren, dass tiefes EIN-Atmen uns stärkt und das genügt erst einmal.

Beim ersten Atem-Training im Qigong ist jedoch die AUS-Atmung immer viel wichtiger, als die EIN-Atmung. Denn die EIN-Atmung ist ein Geschenk... sie funktioniert auch wenn wir sie nicht beachten. Wir können die EIN-Atmung jedoch behindern. Beugen wir uns beispielsweise nach vorn, machen uns sozusagen »krumm«, dann stehlen wir unserer EIN-Atmung den Raum, den sie benötigt. Wir drücken auf die Rippen und das Rippenfell und die inneren Organe und können somit nicht sehr tief atmen. Halten wir uns aufrecht und öffnen die Achseln, ist diese Gefahr gebannt (s. GRUNDLAGEN, Struktur, S.45).

Bei längerer Liegeposition im Krankbett (nach OP, oder schweren Verletzungen), kann es jedoch geschehen, dass Verspannungen im Nacken, Rücken, Rippenfell entwickelt werden, die eine tiefe EIN-Atmung behindern. Dann wäre eine gezielter Physiotherapie nötig, um das volle Bewegungspotential unserer Atemmuskulatur wieder zu erlangen - für eine entspannte EIN-Atmung.

6 ATMUNG · KÖRPER · EMOTION

WWW

Warum ist die AUS-Atmung – wichtiger? (für Beginner)

Die AUS-Atmung gibt vor wie viel »Energie« wir bei der EIN-Atmung aufnehmen können!

Ist die AUS-Atmung gering / flach:

- *Bleibt die Lunge immer etwas gefüllt mit verbrauchter Luft.*
- *Dieser besetzte Platz kann nicht mit frischem Sauerstoff gefüllt werden.*
- *Die Sauerstoffversorgung für Organe und Gehirn bleibt mangelhaft.*
- *Das Rippenfell besteht aus Muskeln und Gewebe, das trainiert werden muss.*
- *Eine flache Atmung wird oft begleitet von Enge, Druck und Verspannung.*
- *Die Folge kann Beeinträchtigung meiner emotionalen Harmonie sein.*
- *Daraus folgt eine Beeinträchtigung für Herz, Gefühle und Sonnengeflecht*

Deshalb ist das Ziel der Atmung beim Qigong: WEGE ÖFFNEN, RAUM SCHAFFEN, sozusagen Platz schaffen, für frische Kräfte damit Energie wieder, oder besser fließen kann. Und das erste und beste Hilfsmittel für diese Arbeit, ist die Konzentration auf die AUS-Atmung.

Ist die AUS-Atmung tief:

- *Wird die Lunge weitestgehend von verbrauchter Luft geleert.*
- *Es entsteht ein Unterdruck, der die nächste EIN-Atmung befördert.*
- *Frischer Sauerstoff füllt die Lunge so weit wie möglich.*
- *Das bedeutet eine gute Sauerstoffversorgung für Organe und Gehirn.*
- *Rippenfell, Muskeln und Gewebe werden trainiert.*
- *Die tiefere AUS-Atmung fördert meine emotionale Ausgeglichenheit / Harmonie.*
- *Der tiefen AUS-Atmung kann nun eine weite - freie EIN-Atmung folgen.*
- *Meine Mitte, (Herz, Gefühle, Sonnengeflecht) ist entspannt und ruhig.*

Bitte nicht verwechseln! *Es gibt auch eine tiefe Atmung in Vorbereitung auf eine kommende Aktion. Das kann ein Wutausbruch sein, also kurz bevor wir emotional explodieren; es kann die Konzentration vor einer hochspeziellen Tätigkeit sein, eine anspruchsvolle geistige, sportliche bzw. feinmechanische Leistung, eine Aktion im Harten Qigong, oder zum Beispiel ein Tauchgang. In diesem Augenblick reichern wir unsere Gefäße und Organe mit einer überdurchschnittlichen Menge Sauerstoff an, das Adrenalinlevel steigt enorm und die Schmerzgrenze wird herabgesetzt.*

6 *ATMUNG · KÖRPER · EMOTION*

Atem-Formen:

Umgekehrte Bauchatmung · paradoxe Zwerchfell-Atmung

Im Gegensatz zur einfachen, entspannten Bauch-Atmung erfordert die umgekehrte/ paradoxe Bauch-Atmung unsere aktive Mitarbeit in besonderer Weise.

Wir heben gezielt das Zwerchfell beim EIN-Atmen (der Bauch wird eingezogen, Bauchorgane und Zwerchfell werden nach oben geschoben). Bei der AUS-Atmung sinken Bauchdecke und das Zwerchfell mit den inneren Organen, der Bauch sich rundet sich/ wölbt sich vor. Die Atmung besitzt Yang-Charakter. In leicht abgewandelter Variante ist sie in der Kranich-Atmung wieder zu entdecken.

EIN-Atmung: In der stehenden Position beobachten wir bei der EIN-Atmung die leichte Beugung der Knie, die Rundung der Lendenwirbelsäule und das Kippen des Beckens. Qi wird nach innen geleitet, MingMen ist geöffnet.

AUS-Atmung: Die Bauchorgane sinken wieder zurück, Wirbelsäule richtet sich wieder auf, dabei kippt das Becken nach vorn und die Bauchdecke rundet sich wie ein Ball. Die Knie sind entspannt, gestreckt, MingMen ist geschlossen.

Bei der späteren Einbeziehung des Beckenbodens (HuiJin/Damm-Bereich), beginnt die EIN-Atmung mit leichter, hebender Kontraktion und die AUS-Atmung mit der Lösung dieser Spannung, während des Sinkens. Diese Atemtechnik soll das Qi nach innen lenken, im Dantian tonisieren (stärken) und mobilisieren.

Für Anfänger reicht es, sich auf die Unterschiede zwischen normaler Bauchatmung und der umgekehrten Bauchatmung zu konzentrieren. Beide Atemformen mit ihren unterschiedlichen Muskelspannungen und Bewegungen im Bauch kennenzulernen ist schwer genug, wenn dabei eine ruhige und gleichmäßige Atmung beibehalten wird.

Im medizinischen/klinischen Umfeld wird ebenfalls eine paradoxe Atmung mit ähnlicher organischer Beschreibung erwähnt (auch als Inverse [umgekehrte] Atmung, Schaukelatmung, Froschbauchatmung, Czerny-Atmung nach Adalbert Czerny [1863-1941]. Er war ein berühmter Arzt der Berliner Charité und Mitbegründer der modernen Kinderheilkunde. Diese Atmung ist jedoch krankheitsbedingt unbeabsichtigt, also unwillkürlich, zum Beispiel nach starken Verletzungen des Brustkorbes.

(siehe ANLAGE, Lit.: Sylvia Spachmann-Schmidt, Atmung und Qigong, 2014)

(siehe ANLAGE, Lit.: Foen Tjoeng Lie, Den natürlichen Atemrhythmus finden, 2005)

6 ATMUNG · KÖRPER · EMOTION

Atem-Formen: Kranich Atmung

Der Kranich steht als großer Vogel mit weiten Schwingen für Leichtigkeit und Eleganz. Die europäische Geschichte beschreibt ihn weiterhin als Symbol für kluges Handeln und Wachsamkeit, in Japan steht er für Glück und Treue



– ist auf jedem Hochzeitskimono wiederzuentdecken. Die chinesische Tradition erkennt im Kranich ebenso Weisheit, Gesundheit und Langlebigkeit. Für Qigong-Praktiker sind das alles Ziele von Bedeutung. Die Leichtigkeit und die Gesundheitsförderung erhöhen den Reiz der Eleganz, wie auch den Heilungsaspekt im Kranich-Qigong. Seit in den 70/80er Jahren diese Übungen Europa erreichten, ist ihre Anziehungskraft ungebrochen.

Legende: *- In China ist eine Kranichart in den Übungen zur Lebenspflege berühmt geworden, da sie in ihrem roten Kamm die Gifte der verzehrten, gefährlichen Amphibien speichert und den eigenen Körper, durch dieses Herausfiltern vor Vergiftung bewahrt. Besonders das Stehen auf einem Bein, massiert die inneren Organe, regt die reinigende Körperarbeit an (in dem das Kranichbein auf den Bauch drückt, ihn massiert). Nun ist das einbeinige Balancieren eine Seltenheit im Qigong, die spezielle Kranich-Atmung, die nach dem Beispiel des Vogels entwickelt wurde, bewährt sich jedoch als hochwirksame Methode, mit starken Effekten für unsere inneren Organe.*

Dr. Stephen Chang beschreibt die Schwäche der inneren Organe, als eine der Ursachen vieler akuter und chronischer Krankheiten und bemerkt dazu:

»Der Verdauungstrakt wird durch unwillkürlich funktionierende Muskeln gesteuert. ... Um Magen und Darm zu kräftigen, müssen wir sie zwingen, sich zu bewegen und zu arbeiten.«

Ausgangspunkt sind die Erfahrungen mit der paradoxen Atmung, die schon begonnen hat, Bauchorgane und Zwerchfell, in besonderer Weise zu trainieren. Die Kranich-Atmung betont nun die Hilfe der Hände, während der AUS-Atmung (sie schieben die Bauchdecke nach innen), um neben der Massage, das Herausdrücken der verbrauchten Atemluft zu fördern (die Hände imitieren das, auf den Bauch drückende, Bein des Kranichs).

(S.87, siehe ANLAGE, Lit.-Zitat: Dr. med. Stephen T. Chang, »The Complete System of Self-Healing – Internal Exercises«

6 ATMUNG · KÖRPER · EMOTION

Atem-Formen: Embryonal-Atmung · Körper-Atmung

Die Embryonal-Atmung ist für Anfänger als Information interessant.

Voraussetzung ist nicht nur eine längere Erfahrung mit der Qi-Atmung, sondern auch Kenntnisse und Übungserfolge zu den 3 Dantian, den Energietoren und den Kreisläufen.

Die Embryonal-Atmung erinnert an das ungeborene Kind im Leib der Mutter, sowie an unser größtes Organ die HAUT und ihre Nährstoff-Aufnahme bzw. -Abgabe. So, wie im Körper der Mutter, die Versorgung des heranwachsenden Kindes über Nabelschnur und Haut gewährleistet wird, findet auch nach der Geburt über diese Schutzhülle Haut, ein intensiver Austausch mit der Umwelt statt. Flüssigkeiten, Gase, Energien werden in beide Richtungen transportiert. Wir spüren es am stärksten beim Austausch von Wärme und Kälte, oder wenn wir schwitzen.

Die Embryonal-Atmung im Qigong verstärkt nun die Atemübung zu den verschiedenen Energietoren, um in meiner Vorstellung eine Verbindung zu allen Poren des Körpers herzustellen und somit den Energieaustausch beim EIN- und AUS-Atmen zu intensivieren. Das bedeutet, ich denke nicht mehr an einzelne Punkte, oder Ebenen, sondern ich denke an alles.

Es scheint eine ungeheure Herausforderung, bis schließlich das »DENKEN« endet, und es möglich wird, eine natürliche Verbindung zum Raum, zur Umwelt wahrzunehmen und »nur zu sein«. Es wäre fast wie eine Meditation, wenn keine Zielvorgaben vorhanden wären. Im Qigong gibt es jedoch Zielvorgaben – solange, bis sie nicht mehr nötig sind.

Eine Aufgabe während der Embryonal-Atmung könnte die Reinigung sein, oder die Qi-Aufnahme. Dabei ist es möglich, sich auf den ganzen Körper, auf das Dantian, bzw. auch auf einzelne Organe zu fokussieren. In einigen Beschreibungen dieser Atem-Form wird bildhaft betont, wie jede einzelne Pore unseres Körpers sich nach außen weitet um Nährstoffe, Energie aufzunehmen und sich verschließt, wenn das erforderlich ist.

Besonders spannend während der Embryonal-, oder Körper-Atmung ist, die Wirksamkeit von Sonne und Licht auf unseren Organismus. Hierbei gibt es eine direkte Verbindung zu den Konzepten der »Licht-Atmung«, oder »Licht-Nahrung«, auf die ich hier nicht weiter eingehen will. Die Wirksamkeit des Lichtes, für unsere sinnliche Wahrnehmung, ist unumstritten - nicht nur in den kalten Jahreszeiten. Wenn wir genauer hinsehen, ist diese Beobachtung bereits eine organische Wahrnehmung, auch wenn wir sie nicht genau identifizieren können. Belassen wir es dabei und genießen Licht und Sonne.

(S.88, siehe ATMUNG · KÖRPER · EMOTION, Trauer & Depression, S. 73)

6 *ATMUNG · KÖRPER · EMOTION*

Je nach Erfahrung und Übungsintensität wird sich der Atemzyklus der Körper-Atmung, bei EIN- und AUS-Atmung verlangsamen. Deshalb zählt die Embryonal-Atmung auch zu den Langlebens-Atmungen, wie sie in historischen Unsterblichkeits-Ritualen praktiziert wurden; bekannt auch unter dem Namen Schildkröten-Atmung. Persönlich würde ich die Embryonal-Atmung nicht unbedingt mit der Schildkröten-Atmung identifizieren, da sie sehr gut in normalen Atem-Frequenzen praktizierbar ist.

Atem-Formen: Schildkröten-Atmung



Die Schildkröten-Atmung ist eine stark verlangsamte Atmung mit dem Ziel der Unsterblichkeit, oder wenigstens zur Verlängerung des Lebens; in Anspielung auf die Lebensdauer von Schildkröten und ihre reduzierte Atemfrequenz. Sie gehört auf jeden Fall zu den historisch überlieferten Atemformen elitärer Unsterblichkeits-Rituale.

Die Anzahl der Atemzüge pro Minute verändert sich im Laufe unseres Lebens, von 30-40 Atemzügen als Säugling, bis ca. 12-15 als Erwachsener. Im Entspannungstraining, der Meditation, auch mit Hilfe der Atemtherapie ist es möglich, Frequenzen von 4-8 Atemzügen pro Minute zu erreichen. Die Schildkröten-Atmung setzt sich jedoch noch höhere Ziele. In den Übungen zum Taoistischen Langlebens-Atmen beginnt man mit einem 30 Sekunden-Atem, der mit der Zeit auf einen Atemzug innerhalb von zwei Minuten gesteigert wird. Das hohe Ziel wäre ein Streben, um einen Atemzug in fünf, oder acht Minuten zu erreichen.

Bitte nicht verwechseln mit der komprimierten Atmung, bei intensiven Tauchgängen. Hier streiten sich die Rekordhalter mit einem Atemzug innerhalb von ca. 17 bis 22 Minuten.

Bei der Schildkröten-Atmung ist eine ruhige, ausgeglichene Atmung das Ziel – und keine Medaille. Die Frage, ob mit der Schildkröten-Atmung normale Lebensleistungen, wie Bewegung, Ernährung usw. möglich sind, bleibt erst einmal offen.

6 ATMUNG · KÖRPER · EMOTION

Atem-Formen: Wind Atmung [XiXiHu-Atmung]

Die Wind-Atmung sollte für Anfänger erst wichtig werden, wenn die Qi-Atmung regelmäßig und leicht praktiziert wird. Da im Qigong bei der Anwendung zur Stärkung unseres Organismus gegen chronische Krankheiten, die erhöhte Sauerstoffaufnahme ein besonderer Schwerpunkt ist, kommt man in diesem Zusammenhang nicht um diese Wind-Atmung herum.

Ziel der Wind-Atmung ist durch leichte Komprimierung der Atemluft, tiefere Lungenbereiche zu beatmen, um somit Lunge, Rippenfell und Zwerchfell zu trainieren und mit der Zeit, eine größere Sauerstoffaufnahme zu ermöglichen.

Besonders bekannt wurde diese Atem-Form in der »Krebstherapie« - durch das Guo Lin Qigong und der chinesische Ärztin, die diesen Bewegungen ihren Namen verlieh. In Deutschland war es Dr. Josephine Zöller, die von Frau Guo Lin unterrichtet, dieses wertvolle Erbe weitergab. Heute findet man an fast jeder Volkshochschule Angebote des Guo Lin Qigong, oder zum Beispiel in der »Guo Lin Qigong & TCM Akademie« von Frau Wang Li.

(S.90, s. ANLAGE, Info. Frau Wang Li, Guo Lin Qigong & TCM Akademie)

Die Wind-Atmung (oder XiXiHu-Atmung) ist es jedoch wert, auch als selbstständige Atem-Form wahrgenommen zu werden. XiXiHu bedeutet nichts anderes als EinEinAus-Atmung. Wir atmen zweimal EIN und Einmal AUS. Dabei muss die kurze doppelte EIN-Atmung nicht übertrieben tief sein. Die Tiefe und Komprimierung der Energie-Aufnahme ergibt sich erst durch die Wiederholung und Ausdauer, mit der die Übung trainiert wird.

Es ist unbedingt erforderlich mit einem guten Trainer und einer zeitlichen Begrenzung zu beginnen. Falscher Ehrgeiz kann bei dieser Übung Hyperventilation und Schwindelgefühle hervorrufen. Deshalb am Anfang eine Begrenzung auf 1 bis 2 Minuten.

Empfehlung:

Für Einsteiger Übungs-Beginn im Sitzen / Stehen (Zeitbegrenzung festlegen)

Die Wind-Atmung (XiXiHu-Atmung) wird in einigen Qigong Instituten und Schulen mit unterschiedlichen Variationen angeboten. Einige trainieren Atempausen während der Wind-Atmung. Andere variieren das Timing der Atmung. Um keine Fehler zu machen, ist auch in dieser Hinsicht ein guter Trainer bei der Atemübung wichtig. Die Gefahr der Hyperventilation ist nur eine der Störungen, die durch Wind-Atmung entstehen kann.

siehe Erinnerung S. 91

6 ATMUNG · KÖRPER · EMOTION

Erinnerung:

Jede Qigong-Übung für Anfänger hat mit der Zeit, wie auch viele andere körperliche Betätigungen, eine erhöhte Sauerstoffaufnahme zur Folge. Der physische Nutzen ergibt sich erst aus der Wiederholung und langfristigen Anwendung der Übungen. Die XiXiHu-Atmung / Wind-Atmung ist in diesem Sinne nur eine qualitative Erweiterung der tiefen Atmung und kein Allheilmittel.

Atem-Formen: Kreis-Atmung · Dantian-Rotation

Die Atmung in Kreisen und Spiralen gehören zum »Stillen Qigong«, also zu den Inneren Atem- und Energie-Übungen. Trotzdem sollte man zum Training dieser Fähigkeiten, äußere und innere Übungen miteinander verbinden. Das ist besonders deshalb bedeutsam, weil wir in den meisten Fällen im Alltag mit Bewegungsmangel, bzw. mit einseitigen Bewegungsstrukturen konfrontiert sind. Deshalb ist schon aus Zeitgründen, die äußere Kreisbewegung mit der gezielten Atmung wichtig (zum Beispiel: im ChanMi-Qigong, Spinal-Qigong / Wirbelsäulentraining).

Durch die in den letzten Jahren verstärkt in Erscheinung getretenen Übungen mit einem »Qi-Ball«, bekamen die kreisenden Hände aus dem Taiji eine direkte Verbindung zum Konzept Dantian-Rotation und Kreis-Atmung im Qigong. Für die fortgeschrittenen Übungen des Qigong eine faszinierende Variante, die innere und äußere Bewegung in Verbindung zu bringen. Das Training mit »Qi-Ruler«, oder »Qi-Lineal« und Co. sind bei genauer Betrachtung nur Varianten des Balls. Sie ermöglichen eine neue Sichtweise, neues Übungshandling und sorgen für Vielfalt und Erweiterung des Angebots. All diese Übungen sind energetisch jedoch auch ohne »Gerät«, durch die Rotationen der parallelen Hände möglich (abgesehen von der physisch drehenden Spannung und Dehnung von Unterarmen, Händen und Handgelenken).

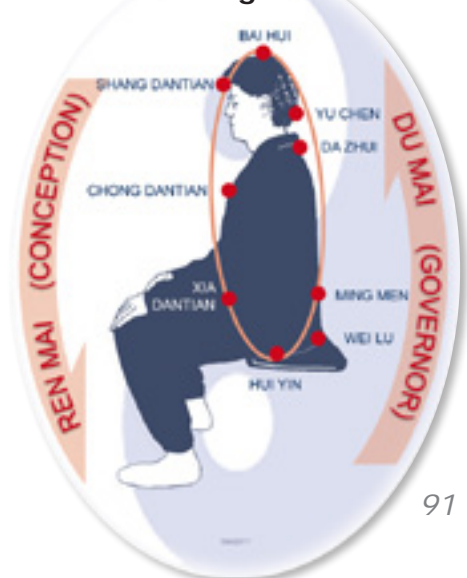
Als besonderes Beispiel einer Kreis-Atmung gelten der Große und der Kleine Energie-Kreislauf.

Je nach Qigong-Schule und in Abhängigkeit von den historischen Überlieferungen gibt es unterschiedliche Varianten.

(siehe REZEPTE, Kleiner EK, S. 143)

(S.91, Grafik: Kleiner Energiekreislauf, ©bb8_2017)

Kleiner Energiekreislauf



6 ATMUNG · KÖRPER · EMOTION

Hier seien erst einmal nur vier Beispiele erwähnt:

1. Die normale Beatmung des Kleinen Energie-Kreislaufes
(siehe Abb. S.91, REZEPTE / Kleiner EK, S. 143)
2. Die Beatmung des Kleinen Energie-Kreislaufes
(als Goldener Kreis, um Einfluss auf unser Hormonsystem zu nehmen)
mit der jeweiligen Umrundung der Sieben Häuser (Drüsen).
(siehe ANLAGE, Lit.: Dr. Steven T. Chang, Handbuch der ganzheitlichen Selbstheilung)
3. Die Kreis-Atmung zwischen Xia Dantian / HuiYin / Mingmen,
als Teilkreis des Kleinen Energie-Kreislaufes (siehe Grafik, unten links)
4. Die Kreis-Atmung im Shang Dantian / Yu zhen guan / BaiHui,
als Teilkreis des Kleinen Energie-Kreislaufes (siehe Grafik, unten rechts)

Diese Kreis-Atmung ist ohne die Imagination von Zielen, Wegen und Abläufen nicht möglich (außer bei den physischen/körperlichen Kreisen: Rotationen und Schwingungen von Muskeln, Knochen, Gewebe, Organen).

Die Kreis-Atmung im Qigong sollte nicht verwechselt werden mit Kreisatmungen westlicher Atemrituale (siehe Beispiele aus dem großen Katalog des Rebirthing, der integrativen Atemtherapie u.ä.). Kreis-Atmung im Qigong hat immer einen organischen, energetischen Bezug, auch wenn sie unsere mentale Beeinflussung, oder Harmonisierung anstreben, driften sie nicht ab in historische Geistreisen oder Wunschvorstellungen. Ausgenommen, diese Reise wäre ein strategisches Mittel das organische (in diesem Sinne auch das mentale) Ziel zu erreichen.

Die Bauchmuskelkontraktionen von Yogis, manchmal auch kreisförmig und rhythmisch, haben mit der Qigong Kreisatmung nichts zu tun. Sie sind eine Form der Selbstmassage, sehr gut für den Nährstoffaustausch und die Bewegung der inneren Organe.



6 ATMUNG · KÖRPER · EMOTION

Westliche Atemtherapie

Die von mir begonnene kurze Beschreibung der westlichen Atemtherapie, der letzten ca. 300 Jahre erwies sich als vollkommen unzureichend. Sie ist schwer zu trennen von den Epochen der Aufklärung, den Erfolgen der neuzeitlichen Entwicklung der Naturwissenschaften, von den Refombewegungen des 18. Jhs, der beginnenden Moderne, oder der Lebensreform-Bewegungen Anfang des 20. Jhs. Bedeutende Forscher, Mediziner, Therapeuten ebneten den Weg: u.a. William Harvey (1578-1657), Hermann Boerhaaves (1668-1738), Albrecht von Hallers (1708-1777), Georg Ernst Stahl (1659-1743), Edward Jenner (1749-1823), Antoine Laurent de Lavoisier (1743-1794), Albert Mathias Vering (1773– 1829), Christoph Wilhelm Hufeland (1762-1836), Charles Robert Darwin (1809-1882), Rudolf Virchow (1821-1902), die »Rotenburger Schule« nach Clara Schläffhorst (1863-1945) und Hedwig Andersen (1866-1957), Elsa Gindler (1885-1961), der »atempsihologischer Weg« nach Cornelis Veening (1885-1974), Kostantyn Pawlowytsch Butejko (1923-2003), der »Der erfahrbare Atem« nach Ilse Middendorf (1910-2009) und die Liste lässt sich weiter fortsetzen. Eine Entwicklung die es wert ist, in einem gesonderten Artikel betrachtet zu werden, bis hin zur Vernetzung mit asiatischen Atemmethoden – zum Beispiel innerhalb MBSR Achtsamkeitsübungen von Jon Kabat-Zinn.



Die Aufzählung von Atem-Formen kann nicht vollständig sein. Einige Atem-Schulen bedienen sich eigener Formulierungen für ihre Systematik. In den nächsten Jahren und Jahrzehnten werden weitere Bezeichnungen und Erläuterungen hinzukommen – oder wir entdecken historische Überlieferungen aus einem neuen Blickwinkel. Alles das, ist nicht bedeutsam, solange wir ruhig und entspannt weiteratmen ...

Auch wenn es in einigen Taiji-Kreisen unpopulär erscheint, zähle ich die Atemtypenlehre nach Wilk mit ihrem Kunstnamen »Terlusollogie«, in den Bereich der netten Geschäftsideen. Doch wir haben Meinungsfreiheit, also was soll´s – die Welt ist ein Marktplatz.

(S.93, siehe ANLAGE, Lit.: Terlusollogie, 1. Dr. Michael Pezenburg / 2. Frederik Beyer)

6 ATMUNG · KÖRPER · EMOTION

Atemspielereien & Rekorde

Mediziner überprüfen manchmal die Kraft unserer Atemleistung mit Messgeräten, um Therapiemaßnahmen einschätzen zu können. Es wird Druck und Volumen der EIN- und AUS-Atmung erfasst, ebenso wie Blutwerte und EKG.

Eine andere »Spielerei« mit unserer Atemleistung findet im Familienkreis statt. Zum Beispiel beim Auspusten der Geburtstagskerzen, oder bei Zirkusaktionen, wo der Artist ein Fahrzeug über seinen Bauch rollen lässt und diese Last mit der Kraft seiner Muskeln, Atmung & Energie erträgt. In den Kampfsportarten, zum Beispiel bei den Präsentationen der Shaolin-Mönche, gehören ähnliche Leistungen zum Repertoire des »Harten Qigong«. In der Mehrzahl handelt es sich um einen Mix aus physischen/körperlichen Fähigkeiten des Hochleistungssports, sowie herausragendem, mentalen und energetischen Können.

In dieses Feld der Atem-Spielereien gehören auch Rekordleistungen, die mit einem Atemzug erbracht wurden: Streckentauchen (Kathryn McPhee 151 Meter in 2,48 min.), Freitauchen, Tiefseetauchen (Herbert Nitsch 185 Meter in 4,6 min.), Static Apnea CO₂ (Goran Colak 22,5 min.). Die Suche, oder Gier nach weiteren Rekorden lässt mit neuen Weiten, Tiefen und Zeiten bestimmt nicht lange auf sich warten. [Stand Febr. 2017]



6 *ATMUNG · KÖRPER · EMOTION*

Ein Fass ohne Boden

Die hier erwähnten Möglichkeiten unsere Atmung in verschiedener Weise zu betrachten und für heilende, oder stärkende Übungen zu nutzen, sind nur ein Ausschnitt aus dem breit gefächerten Atem-Universum – und es ist schon zu viel.

Manche Beschreibungen meinen ein ähnliches Herangehen an die Übung, einige vermischen ihre Verfahren, oder benutzen andere, ähnliche, variantenreiche Formulierungen und Bezeichnungen. Einige vollkommen korrekt in ihrem historischen Kontext, andere dem Zwang einer Beschreibung untergeordnet: »Buddhistische Atmung«, »Taoistische Atmung«, eine »Orthodrome Atmung«, »Rhythmische Atmung«, »Fußsohlen Atmung«, »Fünf-Tore-Atmung«, »Wortassoziative Atmung« usw.

Es gibt keine »Fußsohlen«-Atmung

Natürlich gibt es eine Atmung zu den Yongquan-Punkten/Toren an der Fußsohle. Die Atmung dabei ist jedoch eine Qi-Atmung, oder eine Natürliche-Atmung, oder eine andere, mit dem Ziel Yongquan zu erreichen, Energie auszuleiten, oder aufzunehmen. Oder, zum Beispiel nur die Füße zu erwärmen. Dafür muss keine neue Atemform erfunden werden. Ansonsten müsste ich für jedes Atem-Ziel eine neue Atemform kreieren – das ist Unsinn und stiftet nur Verwirrung.

Bei manchen dieser Bezeichnungen handelt es sich möglicherweise um Übersetzungsfehler, bzw. redaktionelle Ideensammlungen. Damit muss man heute rechnen, in unserem Medienzeitalter. Leider weiß nicht jeder an der Tastatur, wovon er redet. Eine Quälerei für den Neugierigen der es genau wissen will.

Wie schon erwähnt, ist der Beginner im Qigong mit seiner Natürlichen-Atmung gut ausgerüstet. Sie sollte mit der Zeit vertieft werden und in eine Bauch-Atmung / Qi-Atmung übergehen. Alles andere wird sich zeigen.

Warum dann diese ganze Aufzählung: Es ist immer gut das Umfeld kennenzulernen und über den eigenen Horizont zu blicken. Alle zusätzlichen Informationen können wir als Randglossen ansehen und sie getrost vergessen, denn wenn wir sie benötigen tauchen sie wieder in unserm Blickfeld auf und wir erinnern uns.