

Atmen – der Rhythmus des Lebens

Die heilende Kraft des Atems beim Taijiquan,
Qigong und Zuowang nutzen
Von Klemens J. P. Speer

Die Atmung ist ohne Frage eine der grundlegenden Funktionen, die unser Körper autonom steuert. Trotzdem können aufgrund verschiedener Einflüsse und Gewohnheiten Atemmuster entstehen, die ungünstig für unseren Organismus sind. Klemens Speer beschreibt wesentliche Aspekte einer gesundheitsfördernden Atmung, bei denen sich moderne Forschung mit den auch im Qigong und im Taijiquan bekannten Grundsätzen, dass wir sanft und natürlich durch die Nase atmen sollten, verbindet.

ABSTRACT

Breath – The Rhythm of Life

Using the healing power of breath in Taijiquan, Qigong and Zuowang

By Klemens J. P. Speer

Breathing is obviously one of the most basic functions that our body controls autonomously. Nevertheless, various influences and habits can lead to breathing patterns that are less favourable for our organism. Klemens Speer describes essential aspects of a health-promoting form of breathing, whereby modern research combines with the principles also familiar in Qigong and Taijiquan that we should breathe gently and naturally through the nose.

Breathing in – Breathing out« höre ich noch meinen ersten Lehrer Toyo Kobayashi beim Taiji-Unterricht flüstern. Was haben 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? Der Bestseller von James Nestor »Breath – Atem – Neues Wissen über die vergessene Kunst des Atmens« hat viel Altbekanntes neu thematisiert und in wissenschaftliche Zusammenhänge gestellt. Dieses Buch bildet hier die Grundlage, um den Umgang mit dem Atem in der Übungspraxis zu reflektieren.

Richtiges Atmen hat viele gesundheitliche Wirkungen: Es wird nicht nur vermehrt Sauerstoff aufgenommen, sondern es kann auch das Gewicht reduziert, der Blutdruck gesenkt und sportliche Leistungen können gesteigert werden, das Nervensystem kommt ins Gleich-

gewicht, schiefe Zähne richten sich wieder und sogar eine gekrümmte Wirbelsäule kann begradigt werden. Eine verbesserte Atmung baut zudem Blut, Gehirn, Muskelscheiden, Organe und Knochen auf.

Wir kennen alle unsere eigenen, zum Teil ständigen Atemwegsbeschwerden und die unserer Schüler*innen: verstopfte Nasen durch zu enge Nasenscheidenwände, dadurch Erkältungskrankheiten, Allergien, Stirnhöhlenvereiterung, Schnarchen, Bronchitis, Husten. 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? Schon 400 v. Chr. schrieben die alten

Daoisten sieben Bücher über das richtige Atmen, scheinbar ist es schon damals vielen Menschen schwergefallen.

Heilung durch Atmung

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 (so entstanden die schiefen Zähne), und damit sind auch Nase und Gesicht schmaler geworden, der Kehlkopf ist nach unten und hinten gesunken, die Nasen wurden schmaler und die 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 (O₂) ein und Kohlendioxid (CO₂) aus. Es versteht sich von selbst, dass die Atemluft rein und mit ausreichend Sauerstoff angereichert sein sollte. Nach James Nestor sind möglicherweise 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.

James Nestor berichtet von einem Selbstversuch, den er unter klinischen Bedingungen mit einem Freund zusammen durchführte. Zehn Tage atmeten sie nur durch den Mund, danach zehn 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 nach dem ersten Tag mit verschlossener Nase habe er 1300 Prozent mehr geschnarcht (insgesamt 75 Minuten), Mund und Zunge wurden trocken, das reizte 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 vier Stunden und zehn Minuten. Am Ende des Experiments der reinen Mundatmung war bei James Nestor der Blutdruck um 13 Punkte gestiegen. Die Herzvariabilität, ein Maß für das Gleichgewicht des Nervensystems, war stark gesunken. Die Plusfrequenz war angestiegen, die Körper-

temperatur 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)

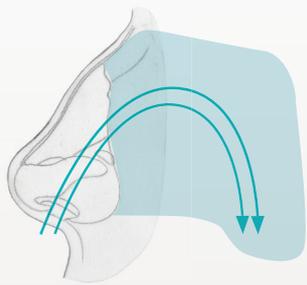
Am Ende des Experiments reiner Mundatmung hatten bei James Nestor die Schnarchphasen sogar um 4820 Prozent zugenommen. Er hatte in einer Nacht den Höchstwert von 25 Apnoe-Ereignissen, so dass sein Blutsauerstoffspiegel auf unter 85 Prozent gesunken war. Sinkt er länger unter 90 Prozent, besteht die Gefahr von Depressionen und Herzversa-



Durch die Atemwege gelangt Luft in die Lungen, wo über die Lungenbläschen Sauerstoffmoleküle ins Blut aufgenommen werden. Für eine bedarfsgerechte Verteilung im Körper ist weniger eine hohe Sauerstoffaufnahme notwendig als ein Gleichgewicht zwischen Sauerstoff- und Kohlendioxidspiegel im Blut.

Foto: Pexels.com/Julia Stein
Grafik: TQJ

gen, 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 Schlafapnoe tragen zudem bei zu Bettnässen, Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Stimmungsschwankungen, Lernbehinderungen, Zuckerkrankheit, Bluthochdruck und Kopfschmerzen.



In der Nasenhöhle wird die Atemluft erwärmt, befeuchtet, gefiltert und durch das hier gebildete Stickstoffmonoxid sterilisiert.

Abb.: TQJ

Nasenatmung

Nasenatmung dagegen wirkt umgekehrt. 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. Die Nase ist 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 befindet sich Schwellkörpergewebe 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 James 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.

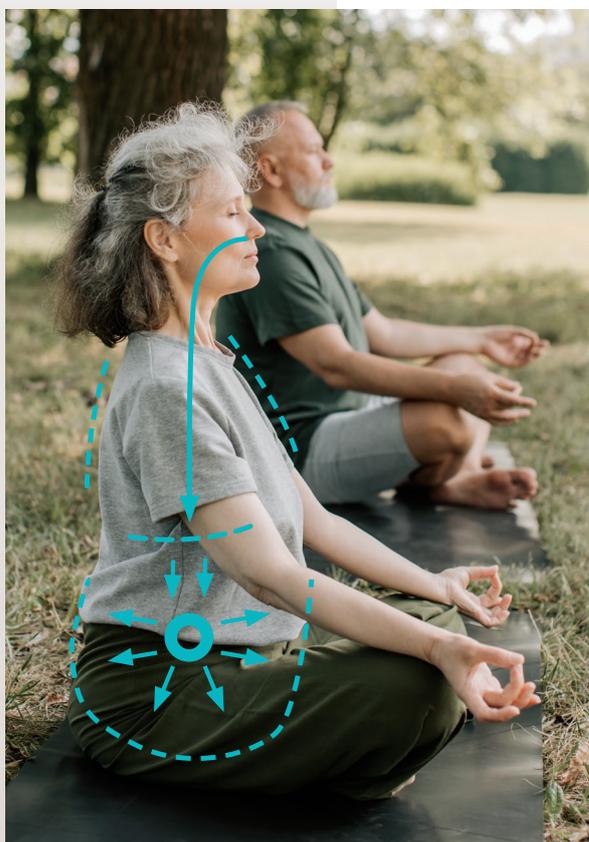
Nach zehn Tagen Nasenatmung, so berichtet der Autor, sei sein systolischer Blutdruck von 142 auf 124 gesunken, die Herzfrequenz habe sich um 150 Prozent erhöht, der Kohlendioxidspiegel sei um 30 Prozent gestiegen, so dass Schwindelgefühl, Taubheit in den Fingern und geistige Verwirrung verschwunden sind.

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. Für »Mundatmer« besteht die einfachste und effektivste Methode, die Nasenatmung zu trainieren, darin, sich nachts den Mund zum Beispiel mit einem hautfreundlichen Klebeband zuzukleben. (Nach zwei, drei Tagen hat man sich an diese merkwürdige Übung gewöhnt.) So kann die Nasenatmung sechs bis acht Stunden täglich trainiert werden und führt zu erstaunlichen Ergebnissen.

Durch die Nase werden nicht nur etwa 18 Prozent mehr Sauerstoff aufgenommen, sondern sie setzt auch über die Nasenhöhlen einen großen Schub Stickstoffmonoxid (NO) frei. So werden der 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 Stickstoffmonoxid-Spiegel im Blut soll durch Nasenatmung versechsfacht werden.

Einatmen und Ausatmen

Ohne Atem kein Leben: Unsere erste Atembewegung ist Einatmen, unsere letzte 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 vergleichs-



Bei der natürlichen Bauchatmung senkt sich mit dem Einatmen das Zwerchfell, der Bauchraum weitet sich. Mit dem Ausatmen hebt sich das Zwerchfell und der Bauchraum zieht sich zusammen. Ist der Bewegungsspielraum des Zwerchfells eingeschränkt, reduziert sich dadurch das Atemvolumen.

Foto: Pexels.com/Vlada Karpovich
Grafik: TQJ

Bei der natürlichen Bauchatmung senkt sich mit dem Einatmen das Zwerchfell, der Bauchraum weitet sich. Mit dem Ausatmen hebt sich das Zwerchfell und der Bauchraum zieht sich zusammen. Ist der Bewegungsspielraum des Zwerchfells eingeschränkt, reduziert sich dadurch das Atemvolumen.

weise 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 mitbewegt –, nutzen wir unser ganzes Lebens- und Atemvolumen.

Um das Lungenvolumen zu trainieren, sind reine Atemübungen nicht ausreichend. Dehnen und Strecken, Rückenbeugen, Nackenbeugen und Hüftübungen tragen dazu bei, die Lungkapazität aufrechtzuerhalten beziehungsweise zu erweitern. Falsche Atmung durch hochgezogene Schultern, herausgedrückte Brust oder vorgereckten Hals schränken den Bewegungsspielraum des Zwerchfells und die Lungkapazität ein. Zusätzliche Lungkapazität ist möglich und verlängert das Leben, dazu gibt es eine Reihe von Untersuchungen. Kleinere Lungen verkürzen dagegen das Leben. Apnoetaucher können ihre Lungkapazität um 30 bis 40 Prozent steigern. Aber auch »mäßige Bewegung, Spaziergehen oder Radfahren steigert die Lungkapazität nachweislich bis zu 15 Prozent«. (S. 81)

Ein tiefes volles Einatmen ist aber nur nach einem kraftvollen, 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 degenerative Lungenerkrankung, die sich unter anderem 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 einzuatmen. 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

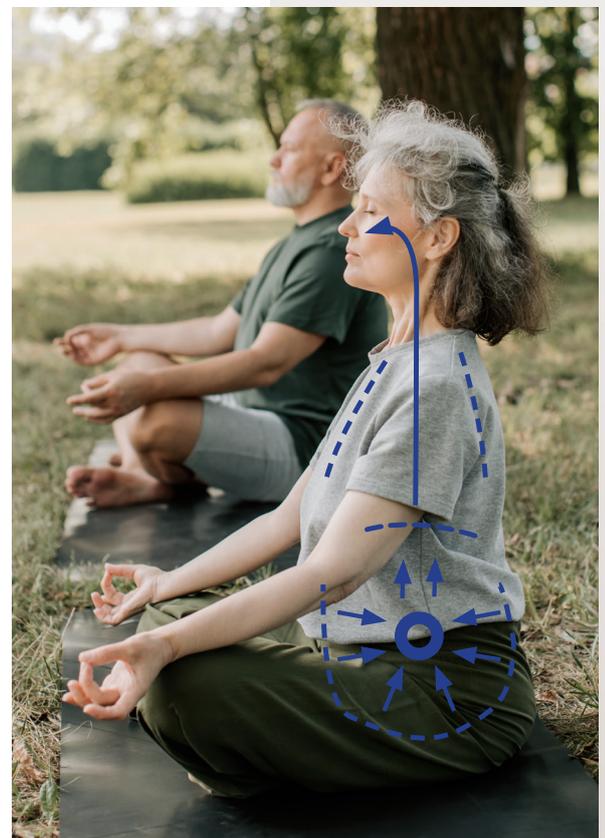
die Atmung einsetzt, sinkt die Belastung des Herz-Kreislauf-Systems, und der Körper arbeitet effizienter.« (S. 87) Ein erhöhter Blutdruck und eine Überlastung des Herzens werden vermieden. Das Zwerchfell beeinflusst so die Stärke und Frequenz des Herzschlags und wird daher auch »zweites Herz« genannt.

Langsames und schnelles Atmen

James Nestor hält aufgrund 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« ausprobieren, 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 führt.

Schnelles, keuchendes, heftiges, lautes Atmen führt dagegen zu weniger Sauerstoffaufnahme und einer schnelleren Erschöpfung. »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 und die der Atmung in der bewegten und sitzenden Meditation sehr nahekommt.

Atemtraining: weniger, mehr und anhalten

Weniger atmen meint, weniger tief ein- und auszuatmen. So wie wir zu viel essen können, können wir auch zu viel atmen. Langsames Atmen ist nicht identisch mit weniger Atmen. »Viel weniger zu atmen bewirkt genauso viel wie Höhenstraining 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). Zu viel Atmen wird auch Hyperventilation genannt. Es übersäuert den Körper, da er zu viel Kohlendioxid ausscheidet, was als Ursache vieler Beschwerden angesehen wird.

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 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 zu atmen oder intensiver beziehungsweise schneller zu 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 »Tum-

mo-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 ein sehr gutes allgemeines Training gegen tief-sitzende Ängste, Panikanfälle und Depressionen sein. Diese Techniken sind auch im Yoga und bei den alten Daoisten bekannt.

Der Atem im Taijiquan und im Qigong

Um es gleich vorwegzunehmen, 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 beziehungsweise die Übungen haben einen tiefen Einfluss auf die Harmonisierung des Atems und damit auf die Lunge, das Immun- und das Nervensystem und auf das gesamte gesundheitliche Gleichgewicht des Menschen.

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. Durch regelmäßiges Üben in der Gruppe und täglich zu Hause sinkt der Atem auf natürliche Weise beim Taiji und Qigong in das Bauchzentrum, das heißt bis tief in die Lungenflügel (Unterlappen). Es kann jedoch, je nach Voraussetzungen im Taiji und Qigong, eine längere Zeit in Anspruch nehmen, 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 Taijiquan und Qigong generell durch die Nase



Bei der umgekehrten Bauchatmung oder Gegenbauchatmung entsteht beim Einatmen eine Kompression im Bauch, die die Organe anregt und das Qi aktiviert.

ein- und auszuatmen. Sich, wie oben erwähnt, nachts den Mund zuzukleben, um die Nasenatmung zu trainieren, kann zusätzlich den Mundatmern empfohlen werden.

Tiefe Bauchatmung schaltet das Nervensystem beim Einatmen durch das feine Strömen der Luftmoleküle in die tiefen Lungenflügel auf Parasympathikus um. Dieser Effekt wird durch das Ausatmen nochmals verstärkt (S. 176). Durch die langsame Art der Bewegung wird sich bei unserer 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 drei bis vier Atemzüge pro Minute (Petra Kobayashi: Der Weg des T'ai Chi Ch'uan, Irisiana 1993, S. 52). Die vermehrte Sauerstoffaufnahme durch die langsame Bewegung verstärkt so die Entspannung. Ein »alles durchdringendes Empfinden von Wohlbefinden, das harmonisierend und stabilisierend wirkt« (ebenda S. 51) stellt sich ein. Dadurch wäre im Sinne James Nestors gesundheitlich viel gewonnen.

Gegenbauch- und Ganzkörperatmung

Die Gegenbauchatmung und die Ganzkörperatmung verfolgen ein weitergehendes Atemtraining, das über die Bauchbeziehungsweise die 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. Sie massiert und entspannt alle Organe im Unterbauch (besonders spürbar im Bereich der Nieren) und aktiviert damit vermehrt die Lebensenergie Qi.

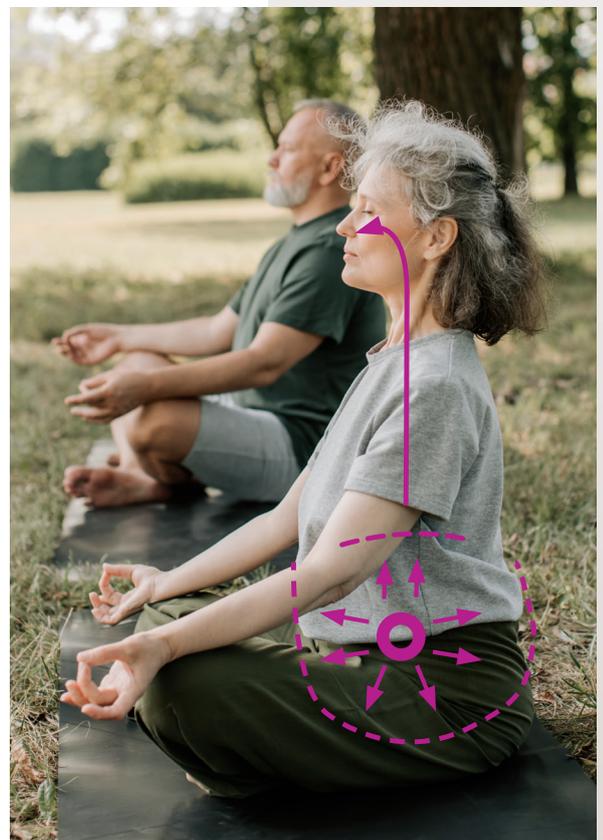
Bei der Gegenbauchatmung wird der Bauch beim Einatmen eingezogen und beim Ausatmen weitet er sich.¹ Das Training der Gegenbauchatmung bewirkt, dass beim Atmen vermehrt alle Organe mit dem Atemrhythmus mitschwingen und damit besser mit Sauerstoff (grobstofflich, quantitativ) und Qi (feinstofflich, auch qualitativ) versorgt werden, bis Muskeln und Organe so durchlässig geworden sind, 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 speziellen Übungen, um sie weiter zu intensivieren, etwa im Buch von Zhi-Chang Li »Yi Qi Gong, Das stille Qi Gong nach Meister Zhi-Chang Li« (O. W. Barth 1994). 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 mitbewegt durch ein Heben und Sinken und ein Öffnen und Schließen.

Der Daoismus kennt noch weitere Verfeinerungen der Atemtechnik, die als »Schilddrüsenatmung« (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 mitatmen, desto 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.

Der Atem im Zuowang

Was für Qigong und Taijiquan gilt, gilt auch für sitzende Meditation: Zuowang, Zen, Kontemplation, Achtsamkeitstraining und ähnliche Ansätze sind kein Atemtraining und keine Atemtherapie, dennoch wird bei diesen Übungswegen bewusst mit dem Atem gearbeitet beziehungsweise die Übungen haben einen tiefen Einfluss auf die Harmonisierung des Atems und damit auf die Lunge, das Immun- und das Nervensystem und auf das gesamte gesundheitliche Gleichgewicht des Menschen.



¹Genaue Anleitungen dazu findet man beispielsweise bei Petra Kobayashi »Der Weg des T'ai Chi Ch'uan« (Irisiana 1993, S. 47-55) oder bei Mantak Chia »Tao Yoga, Praktisches Lehrbuch zur Erweckung der heilenden Urkraft Chi« (Ansata 2000, S. 43-47).

Literatur

James Nestor:

»Breath – Atem. Neues Wissen über die vergessene Kunst des Atmens«, Pieper (3. Auflage) 2021

James Nestor verbindet in seinem Buch alte und neue Erkenntnisse aus der Medizingeschichte, der Biochemie, der Physiologie, der Physik, der Sportwissenschaft, dem Yoga und dem Apnoetauchen.

Wenn nicht anders angegeben, beziehen sich alle Seitenangaben auf dieses Buch.

Livia Kohn:

»Sieben Stufen der daoistischen Meditation, Abhandlung über das Sitzen in Vergessenheit. Das Zuowanglun von Sima Chengzhen«, MLV 2010

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 auszuatmen (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 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 Beobach-



Bei der »Lippenbremse« werden die Lippen wie beim Pusten fast geschlossen.

Foto: Archiv K. Speer

tung des Atems zu bleiben. Die Hände auf das Bauchzentrum zu legen ist in der Regel sehr hilfreich, um das Heben und Sinken der Bauchdecke beim Atmen zu spüren und damit eine Vertiefung der Bauchatmung besser wahrnehmen 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.

Den Atem halten und verbinden

Den Atem halten meint nicht anhalten, sondern lediglich die Wahrnehmung oder 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 rhythmisiert den Atem. Richtet sich der Fokus mehr auf das Einatmen, wird oft das tiefe Ausatmen vernachlässigt und es wird infolgedessen 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 dem 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 haben und den ganzen Menschen harmonisieren.

Jing Hui unterscheidet drei Stadien des Atems: »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 Blasebalgatemung. Das »Schnaufen« oder Keuchen ist ein ungleichmäßiges Atmen, mal schneller, mal langsamer, mal blockiert. Die »Luftatemung« ist noch etwas grob, aber Ein- und Ausatmen sind schon fast im Gleichgewicht. (Jing Hui: Die Tore des Chan-Buddhismus, Theseus 2010, 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 zu erreichen« (ebenda 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 sinken und sich im ganzen Körper ausbreiten (siehe Ganzkörperatmung).

Atemrhythmus und Lebensrhythmus

Das menschliche Leben wird bestimmt durch Rhythmen von Werden und Vergehen: den Tagesrhythmus von Tag und Nacht, in dem wir wachen oder schlafen; durch den Gezeitenrhythmus (vornehmlich durch den Mond); durch die Monats- und Jahresrhythmen und die Jahreszeiten. 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 spürbaren Cranio-Sakral-Rhythmus entlang der Wirbelsäule, der den ganzen Körper einschließt und damit auch die Nasenflügel sanft und fast unmerklich pulsieren lässt.

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 vernetztem Lernen Bewegung und Atemrhythmus, um Entspannung zu fördern. Durch langsame bewusste Übungen bilden so Bewegung und Atem eine harmonische Einheit. Die Atmung kann natürlich nicht alle Krankheiten heilen, jedoch ist sie, so James Nestor »ein meist übersehener wichtiger Tragpfeiler der Gesundheit« (S. 240), neben dem ebenso rhythmisch wiederkehrenden Trinken, Essen und Schlafen. Seine wichtigsten 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, manchmal heftig atmen, den Atem auch mal anhalten und in erster Linie die »vollkommene Atmung« trainieren.

TAIJI • QIGONG



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