

# **Breathing in and Breathing out – der Rhythmus des Lebens**

- Wie wirkt die heilende Kraft des Atems im Taiji-Qigong und Zuowang?

Von Klemens J.P. Speer

## **G l i e d e r u n g**

### **Einleitung**

#### **I Heilung durch den Atem**

1. Mundatmung
2. Nasenatmung
3. Einatmen und Ausatmen
4. Langsames und schnelles Atmen
5. Atemtraining: weniger, mehr und anhalten

#### **II Der Atem im Taiji**

6. Die Brust- und Bauchatmung
7. Die Gegenbauch- und Ganzkörperatmung

#### **III Der Atem im Zuowang**

8. Den Atem zählen und beobachten
9. Den Atem halten und verbinden

### **Atemrhythmus und Lebensrhythmus**

## Einleitung

Breathing in – Breathing out, höre ich noch meinen ersten Lehrer Toyo Kobayashi beim Taiji-Unterricht flüstern. Was hat jedoch die Kunst des Atmens und die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse über den Atem mit der bewegten und sitzenden Meditation zu tun: Mit Taijiquan, Qigong und Zuowang? Dieser Frage soll hier nachgegangen werden. Der Bestseller von „James Nestor, *Breath – Atem – Neues Wissen über die vergessene Kunst des Atmens*“ hat viel alt bekanntes neu thematisiert und in wissenschaftliche Zusammenhänge gestellt. Dieses Buch bildet die Grundlage, um den Umgang mit dem Atem in der Übungspraxis zu reflektieren.

James Nestor gelingt es in seinem Buch, aus der Erfahrung mit seinen eigenen Atemproblemen, eine spannende Reise durch die Evolutionsgeschichte des Atmens zu präsentieren. Er verbindet dabei alte, neue und neuste Erkenntnissen aus der Medizingeschichte, der Biochemie, der Physiologie, der Physik, der Sportwissenschaft mit spannende Erkenntnisse vieler nichtwissenschaftlicher Praktiker - die er „Pulmonauten“ (von Pulmologen, Pulmologie) nennt - aus den Yoga- und Taiji-Traditionen.

Richtiges Atmen hat viele gesundheitliche Wirkungen, so die Erkenntnisse Nestors: nicht nur die vermehrte Sauerstoffaufnahme, sondern Gewichtsreduktion, der Blutdruck sinkt, sportliche Leistungen können gesteigert werden, das Nervensystem kommt ins Gleichgewicht, schiefe Zähne richten sich wieder und sogar eine gekrümmte Wirbelsäule kann begradigt werden, usw. Eine verbesserte Atmung baut zudem Blut, Gehirn, Muskelscheiden, Organe und Knochen auf. Viele „Ergebnisse stellen traditionelle Annahmen der westlichen Schulmedizin auf den Kopf.“ (S. 17) Er berichtet u.a. davon, dass Taucher die bis zu 100 m tief tauchen, natürlich ohne Sauerstoffgerät, ihr Lungenvolumen bis zu 30 Prozent steigern konnten, was nach den Erkenntnissen der Pulmonauten, jeder Mensch kann, der sich diesem Training unterzieht.

Wir kennen alle unsere eigenen, zum Teil ständigen Atemwegserkrankungen und die unser Schüler\*innen: Verstopfte Nasen, weil zu enge Nasenscheidenwand, dadurch Erkältungskrankheiten, Allergien, Stirnhöhlenvereiterung, Schnarchen, Bronchitis, Husten, um nur die jährlich wiederkehrenden Erkrankungen zu nennen. Die Erfahrung vieler: Nasensprays, Inhalation, Vitaminpräparate und Diäten helfen nicht wirklich weiter. In jedem Frühjahr, Herbst und Winter halten wir diese Erkrankungen schon für normal und ergeben uns ganz unserem Schicksal.

Aber wieso kann uns richtiges Atmen helfen? Kann man beim Atmen denn etwas falsch machen? Wir Atmen doch schon seit unserer Geburt! *Aber auf das Wie kommt es an.*

James Nestor hat im Anhang seines Buches auf über 57 Seiten alle Literaturhinweise penibel aufgelistet auf die er sich bezieht, ebenso alle wissenschaftlichen Untersuchungen zum Thema Atem, die er ausfindig machen konnte. Das Buch bildet also ein gute Grundlage einen neuen Blick auf das richtige Atmen zu wagen.

Schon 400 v. Chr. schrieben die alten Daoisten sieben Bücher über das richtige Atmen, scheinbar ist es schon damals vielen Menschen schwer gefallen richtig zu atmen und das hat einen Grund:

## I Heilung durch Atmung

### 1. Mundatmung

Der moderne Mensch hat sich evolutionär weit von seinen Vorfahren entfernt. Der vorstehende und breite Kiefer seiner Ahnen ist verschwunden, sein Gebiss ist schmaler und kleiner geworden (und so entstanden die schiefen Zähne), und damit sind auch Nase und Gesicht schmaler geworden, der Kehlkopf ist nach unten und hinten gesunken, damit wurden auch die Nasen schmaler und Nasenscheidewände enger. Warum? Weil seine Nahrung immer weicher wurde (da sie gekocht und vorverarbeitet wurde) und er immer weniger beißen und kauen musste. So ist der Mensch unter den „Tieren“ zum schlechtesten Atmer geworden, so James Nestor. Alle Lebewesen mit einer Lunge atmen Sauerstoff (O<sub>2</sub>) ein und Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) aus. Es versteht sich von selbst, dass die Atemluft rein und mit reichlich Sauerstoff angereichert sein sollte. Nach James Nestor sind mehr als fünfzig Prozent der heutigen Menschheit Mundatmer, Frauen und Kinder am meisten und vierzig Prozent leiden an einer verstopften Nase, so dass die Aufnahme von Sauerstoff deutlich reduziert ist. Nestor berichtet von einem Selbstversuch, den er unter klinischen Bedingungen mit einem Freund zusammen durchführte, um die Auswirkungen zu testen. 10 Tage atmeten sie nur durch den Mund, danach 10 Tage nur durch die Nase.

Es wurden, „Blutgase, Entzündungsmarker, Hormonspiegel, Geruchsvermögen, Rhinometrie und Lungenfunktion“ (S. 31) gemessen. Die Ergebnisse waren im wahrsten Sinne des Wortes atemberaubend: Schon am ersten Tag mit verschlossener Nase habe er 1300 Prozent mehr geschnarcht (insgesamt 75 Minuten), Mund und Zunge wurden trocken, das reizt den Rachen und die Lunge. Seine Schlafapnoe-Anfälle hatten sich vervierfacht. Bei seinem Freund noch viel schlimmer: Er hatte vorher gar nicht geschnarcht. Jetzt waren es 4 Stunden und 10 Minuten. Am Ende des Experiments der reinen Mundatmung war bei Nestor der Blutdruck um 13 Punkte gestiegen. Die Herzvariabilität, ein Maß für das Gleichgewicht des Nervensystems war stark gesunken. Die Plusfrequenz zudem angestiegen, die Körpertemperatur jedoch gefallen. Dies weist auf eine Stressbelastung des Körpers hin. „Durch den Mund eingeatmete Luft hat weniger Druck, wodurch das weiche Gewebe im Rachenraum erschlafft und nach innen sinkt. Weniger Platz erschwert das Atmen. Mundatmung führt zu noch mehr Mundatmung.“ (S. 51) Nasenatmung dagegen wirkt umgekehrt. Am Ende des Experiments reiner Mundatmung hatten bei Nestor die Schnarchphasen sogar um 4820 Prozent zugenommen. Er hatte in einer Nacht den Höchstwert von 25 Apnoe-Ereignisse, so dass sein Blutsauerstoffspiegel auf unter 85 Prozent gesunken war. Sinkt er länger unter 90 Prozent besteht die Gefahr von Depression und Herzversagen, also Lebensgefahr!

Bei einer chronischen Schlafapnoe kommt der Körper zudem nicht in die Tiefschlafphase, dadurch wird weniger Vasopressin freigesetzt, dann werden die Nieren aktiv, die Blase füllt sich und Harndrang setzt ein, wir müssen verstärkt urinieren und werden durstig.

Schnarchen und Schnarchapnoe erklären zudem Bettnässen, Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Stimmungsschwankungen, Lernbehinderungen, Zuckerkrankheit, Bluthochdruck und Kopfschmerzen.

„90 Prozent aller Kinder haben mehr oder weniger deformierte Mund- und Nasenhöhlen. 45 Prozent der Erwachsenen schnarchen gelegentlich, ein Viertel der Bevölkerung schnarcht ständig. 25 Prozent der amerikanischen Erwachsenen über 30 leiden an Schlafapnoe und

geschätzte 80 Prozent der mittelschweren bis schweren Fälle sind undiagnostiziert. Die Mehrheit der Bevölkerung leidet an irgendeiner Form von Atembeschwerden“ (S. 55), so James Nestor.

## 2. Nasenatmung

Inzwischen gibt es eine „wachsende Gruppe von Pulmonauten, die neuartige Therapien auf dem Gebiet der Atemtechnik, Lungenexpansion, Zahnorthopädie und Atemwegsentwicklung untersuchen“ (S. 56). Verstopfte Nasen behindern nicht nur die Sauerstoffaufnahme, sondern auch den ältesten Sinn aller Lebewesen, den Geruchssinn. Alles was wir aufnehmen, ob über die Haut, den Mund oder die Nase ist vielfach genutzter Sternenstaub, mindestens 13,8 Milliarden Jahre alt. Die Nase ist daher so wichtig, weil sie mitentscheidet über Erektions- und Menstruationsbeschwerden. Sie trägt dazu bei, den Blutdruck zu senken, die Verdauung zu erleichtern, den Herzschlag zu regulieren und die Dichte des Nasenhaars entscheidet mit darüber ob wir Asthma bekommen.

Kaum jemand weiß, dass die Nasenlöcher im eigenen Rhythmus pulsieren und sich wie eine Blüte öffnen und schließen. Werden die Genitalien erregt, reagiert auch die Nase. Im Naseninneren befinden sich Schleimhäute wie im Penis, der Klitoris und den Brustwarzen. Wenn die Nase sich entzündet ändert sich der Nasenrhythmus und beeinflusst und beeinträchtigt die Schlafqualität, ebenso wie Stimmungen und Emotionen, wie vermutlich jeder schon mal erfahren hat.

„Das rechte Nasenloch“ so Nestor, „ ist ein Gaspedal. Wenn wir primär durch dieses Nasenloch einatmen, beschleunigt sich der Kreislauf, der Körper wird wärmer, und der Cortisolspiegel, der Blutdruck und die Herzfrequenz steigen. Dies deshalb, weil Atmen durch das rechte Nasenloch das sympathische Nervensystem aktiviert, den Kampf oder Flucht-Mechanismus, der den Körper in einen Zustand der Wachsamkeit und Bereitschaft versetzt. Atmung durch das rechte Nasenloch führt außerdem der linken Hirnhälfte mehr Blut zu, besonders dem präfrontalen Cortex, der mit logischen Entscheidungen, Sprache und Berechnungen befasst ist.

Einatmen durch das linke Nasenloch hat den gegenteiligen Effekt: Es wirkt wie eine Bremse ... Das linke Nasenloch ist enger mit dem parasympathischen Nervensystem verbunden, das für Entspannung und Erholung zuständig ist, den Blutdruck senkt, den Körper abkühlt und Angstempfindungen reduziert. Atmen durch das linke Nasenloch verschiebt den Blutfluss zur gegenüberliegenden Seite des präfrontalen Cortex, jenem Bereich, der das kreative Denken, die Emotionen, die Bildung geistiger Abstraktionen und negativer Emotionen beeinflusst.“ (S. 65-66). Diese Erkenntnisse dokumentieren die Sinnhaftigkeit aller Übungen mit wechselnder Nasenatmung.

Nach 10 Tagen Nasenatmung, so berichtet Nestor, ist sein systolische Blutdruck von 142 auf 124 gesunken, die Herzfrequenz hat sich um 150 Prozent erhöht, der Kohlendioxidspiegel ist um 30 Prozent gestiegen, so dass Schwindelgefühl, Taubheit in den Fingern und geistige Verwirrung verschwunden sind.

Die Nasenatmung ist deshalb so viel gesünder, weil die Nase die Luft erwärmt, reinigt, abbremst und komprimiert, damit die Lungen vermehrt Sauerstoff aufnehmen können. Nasenatmung kräftigt den Körper, verhindert Krankheiten und verschönert das Gesicht.

*Die einfachste und effektivste Methode, die Nasenatmung zu trainieren ist, sich nachts den*

*Mund mit Leukosilk, einem hautfreundlichen Klebeband, zuzukleben.* (Nach zwei, drei Tagen hat man sich an diese merkwürdige Übung gewöhnt.) So kann die Nasenatmung 6 bis 8 Stunden täglich trainiert werden und führt zu erstaunlichen Ergebnissen. Durch die Nase werden nicht nur etwa 18 Prozent mehr Sauerstoff aufgenommen, sondern die Nasenatmung setzt u.a. über die Nasenhöhlen einen großen Schub Stickstoffmonoxid (NO) frei. So werden Blutkreislauf und die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff gefördert. „Immunsystem, Gewicht, Kreislauf, Stimmung und Sexualtrieb unterliegen alle dem Einfluss des NO-Spiegels im Blut.“ (S. 74). Der NO-Spiegel im Blut wird durch Nasenatmung versechsfacht.

### **3. Einatmen und Ausatmen**

Ohne Atem kein Leben: Unser erster Atemzug ist einatmen, unser letzter Atemzug ist ausatmen. Der Atem verbindet die äußere Welt mit der inneren Welt, durch Einatmen und Ausatmen. *Das Atmen ist wichtiger als Trinken und Essen. (Genau in dieser Reihenfolge!)* Auf Essen und Trinken können wir eine Weile verzichten, dagegen kann der Atem vergleichsweise nur kurz angehalten werden. Tiefes Einatmen sollte selbstverständlich sein, ist es aber leider nicht. Sehr viele Menschen haben nur eine flache Brustatmung, dadurch wird zum Teil nur das halbe Atemvolumen genutzt. Nur wenn der Atem die Lungen bis in die tiefen Lungenflügel (Unterlappen) füllt (die Brustatmung zur Bauchatmung wird und die Bauchdecke sich beim Atmen mit bewegt), nutzen wir unser ganzes Lebens- und Atemvolumen. Der Atem, das Qi ist die Kraft unserer Lebensenergie. Alle Taiji- und Qigong-Unterrichtenden wissen das, aber handeln wir auch danach?

Um das Lungenvolumen zu trainieren, sind reine Atemübungen nicht ausreichend. Dehnen und Strecken, Rückenbeugen, Nackenbeugen und Hüftübungen tragen dazu bei, die Lungenskapazität aufrechtzuerhalten bzw. zu erweitern. Falsche Atmung durch hochgezogenen Schultern, herausgedrückte Brust und vorgereckten Hals schränken den Bewegungsspielraum des Zwerchfells und die Lungenskapazität ein. Zusätzliche Lungenskapazität ist möglich und verlängert das Leben, dazu gibt es eine Reihe von Untersuchungen, so Nestor. Kleinere Lungen verkürzen dagegen das Leben. Apnoetaucher können ihre Lungenskapazität um 30 bis 40 Prozent steigern. Aber auch „mäßige Bewegung, Spaziergehen oder Radfahren steigert die Lungenskapazität nachweislich bis zu 15 Prozent.“ (S. 81) „Wenn der Atem vollkommen ist, dann auch die Gestalt“ (S. 81), wussten schon die chinesischen Daoisten im 8. Jahrhundert.

Ein tiefes volles Einatmen ist aber nur nach einem kraftvollen und tiefen und langem Ausatmen möglich. „Singen, Sprechen, Gähnen, Seufzen – alle unsere Lautäußerungen geschehen während des Ausatmens.“ (S. 85) Nach einem tiefen Ausatmen, erfolgt ein tiefes einatmen, dann können wir kraftvoller Sprechen und Singen.

Ein Lungenemphysem ist eine degenerierte Lungenerkrankung, die sich u.a. durch chronische Bronchitis und Husten äußert. Inzwischen wurde erkannt, dass ein Lungenemphysem eine Krankheit der Ausatmung ist, weil das Kohlendioxid nicht vollständig ausgeatmet wird, ist es nicht möglich, ausreichend frische Luft einzusatmen. Entgegen der Vorstellung der Schulmedizin ist ein Lungenemphysem durch Atem- und Bewegungstraining heilbar. Dafür muss die Thorax-Pumpe des Brustkorbs durch das Zwerchfell trainiert werden. „Beim Ausatmen hebt sich das Zwerchfell an, verkleinert die Lungen, woraufhin es

zurücksinkt und die Lungen damit ausdehnt – das Einatmen. Diese Auf-und-ab-Bewegung wiederholt sich jeden Tag 50.000-mal.

Ein durchschnittlicher Erwachsener nutzt nur 10 Prozent des Spielraums, den das Zwerchfell bietet, für die Atmung. ... Wenn man 50 bis 70 Prozent der Kapazität des Zwerchfells für die Atmung einsetzt, sinkt die Belastung des Herz-Kreislauf-Systems, und der Körper arbeitet effizienter“ (S. 87) erhöhter Blutdruck und eine Überlastung des Herzens werden vermieden. Das Zwerchfell beeinflusst so die Stärke und Frequenz des Herzschlages und wird daher auch „zweites Herz“ genannt.

#### **4. Langsames und schnelles Atmen**

James Nestor hält auf Grund seiner Studien der Atemfrequenz folgenden Atemrhythmus für am wirksamsten: „5,5 Sekunden Einatmen gefolgt von 5,5 Sekunden Ausatmen ergeben fast genau 5,5 Atemzüge pro Minute.“ (S. 110) Ein seltsamer Gleichklang, der sich aus seinen Studien zu Experimenten und zum Sprechen von religiösen Gebeten ergibt, denn gleichzeitig werden dabei 5,5 Liter Luft eingeatmet (S. 131). Wenn man diesen Atemrhythmus, die *vollkommene Atmung* ausprobiert, stellt man fest, wie langsam er ist. Wenn in diesem Sinne langsam geatmet wird, kommt es zu einem Ausgleich von Sauerstoff- und Kohlendioxidspiegel im Körper, der zu einer Verlängerung der Lebenserwartung und im Nebeneffekt zu einer Gewichtsabnahme führt. „Das Kohlendioxid, das wir mit jedem Ausatmen abgeben, hat ein gewisses Gewicht, und die Moleküle, die wir ausatmen, sind schwerer als die, die wir einatmen. Der Körper verliert Gewicht nicht nur durch heftiges Schwitzen oder Fettverbrennung; vielmehr nehmen wir ab, in dem wir ausatmen.“ (S. 100). Die Atmung, bzw. die Lungen tragen also zur Gewichtsreduktion bei, wenn richtig geatmet wird. Schnelles heftiges, keuchendes, lautes Atmen führt dagegen zu weniger Sauerstoffaufnahme und einer schnelleren Erschöpfung. Kohlendioxid ist jedoch ein wichtiger Bestandteil von lebendem Gewebe und sogar grundlegender als Sauerstoff für den Körper, so Nestor. „Die Lunge absorbiert solange man normal atmet, nur etwa ein Viertel des in der Luft enthaltenen Sauerstoffs. Der größte Teil wird beim Ausatmen wieder ausgestoßen. Hält man die Luft länger in den Lungen, gewinnt sie Zeit, um mehr Sauerstoff in weniger Atemzügen aufzunehmen.“ (S. 107)

Durch das langsame Atmen nimmt auch die Hirndurchblutung zu und die Körpersysteme geraten in einen Zustand von Kohärenz. Dies belegt die Heilwirkung der oben erwähnten langsamen Atmung, die auch als *kohärentes oder resonantes Atmen* bezeichnet wird, die der Atmung in der bewegten und sitzenden Meditation sehr nahekommt.

#### **5. Atemtraining: weniger, mehr und anhalten**

*Weniger atmen* meint, weniger tief ein und aus zu atmen. Genauso wie wir zu viel essen können, können wir auf zu viel atmen. Langsames Atmen ist nicht identisch mit weniger Atmen. „*Viel weniger* zu atmen bewirkt genauso viel wie Höhenttraining auf 2500 Metern“ (S. 123). Es wird auch als Hypoventilation bezeichnet. Zu viel Atmen kann dagegen zu Herzleiden, Magengeschwüren und chronischen Entzündungen führen (S. 117) und ebenso zu Asthma und Bluthochdruck (S. 120). Zuviel Atmen wird auch Hyperventilation genannt. Es übersäuert den Körper, da er zu viel Kohlendioxid ausscheidet, das wird u.a. als Ursache

vieler Beschwerden angesehen. Es gibt Hinweise darauf, dass Körpergewebe, das zu wenig mit Sauerstoff versorgt wird, besonders krebsanfällig ist. Die deutliche Verlängerung des Ausatmens, doppelt so lange im Verhältnis zum Einatmen, bis 5-mal länger ausatmen, trainiert zudem eine vermehrte Sauerstoffaufnahme beim Einatmen.

James Nestor gibt eine Reihe von Ratschlägen für das Joggen, für sportliche Betätigung und sportliche Spitzenleistung und macht deutlich, dass übermäßiges Atmen auch beim Sport zu vielfältigen gesundheitlichen Problemen führen kann und weniger Atmen, weniger Einatmen die Leistungen extrem steigern kann. Zudem weist er darauf hin, wie wichtig das *Kauen* von fester Nahrung ist, um die Nasenflügel offen, die Mundhöhle weit, die Zähne gerade, den Rachen offen und die Luftröhre frei zu halten und damit das richtige Atmen zu fördern.

*Mehr atmen* oder intensiver, bzw. schneller atmen kann in bestimmten Fällen ebenfalls sehr hilfreich sein, um zum Beispiel das Immunsystem zu stärken und damit sogar Autoimmunerkrankungen zu heilen. Zudem hat diese Form der Atmung, auch bekannt als *holotropes Atmen nach Grof* heilsame psychologische Wirkungen. Eine extreme Form der Atmung ist die *Tummo-Atmung*, bei der sehr schnelles Atmen mit sehr langsamem Atmen und den Atem anhalten kombiniert wird und der Körper dabei extrem überhitzt (in der heißen Wanne) und dann wieder stark (in der mit Eis gefüllten Wanne) abgekühlt wird. Diese Form der polarisierten Atemtherapie kann ein aus dem Gleichgewicht geratenes Immun- und Nervensystem aktivieren und wieder ins Gleichgewicht bringen.

*Den Atem längere Zeit anzuhalten* löst durch den hohen Kohlendioxidgehalt in der Lunge Erstickungsängste aus. Wird das Anhalten des Atems jedoch bewusst trainiert, so kann es u.a. ein sehr gutes allgemeines Training gegen tiefsitzende Ängste, Panikanfälle und Depressionen sein. Diese Techniken sind auch im Yoga und bei den alten Daoisten bekannt. Im Anhang seines Buches beschreibt James Nestor auf elf Seiten ausführlich acht *Atemtechniken* und ihre gesundheitlichen Wirkungen: Die abwechselnde Nasenatmung, die koordinierte Atmung, die Resonanzatmung oder kohärente Atmung, die Buteyko-Atmung in fünf Phasen, das Kauen zum Öffnen der Atemwege, die Tummo-Atmung, die drei Phasen der Sundarshan Kriya-Atmung und zuletzt die 4-7-8-Atmung.

## **II Der Atem im Taiji**

Um es gleich vorweg zu nehmen, bewegte Meditation: Qigong und Taijiquan sind kein Atemtraining im Sinne einer Atemtherapie, wie im Abschnitt zuvor beschrieben. Dennoch wird in beiden Übungswegen mehr oder weniger bewusst mit dem Atem gearbeitet, bzw. die Übungen haben einen tiefen Einfluss auf die Harmonisierung des Atems und damit auf die Lunge, das Immun- und Nervensystem und auf das gesamte gesundheitliche Gleichgewicht des Menschen.

## **6. Die Brust- und Bauchatmung**

Viele Schülerinnen und Schüler kommen mit einer Brustatmung in den Unterricht. Brustatmung meint, dass der Atem nur in die obere Lunge strömt, also das volle Atemvolumen der Lunge nicht genutzt wird. Möglicherweise sind alle Brustatmer auch Mundatmer, das wäre interessant im Unterricht zu beobachten. Jedenfalls würde das nach James Nestor gut zusammenpassen: zu hoher Blutdruck, Übergewicht, Husten, Bronchitis,

Schlafstörungen und allerlei andere Beschwerden (siehe oben). Durch regelmäßiges Üben in der Gruppe und täglich zu Hause, sinkt der Atem beim Taiji- und Qigong in das Bauchzentrum, das heißt bis tief in die Lungenflügel (Unterlappen), ist aber noch nicht identisch mit einer reinen Nasenatmung. Dies käme aber schon einer gesunden Nasenatmung, wie oben beschrieben, sehr nahe. Das kann jedoch, je nach Voraussetzungen im Taiji und Qigong, eine längere Zeit in Anspruch nehmen, selbst bei regelmäßigem Üben, bis eine tiefe *Bauchatmung*, auch *natürliche Atmung* (oder Dantian-Atmung) genannt, möglich wird. Ich weiß aus eigener Erfahrung, als Mensch der anfangs mit Husten, zu hohem Blutdruck und einer chronischen Bronchitis zum Taiji-Unterricht kam, dass es einige Jahre dauerte, bis sich eine tiefe Bauchatmung einstellte und damit auch meine Beschwerden verschwanden. Deutlich schneller würde es gehen, wenn den Schüler\*innen empfohlen würde beim Taiji und Qigong generell durch die Nase ein und aus zu atmen und sich wie oben erwähnt nachts den Mund zu zukleben, um die Nasenatmung zu trainieren. Tiefe Bauchatmung beim Taiji schaltet das Nervensystem beim Einatmen, durch das feinen strömen der Luftmoleküle in die tiefen Lungenflügel auf Parasympathikus um. Dieser Effekt wird durch das Ausatmen nochmals verstärkt (Nestor, S. 176). Durch die langsame Art der Bewegung wird sich bei der Übungspraxis automatisch die Atmung verlangsamen, da Atmung und Bewegung mit der Zeit immer mehr zusammenfallen. Bei fortgeschrittener Übung kommt es sogar zu einer Verlangsamung der Atmung auf 3 bis 4 Atemzüge pro Minute (Kobayashi, S. 52). Die Vermehrte Sauerstoffaufnahme, durch die langsame Bewegung, verstärkt so die Entspannung. Ein „alles durchdringendes Empfinden von Wohlsein, das harmonisierend und stabilisierend wirkt“ (Kobayashi, S. 51) stellen sich ein. Dadurch wäre im Sinne Nestors gesundheitlich viel gewonnen.

## **7. Die Gegenbauch- und Ganzkörperatmung**

Die Gegenbauchatmung und die Ganzkörperatmung verfolgen ein weitergehendes Atemtraining, das über die Bauch- bzw. Nasenatmung weit hinausgeht. Während im Westen medizinisch gesehen die Bauchatmung als die einzige gesunde Form der Atmung empfohlen wird, trainiert die *Gegenbauchatmung* (auch umgekehrte Bauchatmung oder *Nierenatmung* genannt), einen besonders bewussten Umgang mit der Atmung und der Lebensenergie. Die Gegenbauchatmung massiert und entspannt alle Organe im Unterbauch (besonders spürbar im Bereich der Nieren) und aktiviert damit vermehrt die Lebensenergie Qi. Die Gegenbauchatmung ist eine umgekehrte Bauchatmung, beim Einatmen wird der Bauch eingezogen und bei Ausatmen weitert er sich. Genaue Anleitungen dazu findet man sowohl bei Petra Kobayashi (S. 47-55), als auch bei Mantak Chia (S. 43-47), siehe Literaturangaben unten. Das Training der Gegenbauchatmung bewirkt, dass beim Atmen vermehrt alle Organe mit dem Atemrhythmus mitschwingen und damit besser mit Sauerstoff (grobstofflich, quantitativ) und Qi (feinstofflich, auch qualitativ) versorgt werden, bis Muskeln und Organe so durchlässig geworden sind, so dass eine *Ganzkörperatmung* wie von selbst entsteht, also der ganze Körper bei der Atmung mitschwingt. Auch zum Training der Ganzkörperatmung gibt es eine Reihe von spezielle Übungen, um sie weiter zu intensivieren, siehe hierzu auch das Buch von Zhi-Chang Li in den Literaturhinweisen. Ein Beispiel für eine Übung ist, dass man sich vorstellt, durch alle Poren (Porenatmung) des Körpers und über die Füße einzuatmen (natürlich auch durch die Nase) und durch alle Poren und die Füße (und

natürlich auch durch die Nase) wieder auszuatmen und sich dabei der ganze Körper mitbewegte, durch ein Heben und Sinken und ein Öffnen und Schließen. Der Daoismus kennt noch weitere Verfeinerungen der Atemtechnik, die als *Schildkötentatmung* (Intervallatmung) und *Atmen wie ein Embryo* bezeichnet werden. (Siehe hierzu auch den Artikel von Walter Gutheinz, im TQJ 2/2021.) Je besser alle Zellen des Körpers mit atmen, je intensiver wird die Qi-Wahrnehmung (feinstofflich und auch qualitativ, subjektiv), die über das Gefühl der „Verbundenheit mit allem“, (mit dem kosmischen Atem) bis zum „Einsein mit dem Dao“ führt.

### **III Der Atem im Zuowang**

Dasselbe, das auch für Qigong und Taijiquan gilt, gilt auch für sitzende Meditation: *Zuowang*, *Zen*, *Kontemplation*, *Achtsamkeits-Training* und ähnliche Ansätze sind kein Atemtraining und keine Atemtherapie, wie im Abschnitt zuvor Atemtraining beschrieben wurde. Dennoch wird bei diesen Übungswegen bewusst mit dem Atem gearbeitet, bzw. die Übungen haben einen tiefen Einfluss auf die Harmonisierung des Atems und damit auf die Lunge, das Immun- und Nervensystem und auf das gesamte gesundheitliche Gleichgewicht des Menschen.

### **8. Den Atem zählen und beobachten**

In der sitzenden Meditation wird ebenfalls die Bauchatmung trainiert. Die Empfehlung ist oft, durch die Nase ein und durch den Mund langsam aus zu atmen (und bei fast geschlossenem Mund, die sogenannte Lippenbremse zu benutzen) oder durch die Nase ein und aus. Nur so kann es gelingen in einen tiefen Entspannungszustand zu kommen und längere Zeit ohne Beschwerden zu sitzen und den Geist zu beruhigen. Um den eigenen Atem wahrnehmen und beobachten zu lernen wird anfangs oft das Zählen des Atems empfohlen. Es gibt sehr unterschiedliche Anweisungen zum Zählen des Atems, darauf soll hier im Einzelnen nicht weiter eingegangen werden. Leider ist es nicht so einfach, wie es sich anhört, mit dem Zählen bei der Beobachtung des Atems zu bleiben. Die Hände auf das Bauchzentrum legen ist in der Regel sehr hilfreich um das Heben und Sinken der Bauchdecke beim Atmen spüren zu lernen und damit eine Vertiefung der Bauchatmung besser spüren zu können. Entscheidend ist, den Atem natürlich fließen und in den Bauch sinken zu lassen und das natürliche Atmen zu zählen. Nicht etwa umgekehrt: Mechanisch zählen und den Atem an diese Mechanik anpassen. Durch das Beobachten und Lassen des Atems, der so natürlich bis in die tiefen Lungenflügel strömen kann, wird die Bauchatmung gefördert.

### **9. Den Atem halten und verbinden**

*Den Atem halten* meint nicht anhalten, sondern lediglich die Wahrnehmung, bzw. Beobachtung der „natürlichen Pausen“ der Wendepunkte, (in denen der Atem die „Richtung“ wechselt), die sowohl nach dem Einatmen als auch nach dem Ausatmen entstehen. Die Wahrnehmung der Pausen rhythmisieren den Atem. Richtet sich der Fokus mehr auf das Einatmen, wird oft das tiefe Ausatmen vernachlässigt und es wird demzufolge zu wenig Sauerstoff aufgenommen, so dass der Übende müde werden kann. Richtet sich der Fokus mehr auf das Ausatmen wird mehr Kohlendioxid abgegeben und die Lunge ist frei

mehr Sauerstoff aufzunehmen, der Übende verstärkt das Entspannen und wird in der Regel wacher.

Den *Atem verbinden* meint, ihn gleichmäßig strömen zu lassen, ohne Unterbrechung zwischen dem Ein- und Ausatmen. Dieses ruhige Strömen des Atemrhythmus hat eine harmonisierende Wirkung auf Körper, Geist und Seele; der Geist wird klar, das heißt er wird still. Durch die Achtsamkeit auf das Verbinden, hat der Geist ebenso einen Fokus, wie bei der Achtsamkeit auf die Pausen, um den Geist zu konzentrieren .

Den Atem verbinden und den Atem anhalten sind im mentalen Sinne Übungen der Achtsamkeit, die jedoch auch eine Reihe von gesundheitlichen Wirkungen (siehe oben) haben und den ganzen Menschen harmonisieren.

Jing Hui unterscheidet drei Stadien des Atmens: „Wind-Atmung, Schnaufen und Luft-Atmen sind dabei unregelmäßig, nur das letzte Stadium, das richtige Atmen, ist harmonisch“. Die „Wind-Atmung“ ist eine unharmonische laute Blasebalkatmung. Das „Schnaufen“ oder Keuchen ist ein ungleichmäßiges Atmen, mal schneller, mal langsamer, mal blockiert. Die „Luftatmung“ ist noch etwas grob, aber ein- und ausatmen sind schon fast im Gleichgewicht. (Jing Hui, S. 163 u. 166). Der „richtige Atem“, so Jing Hui, soll *statt kurz, lang sein, statt laut (hörbar), leise (unhörbar) und statt ungleichmäßig, gleichmäßig weich und fein strömen*. Je „länger der Moment zwischen ein- und ausatmen ausgedehnt werden kann, umso wahrscheinlicher ist es, den Zustand des Samadhi („vom reinen klarem Herzgeist durchdrungen“, Stille ohne Dualität, Nicht-Zwei - d.V.) zu erreichen“ (Jing Hui, S. 164). Das Anhalten des Atems nach dem Einatmen, darf aber nicht erzwungen werden, sondern muss ganz natürlich sein und der Atem soll in das Zinnoberfeld (untere Dantian - d.V.) sinken und sich im ganzen Körper ausbreiten (siehe oben Ganzkörperatmung).

Vereinfacht gesagt, entsteht das „Einsein mit dem Dao“ sowohl im Taiji wie im Zuowang über die Geist- (Xu, Shen), Atem- bzw. Qi-Schulung. Jedoch richtet sich der Fokus im Taiji- und Qigong-Training mehr auf das Qi und im Zuowang-Training zunächst mehr auf den gerichteten (fokussierten) Geist (Shen) und später auf den leeren Geist (Xu). Im Zen ist die höchste Form der Praxis das Shikantaza (Sitzen und sonst nichts), eine Übung ganz ohne Fokus, so kann auch Zuowang verstanden werden, übersetzt mit Sitzen in Vergessenheit.

## **Atemrhythmus und Lebensrhythmus**

Das menschliche Leben am Rande der Milchstraße auf der Erde, eine von Milliarden Galaxien im Kosmos, wird bestimmt durch Rhythmen von Werden und Vergehen: den Tagesrhythmus von Tag und Nacht, durch die Sonne, in dem wir wachen oder schlafen; durch den Gezeitenrhythmus, (vornehmlich durch den Mond); durch den so entstandenen Tages-, Monats- und Jahresrhythmus und den Jahreszeiten, in dem die Erde einmal um die Sonne kreist. Auch das Innere von Tieren und Menschen ist durch Rhythmen geprägt, die mit den kosmischen Rhythmen korrespondieren: Durch den weiblichen Menstruationsrhythmus, der durch den Mondrhythmus beeinflusst ist; durch den Atemrhythmus von Ein- und Aus; den Herzrhythmus, der den Blutkreislauf zirkulieren lässt; durch den feinen aber spürbare Cranio-Sakrale Rhythmus entlang der Wirbelsäule, der den ganzen Körper einschließt und damit auch die Nasenflügel sanft und fast unmerklich pulsieren lässt.

*Fazit:* Wer lange und gesund leben möchte, stärkt nicht nur sein Qi, seine Atemqualität

durch die Nase, sondern trainiert auch sein Lungenvolumen und koordiniert in einem Prozess von vernetzen Lernen Bewegung und Atemrhythmus um Entspannung zu fördern. Durch langsame bewusste Übungen bilden so Bewegung und Atem eine harmonische Einheit, im Taiji und Qigong „Einssein mit dem DAO“ genannt.

Die Atmung kann natürlich nicht alle Krankheiten heilen, jedoch ist die Atmung, so James Nestor „ein meist übersehener wichtiger Tragpfeiler der Gesundheit“ (S. 240), neben dem ebenso rhythmisch wiederkehrenden *Trinken, Essen und Schlafen*. Nestors wichtigste Empfehlungen, gelten allen Menschen. Sie sollten aber insbesondere von allen Taiji- und Qigong-Übenden und Unterrichtenden beherzigt werden: Mund zu, durch die Nase atmen, das Ausatmen verlängern, harte und rohe Nahrung kauen, heftig atmen, zumindest manchmal und den Atem auch mal anhalten und in erster Linie die *vollkommene Atmung* trainieren (siehe am Anfang unter Punkt vier). Nachts im Schlaf ist es am effektivsten!

### **Literaturhinweise:**

#### **Atem**

**James Nestor**, *Breath – Atem – Neues Wissen über die vergessene Kunst des Atmens*, Pieper Verlag, 3. Auflage, 2021.

#### **Taiji und Atem**

**Petra Kobayashi**, *Der Weg des T'ai Chi Ch'uan*, Irisiana Heinrich Hugendubel Verlag, 4. Auflage, 1993.

**Zhi-Chang Li**, *Yi Qi Gong*, *Das stille Qi Gong nach Meister Zhi-Chang Li*, *Meditative Energearbeit – Vitalisierung und Harmonisierung der Lebenskräfte*, O.W. Barth Verlag, 1. Auflage 1994.

**Mantak Chia**, *Tao Yoga*, *Praktisches Lehrbuch zur Erweckung der heilenden Urkraft Chi*, Ansata Verlag, 8. Auflage 2000.

#### **Zuowang und Atem**

**Jing Hui**, *Die Tore des Chan-Buddhismus*, Mit einem Vorwort von Willgis Jäger, Hrsg. West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung, Theseus Verlag, 1. Auflage 2010.

**Livia Kohn**, *Sieben Stufen der daoistischen Meditation*, Abhandlung über das Sitzen in Vergessenheit, *Das Zuowanglun von Sima Chengzhen*, Medizinische Literarische Verlagsgesellschaft, 2010.

**Autor: Klemens J.P. Speer**, Taiji-Lehrer und –Ausbilder (DDQT), Qigong-Lehrer (Netzwerk), Zen-Lehrer (in der Tradition von Willigis Jäger). Autor einer Reihe von Büchern über Taijiquan, Qigong, Zen, Spiritualität und seine Nahtod-Erfahrung. Er begleitet Taiji-Unterrichtende und -Übende und Zen-Schüler\*innen auf Ihren Weg durch vertiefende Seminare und Einzel-Coaching. Er ist Dipl. Ingenieur und Dipl. Betriebswirt.

**Osnabrück, den 12.11.21**