

Atmung und Qigong

von Sylvia Spachmann-Schmidt

**Abschlussarbeit
der Qigong-KursleiterInnen-Ausbildung
November 2014**

Einleitung

Atem ist Leben. Durch den Rhythmus des Atmens sind wir verbunden mit dem natürlichen Rhythmus allen Lebens – aufnehmen und abgeben, schöpfen und loslassen, innen und aussen, Leben und Tod. In den Schöpfungsmythen der Welt ist oft die Rede vom Atem oder dem ersten Ton, der die Materie beseelt.

Im Atemholen sind zweierlei Gnaden,

die Luft einziehn, sich ihrer entladen.

So danke Gott, dass er dich presst

Und dank ihm, wenn er dich wieder entlässt. J.W.v. Goethe

Dieser Spruch entstammt zwar nicht dem asiatischen, sondern europäischen Kulturraum, weist aber auf das universelle Mysterium des Atmens hin, das sich, ohne unser Zutun, wie das Leben selbst, einfach entfaltet und dann wieder, wie der Tod, zurückzieht.

Es ist einerseits erstaunlich, daß wir diesem Mysterium des Atmens so wenig Aufmerksamkeit im Alltag schenken, andererseits aber wiederum verständlich, denn das Atmen vollzieht sich eben von alleine, ohne unser Zutun. Oft findet die Atmung erst Beachtung, wenn die Atemorgane erkranken. Dann beschränken wir uns jedoch oft auf die rein symptomatische Behandlung, ohne den Atemraum bewusst wahrzunehmen und unsere Atemmuster zu verändern. Wie direkt der Atem mit den tieferen Ebenen unseres Seins in Verbindung steht, merken wir, wenn wir in Atemnot geraten. Dann werden wir plötzlich mit unserer grössten Angst konfrontiert, der Todesangst. Auf einer alltäglicheren Ebene ist uns die Verbindung zur emotionalen Ebene bewusst und drückt sich in Sprüchen aus wie „da bleibt einem die Luft weg“, „das hat mir den Atem verschlagen“, „einen langen Atem haben.“ Wenn wir „erst mal durchatmen“, nutzen wir halb bewusst die entspannende Heilkraft des Atems.

In der Lehre des chinesischen Daoismus, auf den die ältesten Wurzeln des Qigong zurückgehen, wird die körperliche Gesundheit nicht von der emotionalen, mentalen und spirituellen Verfassung getrennt. Der Mensch wird dabei nicht nur von den Kräften der Natur beeinflusst, er ist quasi ein Abbild

und Teil von ihnen. Durch die Selbstkultivierung des Qigong lernen wir, diese Verbundenheit immer feiner wahrzunehmen und unser Leben entsprechend auszurichten. Dabei kommt dem gleichmässigen und freien Strömen des Atems eine besondere Bedeutung zu.

Atem, Qi und Yi

Die Quellen des Qigong reichen weit über 2500 Jahre zurück. In den daoistischen Klöstern Chinas entwickelte sich durch rein empirisches Forschen ein ganzheitliches Naturverständnis, das den Zusammenhang materieller Manifestationen und ihrer energetischen Entsprechungen zur Grundlage einer „inneren Landkarte“ im Menschen machte. Der Mensch bewegt sich und wird beeinflusst von einem äusseren Kraftfeld, das sich auch im Inneren ausdrückt und über Gesundheit und Wohlbefinden entscheidet. Man entdeckte, daß es eine prinzipielle Lebensenergie gibt, genannt Qi, die Grundlage aller Lebendigkeit, die sich sowohl im Kosmos als auch im Menschen verströmt. Diese Lebensenergie bewegt sich im menschlichen Körper in einem Netzwerk von Leitbahnen, den Meridianen. Qi wird zuweilen auch mit Atem übersetzt, aber:..., „Der Atem ist eine Quelle des Qi, ...aber nach dem Verständnis des Qigong ist er nicht das ´wahre Qi` selbst.“¹

Interessant ist, an dieser Stelle die relativ neue Entdeckung der heilsamen Wirkung von negativen Ionen zu erwähnen, die wir, abhängig von der Luftqualität, zusammen mit dem Sauerstoff einatmen. „Mancher Taoist geht sogar so weit, negative Ionen mit dem Qi gleichzusetzen.“²

Eine Gleichsetzung von elektromagnetischer Energie und Qi scheint jedoch auch hier wieder nicht richtig, eher beeinflusst das Qi die elektromagnetische Energie. Die für die westliche Gesellschaft typische verstandesmäßige Suche nach logischen Erklärungen ist für das Verständnis dieser feinstofflichen Vorgänge nicht notwendig, unabdingbar jedoch ist das Erlernen einer Spür-Aufmerksamkeit hin zu einer verbesserten Körperwahrnehmung.

¹ Olvedi, Ulli: Das stille Qi Gong, München (Knauer), 2011

² Lewis, Dennis: Das Tao des Atmens, Ariston-Verlag, 1997

„Der Mensch ist von Qi umgeben, und das Qi ist im Menschen. Himmel und Erde sind erfüllt von Qi, und von allen Lebewesen der Welt gibt es keines, das ohne Qi leben könnte. Wer das Qi meistert, nährt den Körper von innen.“³

Qigong, wörtlich etwa „Arbeit mit Qi, der vitalen Lebensenergie“ ist also Energiearbeit mittels Körper- und Atemübungen. Der alte Begriff von Qigong war *Tu Na*, was etwa „Ausstossen und Aufnehmen“ bedeutet, oder auch *Dao Yin*, was etwa „Führen und Folgen“ heisst.

„Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.“ Dieser chinesische Weisheitsspruch könnte auch so formuliert und erweitert werden: „Qi folgt der Aufmerksamkeit und die Aufmerksamkeit folgt dem Atem.“ Der Atem wiederum leitet oftmals die Bewegungen im Qigong, das können äußere aber auch innere Bewegungen, wie beim Stillen Qigong sein. In der chinesischen Weltsicht ist es *Yi*, die Vorstellungskraft, das klare Bewusstsein, das die Fähigkeit zu einer verstärkten vertieften Selbstwahrnehmung verbessert. *Yi* ist immer in Verbindung mit *Xin* zu verstehen, unserem emotionalen Bewusstsein. Mit einer ausgeglichenen Gemütslage und klaren ungetrübten Gedanken gelingt das sanfte und harmonische Leiten von Qi durch den gesamten Organismus.

Über die Atmung wird Qi aufgenommen, das in dieser Qualität *Da Qi* genannt wird. Es gehört zusammen mit dem Qi der Nahrung, *Gu Qi*, zum nachgeburtlichen oder auch sekundärem Qi, dem *Zong Qi*. Es ist die Energie des Brustkorbs und verantwortlich für die Herz-, Kreislauf und Lungenfunktion. Ausserdem kontrolliert es die Sprache und die Stimme. Dieses Qi kann immer wieder erneuert werden.

Das vorgeburtliche oder auch primäre Qi, *Yuan Qi*, ist angeboren; ein Grossteil hiervon ist die Grund- oder Nierenessenz *Jing* mit Sitz in den Nieren, die in Qi umgewandelt wurde.

Beide zusammen, primäres und sekundäres Qi, bilden das Wahre Qi, *Zhen Qi*, das als Qi in seiner höchsten Transformationsstufe angesehen wird. Als Nähr-Qi nährt es die inneren Organe und den ganzen Körper, als Abwehr-Qi zirkuliert es in den äusseren Schichten des Körpers und schützt ihn vor schädlichen Einflüssen.

³ Lewis, Dennis; Das Tao des Atmens, Ariston-Verlag 1997

Die Lunge verteilt das wahre Qi, der Austausch von primärem und sekundärem Qi findet durch die tiefe Bauchatmung im Zwerchfell statt (innere Alchemie).

Die fünf Regulationen im Qigong

Im Qigong zur Lebenspflege steht das Harmonisieren des Qi-Flusses zum Zwecke der Krankheitsvorbeugung und Vitalisierung mittels Selbstkultivierung im Vordergrund. Während am Anfang der Übungspraxis das beständige Anpassen der unterschiedlichen Aspekte noch bewusster Hinwendung bedarf, ist es mit zunehmender Schulung ein eher subtiler Vorgang. Die Selbstwahrnehmung ist der Schlüssel für diese Koordination, quasi die Sprache zwischen Körper und Geist.

Zu den fünf zu regulierenden Aspekten zählen der Körper, die Atmung, die Emotionen, Qi und *Shen*, das Bewußtsein.

Atem und die polaren Kräfte Yin und Yang

Bei der Regulation der Atmung lernen wir, das natürliche Grundmuster der Atmung wiederzuerlangen, das der einer tiefen Bauchatmung entspricht (im Gegensatz zu der gewöhnlich eher flachen im Brustbereich stattfindenden Atmung). Es kommt zu einer bewussten rhythmischen Bewegung, dem Ausstossen von verbrauchtem und Aufnehmen von frischem Qi, dem bewussten Wechsel von Schöpfen und Loslassen, Öffnen und Schliessen. Wir stimmen uns damit ein auf den fortwährend stattfindenden Wandel und fließenden Übergang der polaren Kräfte Yin und Yang, die sich ausdrücken in den Qualitäten von Tag und Nacht, hell und dunkel, Himmel und Erde, oben und unten, heiss und kalt usw. So wie bei der Atmung dem Einatmen ganz natürlich das Ausatmen folgt und diesem wieder das Einatmen, bedingen sich Yin und Yang wechselseitig. Das aktive Prinzip Yang mit den Qualitäten aufsteigend, ausdehnend, öffnend entspricht in der natürlichen Atmung dem Einatmen, Yin mit den Qualitäten absteigend, zusammenziehend, schliessend dem Ausatmen. Das Himmels-Qi, die Yang-Qualität, wird dabei von oben kommend, das Erd-Qi, die Yin-Qualität, von unten kommend über die entsprechenden Energiepunkte des Körpers und mit passenden Bewegungen (im bewegten Qigong) aufgenommen.

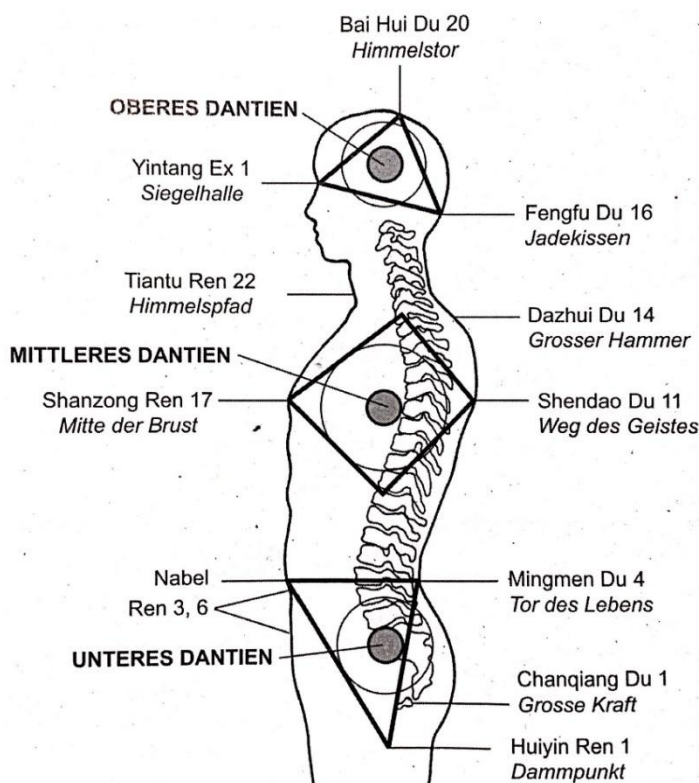
Atem, Dantian und die drei Schätze (*San Bao*)

Dem Einspeichern von Energie, also das Bereithalten einer Energiereserve, kommt im chinesischen Gesundheitsverständnis eine hohe Bedeutung zu. Dies geschieht vor allem im unteren *Dantian*, wörtlich übersetzt in etwa Zinnoberfeld oder Elixierfeld, dem Energiezentrum im Unterbauch, ca. drei Daumen breit unterhalb des Nabels. Aus biomechanischer Sicht ist dies auch das körperliche Zentrum der Schwerkraft. Wir Menschen im Westen können dies intuitiv, gleichsam aus dem Bauch heraus, verstehen; wer sich in seiner Mitte fühlt (bzw. überhaupt seine Mitte fühlt), ist zentriert und ausgeglichen. Durch die tiefe Bauchatmung im Qigong, bei der die Bauchdecke deutlich vor und zurückbewegt wird, stärken wir unsere Mitte in vielfacher Hinsicht.

Das untere Dantian ist dem *Jing* zugeordnet, dem Ausdruck für das Strukturpotential und folglich Voraussetzung für das Wachstum allem Stofflichem im Körper; das mittlere Dantian befindet sich im Bereich des Sonnengeflechts in der Mitte der Brust und ist dem Qi zugeordnet, was sich durch die bewegten Prozesse im Körper, wie Stoffwechsel, Herzschlag, Verdauung usw. ausdrückt, das obere Dantian mit Sitz hinter dem dritten Auge im Zentrum des Kopfes wird dem *Shen* zugeordnet, der geistigen Kraft, die sich ausdrückt durch Denken, Sprache, Bewusstsein. Die Vereinigung der drei Schätze findet im unteren Dantian statt. Die grundlegende Übung dazu ist der sogenannte „Himmlische Kreislauf“ des Stillen Qigong.

Im daoistischen Gesundheitsverständnis wird *Jing* gereinigt und vermehrt, um Qi zu entwickeln (z.B. durch

Vermeiden von Erschöpfung durch zu viel Arbeit, sexuelle Aktivität usw.); Qi gereinigt und vermehrt, um *Shen* zu entwickeln (z.B. mit Qigong) und *Shen*



gereinigt und vermehrt, um in den Zustand der Leere, dem *Dao*, zurückzukehren (z.B. mit Meditation). Die Atmung kann als Verbindungsglied der drei Schätze angesehen werden.

Atemzentrum und Zwerchfell

Bei der Betrachtung der Atmung aus physiologischer Sicht soll hier auf die Wechselwirkung von Qigong, Steuerung der Atmung und Zwerchfellbewegung eingegangen werden.

Der Atemvorgang geschieht zumeist unwillkürlich und wird überwiegend durch das Atemzentrum des vegetativen Nervensystems reguliert. Es befindet sich im verlängerten Rückenmark (Medulla oblongata), dem Nervengeflecht am Boden der vierten Hirnkammer und besteht aus einem Ein- und Ausatemzentrum, d.h. den entsprechenden Nervenzellen.

Den Impuls zur Atemtätigkeit, also vor allem zur Zwerchfellbewegung, erhält es durch den X. Hirnnerv, den Nervus vagus (kurz: Vagus). Vom Atemzentrum aus wird über den Zwerchfellnerv die Kontraktion des Zwerchfells angeregt. Über die Zwischenrippennerven aktiviert das Atemzentrum die Zwischenrippenmuskulatur.

Der Vagus ist der grösste Nerv des Parasympathikus und an der Regulation fast aller inneren Organe beteiligt. Hier tritt eine wichtige Wechselwirkung zutage: die normale Atmung im Qigong ist eine Bauchatmung mit deutlicher Zwerchfellbewegung und einer bewussten vollständigen Ausatmung (die Voraussetzung für einen harmonischen Qi-Fluß!). Dies beeinflusst den Vagus, was wiederum Entspannung, im Sinne einer Energielage auch Vagotonie genannt, zur Folge hat. In unserer modernen hektischen Welt ist der Mensch eher in einer chronisch sympathikotonen Energielage mit ihren ungesunden Auswirkungen wie Überreizung, Dauerstress, Angstzustände usw. Eine tiefe Ausatmung bewirkt ein vollständiges Sich-Entleeren, und aus dieser Leere kann erst wieder eine nachhaltige Fülle geschöpft werden, also eben auch ein tieferes Einatmen. Hier wird ein oft vorhandenes Missverständnis klar in Bezug auf Entspannung, nämlich wenn diese gleichgesetzt wird mit einer totalen Erschlaffung und völliger Passivität. Nachhaltige Entspannung erfordert ein bewusstes Spüren der Wirkung, eine Aufmerksamkeit für und in die Ruhe hinein.

Mit der Qigong-Übungspraxis intensiviert sich auch die Wahrnehmung der Bewegung des grössten Atemmuskels, des Zwerchfells. Das Zwerchfell ist eine große, kuppelförmige Muskel-Sehnen-Platte, deren vertikal ausgerichtete Muskelfasern an Bauch- und Brustwand sowie an der Lendenwirbelsäule ansetzen und damit den Boden des Brustraumes und quasi die Decke des Bauchraumes bilden. Die Muskelfasern, die an der oberen Lendenwirbelsäule ansetzen, umschlingen weiter oben die Durchtrittsstelle der Speiseröhre in den Bauchraum und die Hauptschlagader. Die Zugspannung in diesem Bereich wird durch den Krümmungsgrad der Lenden- und Brustwirbelsäule mitbestimmt.

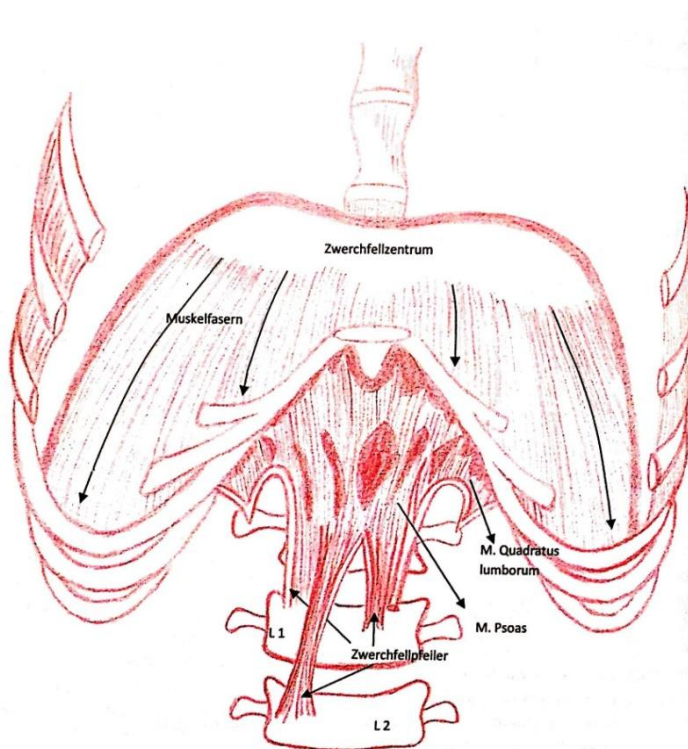


Abb.: Zwerchfell frontal⁴

Die Muskeln, die die Beugung und Streckung der Wirbelsäule steuern, sind also indirekt mit dem Atemmuskel Zwerchfell verbunden und üben somit einen Einfluss auf die Atmung aus.

Die Grundposition im Qigong mit einer entspannten locker aufgerichteten Wirbelsäule und weiterhin die Wirbelsäulenbewegungen in den verschiedenen Übungsformen bewirken eine tiefere Absenkung und optimale Steigung des Zwerchfells, was zu einer verstärkten Aufnahme von Sauerstoff und Abgabe von Kohlendioxid führt. Die inneren Organe werden massiert, durch die Bewegung von Nieren und Nebennieren im Atemrhythmus wird auch der Hormonhaushalt positiv beeinflusst.

Der hintere Zwerchfellansatz befindet sich innen an der Lendenwirbelsäule L1 und L2. Interessanterweise entspricht dieser Bereich auch dem des vierten Punktes des Lenkergefäßes (Dumai) zwischen den Nieren, *Mingmen*, das „Tor des Lebens“. Hier sitzt nach Auffassung des medizinischen Qigong der hintere

⁴ Sonnenschmidt, R.: Das Atemsystem – Leben und Bewusstsein, Narayana-Verlag (Kandern), 2010

Teil des unteren Dantian. Gemeinsam mit den daneben liegenden Akupunkturpunkten auf dem Blasenmeridian rechts und links der Wirbelsäule bildet *Mingmen* das sogenannte „Haus der Niere“. Hier sorgen wieder die Bewegungen des Qigong bei der vertieften Bauchatmung für eine Öffnung und Schließung und somit Aktivierung von *Mingmen*, wodurch Qi in den Nieren gespeichert werden kann.

Der Funktionskreislauf Lunge-Dickdarm

Der Funktionskreislauf Lunge gehört in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zu den Yin-Hauptfunktionskreisläufen der fünf Wandlungsphasen und ist der Wandlungsphase Metall zugeordnet. Der dazugehörige Yang-Meridian ist der Dickdarmmeridian. Die Lunge als Taktgeber der rhythmischen Ordnung im Körper wird auch „Meister“ oder „Minister“ des Qi und der Atmung genannt wegen ihrer wichtigen Rolle bei der Qi-Aufnahme und Verteilung. So wie Metall im tiefsten Inneren der Erde als „Gefäß“ für Wasseradern dient, ist die Lunge das Gefäß für die Atemluft. Zusammen mit der Haut gelten Lunge und Dickdarm als Reinigungssystem des Organismus. Das dazugehörige Thema Austausch und Abgrenzung findet in der Sauerstoffaufnahme und Kohlendioxidabgabe der Lunge und in der Ausscheidungsfunktion des Dickdarms seine Entsprechung, das Yin-Organ Lunge scheidet sozusagen nach oben, das Yang-Organ Dickdarm nach unten aus. Zugehörige Emotionen sind Trauer und Mitleid, krankmachender Faktor ist Trockenheit.

Verschiedene Atemweisen im Qigong

Nachfolgend soll eine Übersicht über verschiedene Atemweisen im Qigong gegeben werden, die jedoch nicht den Anspruch auf Vollständigkeit erhebt. Auch sind nicht immer detailliert alle dazugehörigen Bewegungen beschrieben, da dies den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde.

Die natürliche Atmung im Qigong entspricht der einer vertieften **Bauchatmung**. Dabei wölbt sich die Bauchdecke beim Einatmen nach vorne außen und wird beim Ausatmen nach hinten genommen. Die Wirbelsäule schwingt dabei deutlich mit.

Bei der **reinen Bauchatmung** wird hauptsächlich der untere Atemraum, nämlich der Bauchraum, genutzt. Dies hat eine besonders beruhigende

Wirkung; Qi wird zwar im Bauchraum aktiviert, dringt aber eher nicht nach außen.

Die **normale Bauchatmung** umfasst alle drei Atemräume. Sie hat eine harmonisierende Wirkung und wird auch „buddhistische Atmung“ genannt. Der obere Atemraum umfaßt die oberen Rippen und das Brustbein. Hier kann am ehesten die Verbindung mit dem Himmel wahrgenommen werden, eine geistige Aktivierung findet statt. Der mittlere Atemraum umfaßt die unteren Rippen, auch Flanken genannt. Hier wird Qi aktiviert und kann nach außen gebracht werden. Im unteren Atemraum findet durch das nach innen nehmen der Bauchdecke bei der Ausatmung eine verstärkte Zwerchfelltätigkeit statt. Die Phase des Ausatmens ist die Speicherphase, der Rücken ist gerundet, die Knie gebeugt, Mingmen geöffnet. Der Beckenboden wird am Ende der Ausatmung aktiviert mit der Vorstellung von „einsaugen“. Bei Beginn der Einatmung wird der Beckenboden wieder entspannt.

Für das Absinken des Qi ist die Vorstellung von „Sinken lassen“ zu Beginn der Ausatmung wichtig. Bei dieser Art der Atmung hat die Einatmung Yang-Charakter, die Ausatmung entspricht dem Charakter des Yin; insgesamt hat die gesamte Atmung Yin-Charakter (einspeichern, nach innen bringen).

Bei der **umgekehrten Bauchatmung** wird die Bauchdecke beim Einatmen zurückgezogen, womit die Bauchorgane und das Zwerchfell nach oben geschoben werden. Das Becken kippt nach hinten, die Wirbelsäule rundet sich, die Knie werden gebeugt, Qi wird nach innen geleitet, Mingmen ist geöffnet. Beim Ausatmen wölbt sich die Bauchdecke nach vorne und die Organe sinken wieder zurück. Das Becken kippt nach vorne, die Wirbelsäule geht ins Hohlkreuz, die Knie sind locker gestreckt, Mingmen ist geschlossen. Der Beckenboden wird zu Beginn der Einatmung gehoben, bei beginnender Ausatmung wird der Beckenbodenbereich deutlich entspannt. Diese Art der Atmung nennt man „daoistische Atmung“. Sie hat eine aktivierende Wirkung und entspricht der Qualität des Yang. Der Qi-Fluß von innen nach außen wird hierbei angeregt, Qi wird nach innen bis ins Knochenmark geleitet und ebenso in Richtung Körperoberfläche, wo es als Abwehr-Qi die Immunkraft stärkt. Hier hat die Einatmung Yin-Charakter, die Ausatmung entspricht dem Charakter des Yang; insgesamt hat diese Atmung Yang-Charakter.

Die Vorstellung, daß sich sämtliche Poren der Haut nach außen stülpen, um universales Qi einzusaugen, das beim Ausatmen im Körper frei fließen gelassen wird, ist eine Variante der umgekehrten Bauchatmung und wird auch als **Körperatmung** bezeichnet.

Die normale Bauchatmung hat einen eher kühlenden Effekt, die umgekehrte Bauchatmung einen eher wärmenden Effekt, wodurch sie gerade in den kalten Monaten eine positive Wirkung zeigt. Bei diesen Atemmethoden soll die Atmung ohne Druck oder Geräusche möglichst natürlich und sanft und ohne Unterbrechung von Aus- zu Einatmung und umgekehrt wechseln. Die Bauchatmung findet in vielen Qigong-Übungsformen des bewegten Qigong Verwendung; die umgekehrte Bauchatmung findet man z.B. bei den Übungen des Spiral-Qigongs, das der Kampfkunsttradition entstammt.

Bei der **Wellenatmung** folgt die Atmung der wellenartigen Bewegung der Wirbelsäule. Beim Einatmen wird das Steißbein nach hinten bewegt, so daß sich der Rücken nach innen ins Hohlkreuz wölbt. Das Körpergewicht ist mehr auf den Fußballen. Am Ende der Einatmung beginnen wir, die Vorderseite des Körpers deutlich zu weiten, immer noch im Hohlkreuz, um dann, mit Beginn der Ausatmung, das Steißbein nach vorne zu bewegen, die Spannung im unteren Rücken zu lösen und das Schambein mit Hilfe der Bauchmuskeln nach oben zu ziehen. Das Gewicht verlagert sich auf der Fußsohle Richtung Ferse. Bei voller Ausatmung ist der Rücken nun möglichst entspannt und nach außen gewölbt, also im Rundrücken. Der Nacken ist lang und die Beine sind deutlich gebeugt. Mit der Streckung der Beine beginnt die nächste Einatmung mit der Wellenbewegung vom Steißbein ausgehend. Die wellenartige Bewegung der Wirbelsäule bewirkt eine Lockerung der Wirbelsäulengelenke und eine „Belüftung“ der Bandscheiben. Außerdem werden die inneren Organe massiert und es kommt zu einer Aktivierung der Speichergefäße *Renmai* auf der Vorderseite und *Dumai* auf der Rückseite des Körpers. Die Wellenatmung findet man z.B. bei der Übungsfolge des weißen Kranichs, die ebenfalls auf die Kampfkunsttradition zurückzuführen ist.

Diesen Atemweisen ist gemeinsam, daß immer eine Seite des Körpers entspannt ist, nämlich da, wo Weite ist und Dehnung, während die andere aktiviert ist und das im Wechsel. Man könnte auch sagen, es findet ein Öffnen

und Schliessen statt, ganz im Sinne von Yin und Yang. Da wo die Dehnung ist, fließt das Qi.

Bei der daoistischen Alchemie des Qi-Mischens wird beim Einatmen Nieren-Qi, das dem Wasserelement zugeordnet ist, in den oberen Bereich gebracht, der dem Feuerelement zugeordnet ist, mit der Ausatmung hat sich Feuer und Wasser gemischt und sinkt nach unten. Das Mischen findet im Zwerchfell statt.

Bei der **reinigenden Atmung** erfolgt die Ausatmung durch den weit geöffneten Mund und die Einatmung durch die Nase. Die Betonung liegt bei der Ausatmung. Zusammen mit der Vorstellung, altes, verbrauchtes Qi abzugeben, und entsprechenden Bewegungen, z.B. ein Wegschleudern, wird die Wirkung noch verstärkt. Wichtig ist die Bewegung der Wirbelsäule, auch wenn die Übung im Sitzen ausgeführt wird. Hier sind drei bis sechs Wiederholungen der Übung ausreichend. Da sich die befreiende Wirkung direkt einstellt, läßt sich diese Atemweise auch gut in belastenden Momenten des Alltags einsetzen.

Die **tonisierende Atmung** betont die Einatmung. Hier wird durch den deutlich geöffneten Mund ein- und durch die Nase ausgeatmet. Die Wirkung wird verstärkt durch die Vorstellung von Aufnehmen, Sammeln und Speichern von frischem Qi. Wir können sie auch benutzen, wenn wir das Qi der Natur, zum Beispiel die Kraft und Schönheit der Sonne, in uns aufnehmen wollen.

Die **harmonisierende Atmung** findet im Qigong am meisten Verwendung. Hierbei wird durch die Nase ein- und ausgeatmet. Ein- und Ausatmung sind gleichwertig, diese Atmung kann beliebig lange eingesetzt werden.

Bei den Standübungen des Qigong findet sich diese Atemweise wieder. Hier wird mit der Vorstellung und mittels des Atems Qi gelenkt. Bei der Standübung „Himmel“ wird in der Vorstellung Qi vom Himmel aufgenommen und mit der Ausatmung zum unteren Dantian geleitet. Die Handflächen schauen nach oben und der Rücken ist geweitet. In der Position „Erde“ zeigen die Handflächen nach unten, Qi wird von der Erde aufgenommen und mit der Ausatmung zu Dantian geleitet. Bei der Position „Mensch“ bilden die Arme vor der Brust einen Kreis, die Handflächen zeigen zum Körper, in der Vorstellung nehmen wir Qi aus der Umgebung auf und leiten es zu Dantian.

Alle drei Atemmethoden findet man in den Basisübungen des Qigong.

Bei der **Fünf-Tore-Atmung** wird Qi aufgenommen durch die Energiezentren *Baihui*, dem Scheitelpunkt am höchsten Punkt des Kopfes, die zwei *Laogong*-Zentren in den Handinnenflächen und die zwei *Yongquan*-Zentren, dem Nierenpunkt 1 des Nierenmeridians, auch „Sprudelnde Quelle“ genannt, mittig unterhalb der Fußballen. In der Ausatmung wird Qi zum Dantian gelenkt, in der Einatmung läßt man Qi vom Unterbauch aus den zu den fünf Toren strömen.

Die **Windatmung** kennzeichnet die Übungen des Qigong-Gehens, auch Guolin-Qigong genannt. Es handelt sich hier um eine Kombination von Schritt- und Atemrhythmus. Zwei kurzen Einatmungen folgt ein Takt Ausatmung und ein Takt Atempause, also: ein, ein, aus, Pause. Verbunden mit je nach Organ unterschiedlichen Schrittfolgen hat dieses Qigong eine nachweislich sehr positive Wirkung gerade bei Krebserkrankungen, wo der ganze Organismus „aus dem Rhythmus“ geraten ist. Qigong-Gehen ist in den 1960er Jahren entstanden bzw. wiederentdeckt worden.

Eine alte daoistische Übungsfolge ist die der „**sechs heilenden Laute**“. Hier wird die Stimme mit einbezogen, so daß im gesamten Organismus Schwingungen entstehen. Jedes Organ erhält einen bestimmten Laut, der seine Funktion unterstützt und es reinigt. Der Übungssatz wird mit normaler Bauchatmung durchgeführt, in der Vorstellung wird das verbrauchte, hitzige Qi durch die Laogong-Punkte, das Gesicht und die gesamte Körperoberfläche ausgeleitet. Die Bewegungen entsprechen der Lage des Organs bzw. des Funktionskreises.

Im **Stillen Qigong** spielt die Atmung und die Vorstellungskraft eine große Rolle, findet die Bewegung hierbei doch im Innen statt, im Liegen, Sitzen oder Stehen. Bei den Atemtechniken kennt man die natürliche Atmung mit etwa gleich langen Ein- und Ausatemzyklen und die Atmung mit Atempausen. Hier wird unterschieden zwischen der **weichen Atmung**, die gekennzeichnet ist von einer Pause nach dem Ausatmen, und der **harten Atmung**, wo eine Pause nach dem Einatmen stattfindet.

Bei der **nährenden Atemmethode** wird beim Einatmen die Aufmerksamkeit auf einen Körperbereich gelenkt und innerlich die Vorstellung von Ruhe kultiviert. Beim Ausatmen und der Vorstellung „Loslassen“ wird Entspannung in diesem Bereich gespürt.

Weiterhin kann im Stillen Qigong die Atmung sozusagen unterschiedlich „geladen“ sein; einmal kann beim Einatmen die Vorstellung von „mit Qi füllen“ stattfinden und beim Ausatmen die Vorstellung von Leere, Nicht-Denken; bei der anderen Art der Ladung geschieht das Füllen beim Ausatmen.

Unter **Wechselatmungen** versteht man das physische oder mentale abwechselnde Schließen eines Nasenloches. In der Vorstellung wird Qi mit dem Atem durch das jeweilige Nasenloch eingeatmet und durch den Zentralkanal zum unteren Dantian gebracht. Es gibt auch hierbei verschiedene Atemmuster mit teilweise komplizierten Zählmustern.

Wir können mittels Yi, der Vorstellungskraft, unterschiedliche Qualitäten mit dem Atem verbinden, z.B. die Vorstellung, Weite in den Körper zu bringen, den Atem mit Lächeln, das sich ausbreitet, zu verbinden usw. Wichtig ist hier wieder die Regulation, also sich beispielsweise nicht in Bildern und eventuell aufkommenden Emotionen zu verlieren.

Terlusollogie

Erwähnt werden soll hier noch die relativ neue Lehre von den **Atemtypen**, der Terlusollogie, wonach es zwei individuelle Atemtypen gibt. Das ist einmal der Einatmer oder lunare Atemtyp, der seine Kraft aus dem aktiven Einatmen schöpft, und zum anderen der Ausatmer, der solare Atemtyp, der aktiv ausatmet und daraus seine größte Kraft gewinnt. Es gibt inzwischen Qigong-Lehrer, die Qigong-Übungen diesen Atemtypen angepaßt haben.

Atmung und das Dao

Beim Streben nach Wissen wird täglich etwas hinzugefügt, bei der Einübung ins Dao wird täglich etwas fallen gelassen. Laotse, Dao-Te-King

Wenn wir den Wechsel wahren von Fülle und Leere lernen wir, in den Moment hineinzuspüren zwischen den beiden Polen, wo der Impuls für die nächste Bewegung schon angelegt ist, sich ganz von alleine entfaltet, wie unsere Atmung. Wir beschreiten den Weg des Dao und begreifen mit allen Sinnen das Prinzip des *Wuwei*, des Nicht-Eingreifens, des Geschehen-lassens, im Vertrauen und im Einklang mit dem großen Mysterium.

Dao ist ewig ohne Tun

Doch nichts bleibt ungetan. Laotse

