

Kursleiterausbildung 2008/2009  
Andrea Schöning „In Balance“ Kassel

T'ai Chi Ch'uan  
&  
KÖRPERARBEIT

**Atem & Ch'i**



Referent: Marcus Reisa

## Einleitung

Ich atme ein, ich atme aus. Sauerstoff. Sauerstoff und welches mehr?

Die Luft ist Nahrung für die Seele und den Körper, ohne Luft könnten wir nicht leben! Durch die Luft laden wir uns auf, wenn wir ausatmen geben wir Altes, Verbrauchtes und Unerwünschtes ab.

In dieser Arbeit will ich einige kurze und bündige Abschnitte zum Thema Atem und der universellen Energie Ch'i zusammentragen. Ich möchte versuchen eine Vorstellung davon zu vermitteln, wie wichtig eine natürliche Atemweise ist, und inwiefern diese mit T'ai Chi Ch'uan und Ch'i verknüpft ist. Ich werde Ihnen auch einen kurzen Einblick in die Geistesrichtung des Tao geben, in der T'ai Chi Ch'uan ihren Ursprung hat. Wer sich tiefer mit diesem Bereich beschäftigen möchte, dem seien die Bücher am Schluss in der Literaturliste, bzw. in den Fußnoten empfohlen.

## ATEM

An den Innenseiten der Arme, von der Brust zum Daumen, läuft der Lungen-Meridian. Das damit verbundene innere Organ, die Lunge, sieht aus wie ein aus Luftraum bestehender, sich rhythmisch bewegender innerer Baum, der umgekehrt in den Brustkorb hineinwächst. Mit seinen aus Millionen von Lungenbläschen bestehenden Blättern tauscht er Sauerstoff gegen Kohlendioxid aus, dass die Bäume dann draußen wieder in Sauerstoff umwandeln. Dieser Prozess heißt Atmen.

*Atma* im Sanskrit bedeutet Seele – und dass wir gerade dieses für den Begriff Atmen übernommen haben, deutet schon auf die tiefe psychologische Bedeutung dieses Prozesses hin.

Die Lungen stehen, ähnlich wie das Nervensystem, astrologisch gesehen unter dem Einfluss des Planeten Merkur, Symbol für Austausch und Kommunikation.

Der Atem ist die direkteste Verbindung zu unserer Umwelt, über die Luft die wir atmen, tauschen wir uns mit ihr aus. Ob nun unser Grundgefühl von der Welt verspannt und nervös ist oder entspannt und genießend, das bestimmt den Atem. Ein ruhiger und tiefer Atemfluss wird wiederum auch unser Grundgefühl zur Welt positiv beeinflussen.

In China beschäftigt man sich schon seit mehr als fünftausend Jahren mit der Erforschung des Atmens. Besonders die Taoisten haben von Atemtechniken Gebrauch gemacht, um Krankheit abzuwehren, die Jugend zu verlängern, Langlebigkeit zu fördern und gar Unsterblichkeit zu erreichen.

Viele Schulen der Kampfkünste verstärken ihre offensiven und defensiven Techniken mit Hilfe des Atmens.

Außer Sauerstoff enthält die Luft eine Vielfalt an Elementen, u.a. Eisen, Kupfer, Zink, Fluor, Rotzinkerz und Magnesium, welche wichtige Funktionen im Körper erfüllen. Durch Kombination von Körperübung und Atmung können diese kostbaren Elemente besser aufgenommen und Abfallprodukte und Gifte ausgeschieden werden.<sup>1</sup>

Ch'i Wu Luen vergleicht Ch'i mit dem Wind, der überall eindringt, in jeden Hohlraum des Körpers – nicht nur in den Mund und die Nasenlöcher, sondern auch in die Ohren und die inneren Organe. Wenn man durch den Tu Mo, das Lenkergefäß atmet, dann kann das Ch'i sogar die Fersen erreichen.<sup>2</sup>

Ko Hung schreibt: „Jeder ist von Luft umgeben und in jedem ist Luft. Die Erde wie alle anderen Geschöpfe des Himmels bedürfen der Luft. Wer den Atem wahrhaft zu nutzen weiß, der stärkt den Körper von innen und schützt ihn gegen Schaden von außen.“<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Vgl. Da Liu: Tai Chi und Meditation. Eine Einführung.

<sup>2</sup> Ebd.

<sup>3</sup> Ebd.

## Die Geistesrichtung des Tao

Die als Taoismus bezeichnete Geistesrichtung entwickelte sich zwischen dem 4. und 3. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung. Ein bekannter Weiser dieser Zeit namens Lao Tzi verfasste eine Gedichtsammlung, die heute unter dem Namen Tao-te Ching („Kanonisches Buch über den Weg und die Tugend“) bekannt ist. In diesem Buch wird das erste Mal der Begriff Tao (Weg) erwähnt, womit ein allgemeingültiges Naturgesetz bezeichnet wird. Mit dieser allumfassenden Gesetzmäßigkeit, dem Tao, im Einklang zu leben und zu handeln, wird zur Aufgabe des Menschen. So wird er befreit und durch seine Rückkehr zur Ordnung des Alls hört seine eingeschränkte Individualität auf.

Die Taoisten, meist in Waldeinsamkeit zurückgezogen, strebten durch Anwendung innerer und äußerer Übungen danach, ihren Körper und ihren Geist ganz dem All anzupassen, um dadurch die überkörperliche Sphäre der Weisen, der „Unsterblichen“ (Hsien) zu erreichen.<sup>4</sup>

Die taoistische Auffassung der Begriffe von der „Freisetzung der Energiezirkulation“ oder von dem „Wirf das Alte heraus, nimm das Neue auf“ hängen mit verschiedenen Atemtechniken zusammen und dienen neben der Erlangung eines geistig gehobenen Zustandes auch medizinischen Heilerfahrungen. Durch sie wird eine spürbare psychische und physische Stärkung erreicht, sowie eine Steigerung der Widerstandsfähigkeit gegenüber Krankheiten.<sup>5</sup>

Ein Teil der Benennungen in den heute angewandten Atemübungen sind definitiv auf taoistischen Ursprung zurück zu führen:

Nei Kung (Innere Bearbeitung)

Yang-Sheng (Ernährung des Lebens, Pflege der natürlichen Anlagen)

Ch'i Kung (Bearbeitung der Energie)

T'ai-hsi (Embryonalatmung)

Tao-yin-shu (Kunst der Atemführung)

---

<sup>4</sup> Vgl. Stephan Palos: Atem und Meditation. S. 18/19

<sup>5</sup> Ebd.

## Atmung im T'ai Chi Ch'uan

Im T'ai Chi Ch'uan sieht man in der Bauchatmung (Embryonalatmung, pränatale Atmung), die dem Menschen angemessene Atemweise. Die Bauchatmung findet sich noch beim Säugling und Kleinkind. Diese besitzen noch die große Beweglichkeit und Flexibilität des gesamten Körpers, die als Voraussetzungen für die natürliche Atmung angesehen werden. Der Übergang von Bauch zu Brustatmung geht einher mit einer immer stärkeren Krümmung der Wirbelsäule, sich vermindender Gelenkigkeit und zunehmender Verhärtung und Verspannung des Körpers ungefähr ab dem 7. Lebensjahr.<sup>6</sup>

Bei der Brustatmung, die durch eine geringe Beweglichkeit des Zwerchfells gekennzeichnet ist, wird im Gegensatz zur Bauchatmung die Lungenkapazität nicht voll ausgenutzt. Das führt zu einer Verunreinigung des Blutes und begünstigt das Entstehen vieler Krankheiten. Des weiteren kommt es bei der Brustatmung im Gegensatz zur Bauchatmung zu einer zusätzlichen Belastung des Herzens, da bei ihr kein Druckgefälle entsteht, welches das Hochpumpen des Blutes unterstützt.

Nach Dr. med. J. L. Schmitt ergibt sich bei der Brustatmung zudem eine luftdruckbedingte Verformung der Bauchwand und des Zwerchfells. Sie werden in den Brustkorb angesogen, so dass Bewegungskomplikationen durch den atmosphärischen Druck entstehen.<sup>7</sup>

Durch das Üben von T'ai Chi Ch'uan kommt es auf natürliche Weise zu einer Vertiefung der Atmung, d. h., die Bauchatmung tritt an Stelle der beim Erwachsenen meist üblichen Brustatmung.

---

<sup>6</sup> Vgl. Kobayashi, Petra: Der Weg des Tai Chi Chuan. S. 47/48

<sup>7</sup> Ebd.

## Ch'i – ein feinstoffliches Phänomen

Aus Tai Chi, dem „höchsten Gesetz“, entstehen Yin und Yang. Yin und Yang erzeugen sich gegenseitig und erschaffen in ihrem ständigen Wechselspiel die Welt: Himmel und Erde, die Jahreszeiten, Tag und Nacht und schließlich die „zehntausend Dinge“. Das materielle Substrat dieser Schöpfung, der sogenannte „Urnebel“ oder die universelle Energie, ist das Ch'i. Es war das Ch'i, das kondensierte und sich zu den vielfältigen Erscheinungen des Universums *verdichtete*. Auch im Menschen, als einem Teil des Universums, bewegt sich nach dem Prinzip von Yin und Yang diese universelle Energie: Der Mensch ist ein Mikrokosmos im Makrokosmos.

Sprechen wir von Ch'i, dann sprechen wir von feinstofflichen Wesensbereich. Vieles im Tai Chi Ch'uan lässt sich nur über den feinstofflichen Wesensbereich erklären. Dieser Wesensbereich ist wirklich und erfahrbar, nur seine besondere Feinheit entzieht ihn unserer üblichen, auf materielle Dinge ausgerichteten Wahrnehmung. Im feinstofflichen Wesensbereich wird das Bindeglied zwischen Körperlichem und Geistig – Seelischem gesehen. Seine Komponenten erfüllen ebenso lebensnotwendige Aufgaben wie die des physischen Körpers.

Es gibt viele Erklärungen des Begriffes Ch'i, es bedeutet „Luft, Dampf, Hauch, Veranlagung, Temperament, Kraft, Atmosphäre, Lebenshauch oder lebensspendende Energie“. Die Bedeutung von „Luft, Dampf, Hauch“, ist dem griechischen Begriff Pneuma ähnlich, oder dem tibetischen rLung, oder dem indischen Prana.<sup>8</sup>

Die altchinesischen Ärzte hielten alle Interpretationen für wichtig, doch haben sie darunter meistens eine allgemeine Energie verstanden, die überall vorhanden ist, alles durchdringt und den Kosmos erhält. Diese Energie zirkuliert auch im gesamten Körper, durchströmt die Meridiane, reguliert den Aufbau, das Wachstum und den

---

<sup>8</sup> Vgl. Palos: Atem und Meditation. S. 36

Abbau des Organismus und bringt einen allgemeinen Gleichgewichtszustand des Körpers hervor. Das Ch'i zirkuliert auf bestimmten Bahnen, den Meridianen, durch unseren Körper. Es regelt den Kreislauf des Blutes, die Nahrungsaufnahme und den Selbstschutz des Organismus. Im T'ai Chi Ch'uan, wo es zu Beginn um die Entwicklung und das Zirkulieren der universellen Energie geht, heißt Ch'i sowohl Atem wie auch die gleichsam elektrische Energie, die durch die Synthese von Atem und biologischer Energie des Körpers entsteht und dann zirkuliert, was als Wärmestrom empfunden werden kann. Ch'i ist die „eigentliche, innere Energie“, die körperlich-geistige Kraft, die der reinen Körperkraft überlegen ist.

Ch'i kann steigen, sinken und zirkulieren, es kann nach der chinesischen Philosophie des Yin und Yang zwischen zwei Polen in Bewegung sein und ist dabei gleichzeitig ohne raum - zeitliche Begrenzung überall vorhanden.

„Wo Geist ist, da ist auch Ch'i.“ Im Tai Chi Ch'uan heißt es: **„Der Geist lenkt, das Ch'i folgt.“** Hier wird auf eine Gesetzmäßigkeit hingewiesen, auf Grund derer wichtige Entwicklungen im feinstofflichen Wesensbereich möglich sind. Die geistige Konzentration auf ein feinstoffliches Zentrum führt bei andauernder Übung zu einer Ansammlung von Ch'i, die der Entwicklung dieses Zentrums gleichbedeutend ist. Die entlang der Energieverlaufsbahnen geistig geleitete Bewegung des Ch'i trägt zur Öffnung der Himmlischen Kreisläufe bei und leitet die mit dieser Öffnung verbundenen spirituellen Entwicklungen und Erfahrungen ein.

Die Bewegung des Ch'i durch den Geist ist nicht auf unseren individuellen Wesensbereich beschränkt und nicht raum – zeitlich gebunden. So erklären sich unter anderem Telepathie und Geistheilung über weite Entfernung.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Vgl. Kobayashi, Petra: Der Weg des Tai Chi Ch'uan. Kap. 7

## Tai Chi Chuan und der Nutzen von Ch'i

Die Wirkung des Tai Chi Chuan beruht nach Cheng Man-Ching vor allem auf der Pflege des Ch'i.

Ch'i wird hier in der Tradition der TCM als die kosmische Energie verstanden, die auch die Vitalkraft des menschlichen Leibes ausmacht und im Körper kreist. Ch'i wird auch synonym mit Atem und Atemkraft verwandt. Erst wenn der Übende in der Lage ist, das Ch'i über die Lenkung der geistigen Aufmerksamkeit auch im unteren Tan Tien<sup>10</sup> zu konzentrieren (Energiezentrum drei Finger breit unter dem Bauchnabel, etwa in der Körpermitte), könne sich die Gesundheitswirkung des Tai Chi Ch'uan entfalten.

Das Üben von Tai Chi Ch'uan führt zur Ansammlung und Zirkulation des Ch'i. Es fließt durch die Sehnen, erreicht das Knochenmark, erfüllt das Zwerchfell und zeigt sich sogar in Haut und Haaren. T'ai Chi beruhigt das Herz in geistiger und körperlicher Hinsicht und stärkt die heil-gymnastisch wertvolle Aufrichtung der Wirbelsäule und ermöglicht gleichzeitig den freien Energiefluss in der Wirbelsäule.

*„Beim Üben der Tai Chi Chuan Form und des Tuishou geht es darum, alle Anspannungen und harte, starre Muskelkraft (Li) aufzugeben, um die unzähligen Energiebahnen in unserem Körper für den Chi Fluss zu öffnen.“<sup>11</sup>*

*Zu lernen, wie man entspannt und loslässt ist ziemlich schwer, es erfordert Ausdauer, Beharrlichkeit und Zuversicht. „Allmählich, allmählich.“ Cheng Man Ch'ing*

*„Das höchste Gut gleicht dem Wasser. Nichts ist so schwach und weich, wie das Wasser – und doch besiegt es das Feste und Starke.“ Lao Tzi*

---

<sup>10</sup> Wer mehr über die feinstofflichen Zentren (Tan Tiens) wissen möchte, dem sei das Buch von Petra Kobayashi oder/und das Buch von Ronald Schweppe und Aljoscha Schwarz empfohlen.

<sup>11</sup> Vgl. Cheng Man.Ching: Keine Geheimnisse S.26.

## **Literatur**

Anders, Frieder: Das chinesische Schattenboxen. T'ai Chi Ch'uan. 1977.

Cheng Man-Ching: Ausgewählte Schriften zu T'ai Chi Ch'uan. Basel: Sphinx 1988.

Cheng Man-Ching: Dreizehn Kapitel zu T'ai Chi Ch'uan. München: Irisiana 2001.

Chee Soo: Die Kunst des T'ai Chi Ch'uan. München: Kösel 1984.

Da Liu: T'ai Chi und Meditation. Einführung in die Praxis. München: Hugendubel 1989.

Kobayashi, Petra: Der Weg des T'ai Chi Ch'uan. München: Irisiana 2001.

Lowenthal, Wolfe: Es gibt keine Geheimnisse. Professor Cheng Man-ch'ing und sein Taijiquan. Kolibri Verlag 2009.

Schweppe, Ronald und Schwarz, Aljoscha: Tao und Unsterblichkeit. Übungen zur Steigerung von Gesundheit und Lebensfreude. München: Hugendubel 1998.