

Der Atem im Qigong

Worum geht es?

TU GU NA XIN – Altes abgeben, Neues aufnehmen. Diese alte Bezeichnung für Atemübungen fasst gut zusammen worum es geht. Bemerkenswert ist, dass „Altes abgeben“ zuerst genannt wird. Bevor wir Neues aufnehmen können, müssen wir uns von Altem trennen – eine wesentliche Voraussetzung beim Erlernen von Qigong. Haltungsmuster, Konditionierungen und begrenzende Konzepte müssen losgelassen werden, damit erfahrbar wird, was Qigong ist. Dass Qigong etwas mit dem Atem zu tun hat, haben viele schon einmal gehört. Welche Bedeutung dem Atem aber beim Erlernen von Qigong zukommt, soll Gegenstand dieses Artikels sein.

Im Einzelnen wird es darum gehen:

- Welche Bedeutung dem Atem im Gesamtkontext Qigong zukommt anhand des Konzeptes der „Fünf Regulationen (Wu Tiao)“
- Welche grundlegenden Atemmethoden es gibt
- Welche Voraussetzungen für die erfolgreiche Durchführung von Atemübungen notwendig sind
- Welchen Nutzen wir auch als Anfänger aus Atemmethoden ziehen können.

Qi ist Atem

Qi ist Atem. Qi wird oft mit „Lebensenergie“ übersetzt, was auch seine Berechtigung hat. Ursprünglich heißt Qi aber Dampf, Dunst, Hauch, Atem. Das ist anschaulicher und auch praktisch eher nachvollziehbar. Qigong heißt so gesehen „Atemübung“ oder „Fähigkeit mit dem Atem zu arbeiten“.

Allerdings haben die Chinesen einen etwas umfassenderen Atembegriff. Wenn man in Deutschland jemanden auf der Straße fragt: „Was ist Atem?“, wird er vielleicht sagen: „Das ist, wenn Luft in die Lunge strömt und wieder heraus.“ Vielleicht wird er wissen, das Kohlenstoffdioxid ausgeatmet und Sauerstoff eingeatmet wird. Ein Biologe würde vielleicht hinzufügen, dass jede einzelne Körperzelle auch einen Atem hat, d.h. Gasaustausch mit ihrer Umgebung betreibt.

Der Qi-Begriff der Chinesen geht mehr von der Erfahrung aus. Man kann den Wind spüren, wenn man draußen ist. Man kann die Wolken sehen und ihre Bewegung beobachten. Bei Kälte stoßen auch wir Menschen mit jeder Ausatmung ein kleines Wölkchen aus. Diese Erscheinungen hören nicht auf,

wenn man die Wahrnehmung nach innen richtet. Im Gegenteil! Das rhythmische Strömen, das Verdichten und wieder Auflösen kann in allen Teilen des Körpers gespürt werden – nur oft haben wir das verlernt.

Atem im Kontext der fünf Regulationen (Wu Tiao)

Um den Atem im Gesamtzusammenhang unseres Qigong-Übens zu sehen, bietet sich das Konzept der Wu Tiao - fünf Regulationen - an. Diese sind:

TIAO SHĒN – Regulation des Körpers,

TIAO XI – Regulation der Atmung,

TIAO SHÉN – Regulation des Geistes,

TIAO QI – Regulation der Energie,

TIAO XIN – Regulation des Bewusstseins (des Herzens).

Die deutschen Übersetzungen treffen nie ganz den Sinn des chinesischen Originals und sind erklärungsbedürftig. Das Thema könnte ein Buch füllen. An dieser Stelle will ich nur kurz umreißen worum es geht.

TIAO SHĒN – Regulation des Körpers. Hierzu zählen Körperhaltung, das richtige Verhältnis von Entspannung und Anspannung, die korrekte und trotzdem natürliche Ausführung von Bewegungen.

TIAO XI – Regulation der Atmung. Mit einer Atemmethode oder auch indirekt wird die Art und Weise wie wir atmen beeinflusst.

TIAO SHÉN – Regulation des Geistes. Der chinesische Begriff SHÉN umfasst einerseits grundlegende geistige Funktionen wie Konzentrationsfähigkeit und Achtsamkeit, aber auch Inspiration, Atmosphäre also die „Stimmung“

TIAO QI – Regulation der Energie. Kontrolle, Stärkung und Kultivierung des Energieflusses für das angestrebte Übungsziel.

TIAO XIN – Regulation des Bewusstseins. Wörtlich: Regulation des Herzens.

Woran hängt mein Herz beim Üben? In welcher mentalen Verfassung bin ich?

Mit welcher Einstellung bin ich „unterwegs“? Fühle ich mich durch mein Üben

inspiriert oder ziehe ich es durch wie eine lästige Pflichtübung? Habe ich ein

Bewusstsein für meinen Körper, für meine Umgebung, meine Mitmenschen, für Himmel und Erde?

Die Fünf Regulationen werden nicht unabhängig von einander geübt, sondern greifen ineinander wie Zahnräder. Wenn ich an einem Zahnrad drehe, setzen sich auch alle anderen in Bewegung. Super! Ich muss also nur meine

Atemübungen machen und schon richtet sich der Körper von innen her

müheless auf oder führt spontan natürliche Bewegungen aus. Der Geist lauscht

gebannt nach innen, Energie kann frei fließen und mein BEWUSSTSEIN nähert

sich unaufhaltsam der Erleuchtung. Bei einer „gut geölte Maschine“ wäre dies

vielleicht so. Die Praxis zeigt leider oft, dass einzelne Zahnräder klemmen und

es jede Menge Sand im Getriebe gibt. Es ist daher vielversprechender auch andere Zahnräder bewusst anzuschieben und z.B. die Körperhaltung zu korrigieren, oder mit Vorstellungsbildern den Geist auszurichten. In den verschiedenen Qigong-Schulen und Übungssystemen gibt es hierzu unterschiedliche Vorgehensweisen.

Im Taijiquan ist es z.B. so, dass erst an korrekten Bewegungen, an Körperstruktur, Entspannung, Durchlässigkeit gearbeitet wird und die Atmung verändert sich automatisch dadurch. Man „übt mit dem Atem ohne mit dem Atem zu üben“. Im Shi Ba Luohan Gong ist das anders, hier werden die Bewegungen erlernt und dann kann man eigentlich auch schon anfangen gezielt mit Atemmethoden zu arbeiten.

Atemmethoden

Es gibt unzählige Atemmethoden im Qigong. Einige sind jedoch grundlegend. Das bedeutet, dass fortgeschrittenere Methoden auf diesen Grundlagen aufbauen. Wer hier Defizite hat und gleich vertiefende Methoden übt, wird nur sehr begrenzte, oberflächliche Wirkung erzielen. Eigentlich ist es hierbei irreführend von „Methoden“ zu sprechen. Denn dieser Begriff legt nahe, dass es sich um erlernte Techniken handelt. Tatsächlich geht es eher um angeborene Fähigkeiten, die wir durch Achtlosigkeit verloren haben und daher erst wieder reaktivieren müssen.

1. Reguläre Atmung

Auch ohne Atemmethode atmen wir auf eine bestimmte Weise. Dieses „normale“ Atmen ist nicht unbedingt gleichzusetzen mit „natürlichem“ Atmen, denn die Haltungsmuster und Denkgewohnheiten des Ungeübten sind unnatürlich und beeinflussen die Atmung. Oft ist die Atmung zu schnell und zu flach. Es werden gar nicht alle Teile der Lunge genutzt. Um hier Verbesserungen zu erzielen, kann man zunächst als eine Art Vorübung lernen vollständig zu atmen, d.h. die Lunge voll auszuschöpfen. Es können bewusst Bauchraum, Lungenspitzen und auch die dorsal (in Richtung Rücken) gelegenen Teile der Lunge angesteuert werden. In schlecht belüfteten Teilen der Lunge können sich Krankheitserreger festsetzen. Es macht also Sinn vollständig zu atmen. Um dies überhaupt umsetzen zu können sind einige Voraussetzungen zu beachten.

- a) Entspannung. Halte ich muskulär schon fest, wird sich die Atembewegung im Körper nicht entfalten können. Es macht also Sinn zunächst Entspannung einzuüben. Das kann eine geführte Entspannungsmethode sein. Aber auch die Schüttelübung ist als dynamischere Form der Entspannung sehr hilfreich.

- b) Aufrechte, zentrierte Körperhaltung: Ist der Körper eingesunken, d.h. ich stehe oder sitze mit Rundrücken und nach vorn gefallen Schultern, kann der Atem nicht den ganzen Thorax füllen. Ist das Brustbein dagegen zu sehr vorgestreckt, kann ich die vorderen Rippenbögen nicht lösen, das Zwerchfell kann den Raum nach unten gar nicht richtig ausschöpfen, es wird unmöglich sein in den Bauch zu atmen. Es gilt also hier den korrekten Mittelweg zu finden.
- c) Am Atemvorgang sind eine ganze Reihe von Muskeln beteiligt: Atemmuskeln im engeren Sinne sind das Zwerchfell und die Zwischenrippenmuskulatur. Zu den sogenannten Atemhilfsmuskeln zählt eigentlich die gesamte Rumpfmuskulatur. Das heißt alle Muskelschichten an Rücken, Bauch, Brust, Schulter/Nackenpartie und der Beckenboden. Die Muskulatur muss also zum einen ausreichend entwickelt sein, zum anderen aber auch entspannt werden können. Deswegen ist bewegtes Qigong hilfreich, bei dem die angesprochenen Muskeln auf sanfte Weise trainiert aber auch gestreckt und gedehnt werden.

Es kann auch hilfreich sein zu Beginn der Übungsphase zwei bis drei Atemzüge tief und kraftvoll auszuführen und seufzend auszuatmen um den Atemmodus leichter vom Alltag auf bewusstes Üben umzustellen. Die im folgenden genannten Atemmethoden, werden bei regelmäßigem Üben nach und nach auch unser reguläres Alltagsatmen verbessern.

2. Geführte Bauchatmung

Bei der geführten Bauchatmung wird bewusst der Unterbauch mit seinen oberen, unteren und seitlichen Begrenzungen in den Fokus genommen. Dies sind Zwerchfell, Beckenboden, Bauchdecke und auf der Rückseite Steißbein-/Kreuzbein-/Lendenwirbelbereich. Es wird so geatmet, dass sich bei der Einatmung sowohl Zwerchfell als auch Beckenboden senken und bei der Ausatmung wieder heben. Dies geschieht auf natürliche und sanfte Weise. Der Atemvorgang wird mehr durch gerichtete Aufmerksamkeit als durch allzu kraftvolles Eingreifen geführt. Dennoch sollte alles körperlich spürbar sein. Ob ich subtile Vorgänge wahrnehmen kann, ist eine Frage von Entspannung und innerer Ruhe. Ein Anfänger kann etwas „gröber“ arbeiten als ein Fortgeschrittener.

3. Gegenbauchatmung

Auch hier steht der Unterbauch im Fokus. Allerdings wird hierbei der Beckenboden in der Einatemphase sanft angezogen und in der Ausatemphase wieder gelöst, während sich das Zwerchfell genau wie bei der geführten Bauchatmung in der Einatemphase senkt. Das bedeutet die obere und untere Begrenzung des Bauches bewegen sich aufeinander zu und es entsteht ein

sanfter Druck. Diese Methode hat Vorteile für das gezielte Führen und Leiten von Qi im Körper. Sie baut auf der geführten Bauchatmung auf. Oft wird man mit geführter Bauchatmung beginnen und dann ganz sanft zur Gegenbauchatmung wechseln (und am Ende wieder zurück). Mit fortschreitender Praxis wird erkennbar, wie sehr diese beiden Methoden ineinander greifen.

4. Embryonalatmung.

Wie atmet ein Embryo? Die Lunge ist noch nicht entfaltet, es besteht kein Kontakt zur Außenluft. Dennoch gibt es auch beim Embryo eine mit dem ganzen Körper ausgeführte Atembewegung, die Blut aus der Nabelschnur einsaugt. So wird beim Erlernen der Embryonalatmung auch zunächst, d.h. auf Grundlage der oben genannten Methoden, geübt mit dem Bauchnabel zu atmen. Dies ist selbstverständlich energetisch zu verstehen, denn wir sind ja vom Blutkreislauf der Mutter abgenabelt. Später wird das Kopfbereich als Atemraum hinzugenommen. Auch die Organe und schließlich alle Zellen des Körpers sind an dieser sehr ursprünglichen Atmung beteiligt. Neben gesundheitlichen Aspekten geht es auch darum sich geistig dem ursprünglichen vorgeburtlichen Bewusstsein anzunähern.

Der Nutzen des Übens mit dem Atem

Das Ausführen von Atemübungen hat einen sehr vielfältigen Nutzen auf körperlicher und geistiger Ebene, der hier nur in Grundzügen umrissen werden kann. In der chinesischen Medizin wird der menschliche Organismus mit einem Staatsapparat verglichen, der in etwa einer konstitutionellen Monarchie entspricht. Das höchste Amt ist das des Kaisers, damit ist das Herz gemeint. Andere Organe sind wie Minister diesem Kaiser unterstellt. Die Lunge hat hierbei die Rolle des Staatskanzlers, hat also eine organisierende, lenkende Funktion für die anderen Ministerien. Sie ist ein Rhythmusgeber für alle anderen Organe. Die Art wie wir atmen, hat zum Beispiel direkten Einfluss auf das vegetative Nervensystem, dessen Anteile entweder aktivierend (Sympathikus) oder dämpfend (Parasympathikus) wirken. Feine Nasenatmung kann in kurzer Zeit den Sympathikus beruhigen. (vgl. www.zentrum-der-gesundheit.de, 13.01.2018) Doch auch rein mechanisch reguliert die Lunge andere Organe. Jeder Atemzug bewegt die Bauchorgane. Das Zwerchfell senkt sich mit der Einatmung und hebt sich mit der Ausatmung, dadurch entsteht von oben ein Druck, der z.B. den Rückstrom venösen Blutes zum Herzen beeinflusst und auch die Darmperistaltik. Es ist klar, dass dieser Effekt bei einer langsamen, tiefen Atmung anders wirkt als bei einer hektischen, schnellen Atmung. Nochmal anders wirkt er, wenn bewusst der Beckenboden in die

Atmung einbezogen wird. Bei der Gegenbauch-Atmung (siehe oben) wird der Beckenboden mit der Einatmung angezogen, so dass von unten und von oben Druck entsteht.

Besonders interessant wird es, wenn diese Methode mit einer Bewegung kombiniert wird. Wir sehen dies hier anhand eines Beispiels aus dem Shi Ba Luohan Gong: „Das Nashorn schaut über die Schulter zum Mond“. Hierbei wird die Gegenbauchatmung mit einer Drehung in der Taille kombiniert. Die Region Oberbauch wird also nicht nur durch die Atembewegung massiert sondern auch noch „ausgewrungen“. So können z.B. gezielt die Organe des Oberbauchs (Leber, Magen, Milz, Bauchspeicheldrüse) beeinflusst werden. Natürlich geht es nicht nur um die Bauchorgane. Das Herz, die Hormondrüsen, alles wird durch den Atem bewegt und beeinflusst, weil er überall hin reicht.



Wirkung verlängerter Ein- oder Ausatmung

Bei vielen Methoden werden Ein- und Ausatmung gleich lang gelassen. Eine verlängerte Einatmung dagegen leitet das Qi nach innen. Aufgewühlte Emotionen werden schnell beruhigt. Qi wird aufgespeichert.

Eine verlängerte Ausatmung baut Wei Qi (schützende Energie im Bereich der Oberfläche) auf und stärkt Haut, Muskeln und Sehnen. Sie fördert auch die Entgiftung. Zum Einen über die Lunge selbst, die in gasförmiger Form und durch Wasserdampf Stoffe ausscheiden kann, zum Anderen auch über die Haut, die durch Schweißbildung entgiftet. Nicht zuletzt werden durch Beteiligung von Unterbauch und Beckenboden die Ausscheidungen von Urin und Stuhl gefördert, was sich durchaus in erhöhtem Volumen äußern kann.

Geistige Wirkung

Ein klassischer Lehrsatz lautet: „Der Geist reitet auf dem Atem“. Zunächst einmal heißt das: Man kann den Atem benutzen um geistig zur Ruhe zu kommen. Wohl jeder, der schon einmal am Meer war, kennt die beruhigende Wirkung der Meeresbrandung, die bei entspanntem Lauschen ein Gefühl von Rhythmus, Ewigkeit und Weite vermittelt. Auch unser Atem ist rhythmisch und langsam. Man kann den Geist daran anbinden.

„Der Geist reitet auf dem Atem“ bedeutet aber auch: Da wo ich hin atmen

kann, da habe ich Bewusstsein. Atme ich nur bis in den Brustkorb, dann wird dies mein Erlebnisraum sein, ich bin mit emotionalen und gedanklichen Vorgängen beschäftigt. Kann ich in den Bauch, bis zum Beckenboden atmen oder den Atem bis in die Füße spüren, bin ich schon deutlich körperbewusster und geerdeter.

Kann ich den Atem auf der Vorderseite des Brustkorbes und des Bauches spüren, wird mein Geist eher nach vorn gerichtet sein. Spüre ich die Atembewegung auch im Bereich der Wirbelsäule und im hinteren Teil der Rippen und in den Flanken, dann geht meine Wahrnehmung in alle Richtungen. Natürlich ist die geistige Wirkung des Übens nicht von der körperlichen zu trennen. Veränderungen im Bereich der Drüsentätigkeit oder der Durchblutung haben ebenfalls weitreichende Konsequenzen für die geistige Verfassung. Es gibt auch Hindernisse. Schwelgen wir während des Alltags in Überaktivität, Kopfkino und äußerem oder innerem Geschwätz, werden wir eine Art Entzug durchlaufen, wenn wir beim Üben damit aufhören. Verschiedene Konzepte können uns im Wege stehen, z.B. „Ich muss so und so oft in der Minute Atmen, sonst Fall ich um.“ Natürlich wird der Körper immer atmen, wenn er muss. Dies kann aber weitaus seltener sein als wir glauben. In anderen Fällen mag unser Pflichtbewusstsein plötzlich Alarm schlagen. Könnte es sein, dass wir etwas wichtiges vergessen, wenn wir an nichts denken? Wir können sicher sein, unser Gehirn wird klarer, effizienter und kreativer Arbeiten wenn wir ihm auch einmal eine Pause gönnen.

Fazit

Der Nutzen von Atemmethoden für Körper und Geist kann gar nicht hoch genug geschätzt werden. Allerdings entfalten diese nur in einem sinnvollen Übungskontext mit bewegten Übungen, innerer Ruhe, Vorstellungskraft und Entspannung ihre volle Wirkung.