

Atmen

Atmung ist mehr als Sauerstoff aufnehmen und Kohlendioxid abgeben. Vor 3000 Jahren wurde der Atmen-Rhythmus als wesentlicher Ausdruck des Lebens aufgefasst: als Odem, Prana, Lung, Qi. Eine fließende Verbindung zwischen dem inneren Sein und dem äußeren Ganzen. Das Sinnbild dynamischer Lebenskraft und Lebensenergie.

Das Atmen-Zentrum des Körpers wirkt autonom im rückenmarksnahen Teil des Gehirns. Es wird durch vieles beeinflusst oder gestört: innere Sinnessignale im Stammhirn wie Schmerz, oder Gefühlseinstellungen des Mittelhirns, wie Angst, oder Großhirnprogramme wie Wahrnehmen, Handeln, Flow, Denken. Versuche das Atmen zu steuern: „Jetzt ein! Jetzt aus!“ stören seinen normalen Rhythmus und führen zu Verkrampfung.

Atmung kann in ruhiger Achtsamkeit beobachtet werden oder störungsfrei mit Bewegung koordiniert werden:

1. Die **Bewegung und die automatische Bewegungskoordination führen** (effektvolles Arbeiten, Gymnastik, Rennen, Tanzen: der Atemrhythmus wird sich dazu von selbst (unbewusst) einstellen.
2. Die **Aufmerksamkeit führt** (Langsame, bewusste, achtsame Bewegungen bei Hatha-Yoga, Qi Gong, Taiji uva.). Auch hier fließt die Atmung möglichst ungestört. Sie kann aber mit Veränderung ihrer Regelmäßigkeit (Vertiefung, Verlangsamung) wahrgenommen werden. Sie dabei (bewusst) steuern zu wollen ist nachteilig. In der Atmung dann gar mit dogmatischen Methoden herumzufummeln, ist gefährlich.
3. Die **Atmung führt**. In diesem Fall bleibt die Aufmerksamkeit bewusst beim Strömen des Atemrhythmus, der durch zarte Bewegungen begleitet und unterstützt werden (so als ob eine Atemwelle auf eine Tür zufließt, die dann weiter aufschwingt, und die sich mit dem Rückzug der Welle wieder schließt. Der Philosoph Zhuangzi schrieb dazu vor 2300 Jahren: „Normale Menschen atmen mit der Lung. Etwas Fortgeschrittene mit den Händen und den Füßen.“

Atem wahrnehmen

Bequem liegen, sitzen oder stehen. **Hände auf den Bauch** legen.

Die Atmung fließt natürlich, locker, ruhig, gleichmäßig, tief. Zulassen, dass es atmet. Der Atemimpuls führt von selbst. Bewegung erweitert den Atemraum („Tür öffnen“). Der Atem strömt dorthin, wo Platz ist. Die Einatmung dehnt den Bauchraum. Oder erweitert räkelnd den Brustraum. Sich genussvoll Dehnen, leicht Schütteln: Gelenke lösen. Zulassen, dass sich Verhaktes und Verklebtes lockert („Was wackelt, lebt“). Zur Ruhe kommen. Aufmerksamkeit nach innen horchen lassen. Fühlen: Ist es gerade angenehm? (Wenn nicht: verändern) Spüren: Bewegung? Druck? Zug? Wärme? Kälte? Schmerz? Gelenkstellung. Gedanken ebbten ab, wie zwischen Tag und Traum, immer noch wach und doch ein wenig schläfrig. Atemregulation

Atem-Übung

Hände auf dem Bauch: Spüren.

- **Ein** ... Bauch wird dicker, **Aus** ... Bauch wird flacher
- **Ein** ... Bauch + Hüfte sinkt, **Aus** ... Bauch + Hüfte steigt
- **Ein** ... Bauch + Hüfte + über Rücken sinken lassen (warme Ayurveda-Massage), **Aus** ... Hüfte + Bauch + Hüfte + über Brust aufsteigen lassen (Sonnenstrahlen scheinen lassen)

Arme sinken und begleiten dann die Bewegung

- **Ein** (wie oben: Körper sinkt, Bauch dicker, Rücken-Massage) ... Arme steigen bogenförmig (wie über einem großen Ball, der aufgepumpt wird)
- **Aus** (wie oben: Körper steigt, Bauch dünne, Brust und Sonne) ... Arme sinken (wie über großem Ball – Körper steigt)

- **Ein** (wie oben) ... Arme steigen bogenförmig
- **Aus** ... Arme sinken nach rechts und links hinten

- **Ein** (wie oben) ... Arme breiten sich seitwärts nach unten aus, großen Ball umfassen
- **Aus** ... Arme steigen mit dem Körper, Handflächen öffnen sich zum Brustraum

- **Ein** (wie oben) ... Arme breiten sich seitwärts auf Brusthöhe aus, sich öffnen und einen großen Ball umfassen
- **Aus** ... Hände steigen und stehen rechts und links der Ohren, als befände sich der Kopf in einem Ball, der durch die Hände berührt wird.

- **Ein** ... (wie oben) ... Arme reichen hoch hinaus (Körper wird durch die Schwerkraft in die Erde gezogen – Hände strecken sich Richtung der Wolken)
- **Aus** ... Hände in weitem Kreis nach außen und unten sinken lassen

„Buddhistische Atemübung für ein langes Leben“ oder der „Weg der Schildkröte“

Ursprung aus Nordindien vor etwa 2.000 Jahren, Ausgestaltung in den Wudang-Bergen Chinas (Shaolin-Tradition)

Bild: Die aufsteigende Schlange im ewigen Kreis. Der Vorläufer des Yin-Yang-Zeichens aus Aserbaidjan vor ~3.000 Jahren. Indisch: Kundalini, die bewegte Wirbelsäule.

Stand

- Schulterbreit, Füße parallel
- Knie zu den Zehen schauend, über der Fuß-Mitte stehend
- Entspannen, in den Boden sinken
- Sich gelassen aufrichten (Kopf oben, Füße unten)
- Gelenke lösen, wie an einem Seidenfaden, leicht bewegt, hängen.
- Hände sind tastend, fühlend
- Atem spüren und geschehen lassen
- Atem vergessen: Er stellt sich bei der Form dieser Bewegungsfolge von selbst ein.



Bewegungshinweise

- Alle Körperfunktionen (Muskeln, Lunge, Nerven, Bindegewebe, Knochen) bewegen sich gemeinsam.
- Es gibt keine einzelnen Hand-, Arm- oder Beinbewegungen: alles bewegt sich gemeinsam und verändert das jeweils andere.
- Handbewegungen wirken sich auf den Fuß aus, Haltungen der Wirbelsäule auf den Zustand des Gemütes.
- Vorstellungen erleichtern die Bewegung eines Ganzen: so tun „als ob“ etwas fließen oder dehnen, oder sich erweitern oder schließen würde.
- Der Körper richtet sich elastisch auf, die Füße „wurzeln in der Erde“, die Knie entspannen (Körpergewicht eher hinten), sie knicken (beim Sinken) nicht nach vorne weg, der Po hängt etwas hinter der Hacke („Barhockergefühl“), das Hüftgelenk kann drehen, die Lendenwirbelsäule bleibt gerade, das Brustbein wölbt sich frei beweglich, die Schultern öffnen sich nach hinten (Bilder: „Entspannt und stolz“, „Bug eines Schiffes in Fahrt“), das Kinn sinkt vor, wird dann über den Hinterkopf wie von einem Faden hochgezogen, die Hände hängen („Einkaufstaschen“), die Hüfte gleicht einem „Schiffchen“, die Wirbelsäule einem „aufrechtem Mast“, der Hals einem „frei drehenden Wimpel“.
- Der Kopf ragt nach oben: Leichter Zug am Nacken, Leichtes Sinken des Gesichtes, Blick gerade aus in die Ferne.
- Bewegungsimpulse kommen aus den Füßen und bewegen die Körpermitte. Die Armbewegung startet erst, wenn das Gefühl des Impulses (verzögert) in den Schultern ankommt.
- Rückbewegung: der Körper sinkt, weil die Anspannung, die ihn aufrichtete, über die Mitte (die Wirbelsäule) wieder loslässt, die Schwerkraft nach unten zieht. Aufrecht bleiben und loslassen.
- etwa 2.000 Jahre, Ursprung aus Nordindien, Ausgestaltung in China)

Die Übungsfolge

1. **Bild: „Die Schildkröte sitzt aufrecht und legt ihre Paddelarme zusammen“**
Körpermitte setzt sich, Arme steigen, gehen auseinander und in einem fließenden Bogen aufwärts nach vorne, bis die Hände einander in Brusthöhe berühren. Die Ober- und Unterarme bilden einen Winkel von 90°, die Hände sind aneinandergelegt. („Yoga-Gruß“)
2. **Bild: Die Schildkröte drückt sich auf dem Boden ab, bevor sie sich aufrichtet**
Hände lösen, Arme zur Seite senken bis sie wieder neben dem Körper hängen. Schulter locker, Hände schwer („im Honig“). Leicht bei gesunkenem Körper mit den Händen in den Boden drücken
3. **Bild: Die Schildkröte reckt sich in den Himmel und bittet um Kraft**
Hände seitlich abwinkeln. Arme seitwärts nach oben auseinander führen, bis sich die Fingerspitzen über dem Kopf zusammentreffen: Daumen und Zeigefinger berühren sich („Tigermaul“). Die Arme sind locker gerundet. Hände abgewinkelt bis zur Ausgangsstellung. Schulter locker, Hände schwer.
4. **Bild: Die Schildkröte bereitet sich vor fürs Eier legen**
Handflächen vor dem Bauch (Fingerspitzen berühren sich, Handfläche nach oben wenden („Kissen tragen“)), die Finger zeigen zueinander. „Kissen“ bis zur Brustmitte heben.
5. **Bild: Schildkröte bei der Eiablage**
Handflächen nach unten drehen, dabei die Hände verschränken, Arme laufen nach vorne aus, Strecken: „Tisch bilden“ Kopf senkt sich,
6. **Bild: Schildkröte verscharrt die Eier**
Beugung in der Hüfte mit geradem Rücken, Knie nachgeben, verschränkte Hände kommen im Bogen der Erde nahe, Knie können sich etwas strecken. Die Schulter so kreisförmig drehen, dass die Hände einen Bogen ausführen („Im Sand wühlen“). Aufrichten aus gebeugtem Knie leicht hinsetzen und Wirbel für Wirbel aufrichten: Lendenwirbel, Brustwirbel, Halswirbel, Kopf. Arme gehen passiv mit. Wenn der Oberkörper aufgerichtet ist, Hände heben, auseinanderführen und neben der Brust zu offenen lockeren Fäusten ballen, Ellbogen zeigen nach hinten. Pause (einmal ein- und ausatmen)
7. **Bild: Schildkröte räkelt sich in den Himmel**
Hände öffnen, die Handflächen nach oben, Finger nach vorne. Fußimpuls, Körpermitte bewegt sich, Hände steigen spiralig bis 45° weit über den Kopf, strecken sich, Handflächen zeigen zueinander („sehen sich an“). „in die Wolken fassen“) Loslassen (aber dabei mit Händen oben bleiben)
8. **Bild: Schildkröte holt Wolkenwatte und reibt sich das Gesicht**
Drehung aus der Schulter („Watte aus den Wolken drehen“), Körpermitte sinkt, Arme sinken, Handflächen zeigen zum Gesicht. „Gesicht waschen“: je etwa 6x eine Richtung und die andere Richtung. Starker Druck im Gesicht (Gesichtsmuskeln), sehr leichter Druck (Hautgefühl), Hände in zwei Zentimeter Abstand vor dem Gesicht halten: Gefühl von Energiefluss.
9. **Bild: Schildkröte reibt sich den Bauch**
Vom Gesicht streifen die Hände über Brustbein und Brust nach unten zum Bauch zieht Hände weiter nach unten. Handflächen zum Körper, Ellbogen ziehen nach hinten, bis sich die Hände mit nach oben gewandten Handflächen neben der Brust befinden.
10. **Bild: Schildkröte bringt den Kindern das Schwimmen bei**
Handflächen so nach vorne drehen, dass die Fingerspitzen nach oben zeigen. Körper sinkt Arme ziehen nach vorne. (Bild: „Obstschale halten und übergeben“). Hände drehen und schieben nach außen (Bilder „Schiebetüren“ – „Abgeben“). Lockere Fäuste zum Körper ziehen, bis sie sich neben der Brust befinden.
11. **Bild: Schildkrötenkinder watscheln zum Meer**
Körpergewicht ins rechte Bein fließen lassen, Hüfte dreht nach links, linker Fuß bleibt „leer“ am Boden. Linke Ferse anheben, kleiner Schritt, mit Ferse zuerst aufsetzen, Körpergewicht satt in einen Bogen, der von den Beinen aufgespannt wird. In die Beine sinken, und dabei drängen die Arme nach außen, als wollten die das innere einer Eihaut berühren Hand des vorderen Fußes nach oben außen – Hand des hinteren Fußes nach unten hinten: „als wollte man etwas von sich weisen“. Wieder Aufrichten und Zurück zum Ausgangsstand. Gleiche Bewegung zur anderen Seite. Lässt man den Körper ins hintere Bein sinken entsteht eine Vorwärtsbewegung (bei der die Bewegungsenergie „untern herum verläuft“, so als würde man einen schweren Rucksack tragen). Daraus ergibt sich ein Schritt und die gleiche Bewegung in die andere Richtung: Das Bild des Watscheln
12. **Abschluss:**
Eine Hand auf den Bauch unterhalb des Bauchnabels legen, die andere Hand auf die Brustmitte. Mit beiden Händen kreisend massieren. Ruhig und tief atmen. Anschließend die Arme bis zur Ausgangsstellung senken. Die Luft im Mund gurgeln, mit der Zunge über die obere und die untere Zahnreihe, den Unterkiefer lockern im Gelenk bewegen, die Zunge kreisen lassen, Speichel in Portionen schlucken. Die Zunge an den Gaumen drücken. Hände zurück auf den Unterbauch. Ausgangsstellung. Ausruhen. Hände verschränken, über den Kopf führen nach oben drücken und kräftig räkeln, und mit den Händen das Wohlgefühl über Gedicht, Hals Brust, Bauch, Nieren, Po, Oberschenkel bis zu den Füßen abstreifen.