

## Die QiGong Atemübung für ein langes und gesundes Leben, Teil 1

Mein wichtigster QiGong Lehrer und Meister Bruce Frantzis wurde in einem öffentlichen Interview einmal gefragt, was er denn an die Menschheit weitergeben würde, wenn er aus all seinem Wissen über QiGong, Heilung, Meditation und Kampfkunst etwas auswählen sollte, aber nur eine Stunde Zeit zur Vermittlung hätte.

Er überlegte kurz und antwortete spontan: Ich würde den Menschen zeigen wollen, wie sie besser Atmen können.

Der Atem spielt in der Übungspraxis des QiGong und Tai Chi eine zentrale Rolle. Es geht dabei um die sogenannte Ganzkörperatmung, auch Langlebensatmung genannt. Als Fortgeschrittener wird durch sanfte Atemleitung der ganze Körper physisch mitbewegt. D.h. beim Einatmen bewegt sich, ähnlich einem Blasebalg, das gesamte Oberkörpergewebe mit.

Der Bauchraum dehnt sich nach vorne aus, die Körperseiten füllen sich und der ganze Rücken bis hoch in den oberen Schulterbereich füllt sich. Beim Ausatmen leeren sich all diese Bereiche wieder.

Es wird dabei beachtet, dass der Atem entspannt und ruhig fließt, ohne etwas zu forcieren. Ruhig und entspannt heisst dabei, dass der Übende seinen eigenen Atem nicht hört. Es wird durch die Nase ein- und ausgeatmet und keine Atempause gemacht. Das bedeutet, dass es einen fließenden Übergang zwischen Ein- und Ausatmen geben soll.

In verschiedenen Traditionen gibt es unterschiedliche Auffassungen dazu, wie der Atem geübt werden soll.

Im QiGong wird der fließende, kreisförmige Atem favorisiert, da er nach Auffassung des QiGong den Energiefluss und die zirkulären Systeme im Körper am Besten unterstützt.

Und nun von der Theorie zur Praxis.

Im folgenden lade ich dich zu einer kleinen Atemübung ein.

Setze dich dazu am Besten aufrecht und so entspannt wie möglich hin. Schliesse die Augen um deinen Körper etwas besser spüren zu können. Spüre jetzt deinen Atem einfach, wie er durch die Nase ein- und ausströmt. Kannst du ihn soweit beruhigen, dass du ihn nicht hörst?

Lege jetzt eine Hand auf dein Brustbein und die andere auf deinen Oberbauch. Achte darauf, dass sich das Brustbein beim Einatmen nicht nach oben bewegt, sondern dass es sich anfühlt, als ob du beim Einatmen sanft nach unten atmest und nicht nach oben. Das Zwerchfell bewegt sich beim Einatmen nämlich nach unten.

Wir atmen aber spürbar meist mit Betonung der Brustmuskulatur (Rippenzwischenmuskulatur) nach oben und spüren die wichtige Zwerchfellbewegung eher weniger.

Mit spürbarer Zwerchfellbewegung wird es leichter möglich, die Atembewegung so zu lenken, dass sich alle inneren Organe besser mitbewegen und somit eine wirkungsvolle Massage der inneren Organe stattfindet.

Lasse jetzt deinen Oberbauch sich sanft beim Einatmen ausdehnen und füllen und beim Ausatmen wieder leeren.

Achte dabei auf eine sanfte, entspannte Atemqualität und den kreisförmig fließenden Atem, indem du den Atem nicht anhältst und ihn von Ein- zum Ausatmen fließen lässt. Es sollte sich so natürlich wie möglich anfühlen. Falls es anstrengend wird, atme noch sanfter. Falls du dabei fast einschläfst, atme etwas intensiver.

Im zukünftigen Teil 2 werde ich noch weiter und ausführlicher auf diese Atemübung eingehen.

Falls du noch Fragen hast, wende dich gerne an mich.  
Viel Freude an deiner Atemübung