

# 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 ebbend 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

# Sechs heilende Laute (Liu Zi Qi Jue -)

## Hinweise

- Zur Geschichte: Eine Verbindung von Lauten und Bewegungsübungen findet sich erstmals im Buch »Yangxing Yangminglu«, »Aufzeichnungen zur Ernährung der inneren Natur und Lebensverlängerung«, von Tao Hongjing (452 – 536 u.Z.). Hierin wird über eine Übungsmethode berichtet, die sechs Worte benutzt, welche unhörbar intoniert werden, um den Energie-Fluss der verschiedenen Organsysteme anzuregen.

Atemübungen mit Lauten wurden auch in dem buddhistischen Werk »Tiantai Xiao-zhiguan« von Zhi Yi (538 – 597 u.Z.) beschrieben.

- Energie ist immer gleich, aber sie hat immer andere Ausdrucksformen
- Das, was in einem Körper geschieht, ist immer subjektiv. Es geht nicht um die Technik. Es geht um die Resonanz
- Übung mit Wohlwollen herangehen, Aufmerksamkeit, Geduld. Sich beschränken auf das was geht, auffüllen lassen.
- Betrachten des inneren Zustandes ohne Ablenkung, er sich mit der Situation vertraut machen, sich dann vorbereiten, nicht in Aktion hinein stolpern die eigenen Möglichkeiten ausschöpfen erleben ist die Voraussetzung, erleben-erleben-erleben nutzt nichts: wichtig ist die Verarbeitung des erlebten zur Erfahrung. Dazu muss das Erlebte wertgeschätzt und Gemacht werden um dann den Übergang in das bleibende hinzubekommen
- sich nicht mit Störungen beschäftigen, sondern auf den Prozess konzentrieren
- alles Körper, Nerven, Gemüt und Stimmungslagen wirken zusammen. Nur einzelne Scan heraustreten und sich zeigen, ein Solo spielen vorübergehend die Dominanz übernehmen und dann wieder zurücktreten um dann in der Gemeinschaft mitzumachen. Das Ziel ist alles muss rundlaufen. Sie selbst betrachten, was alles ausstrahlen darf

## Bilder zu den fünf Wandlungsphasen

1. Material betrachten (Niere, Wasser)
2. Sehnsucht vorwärtsdrängend steigen lassen (Leber, Holz)
3. Tun mit Freude und Eifer (Feuer, Herz)
4. Wandlung des Aktionismus (Milz, Erde)
5. Klarheit, Trennung (Lunge, Metall)
6. Alles Verbinden nach außen wirken (3 fach)

## Beginn der 6 Heilenden Laute

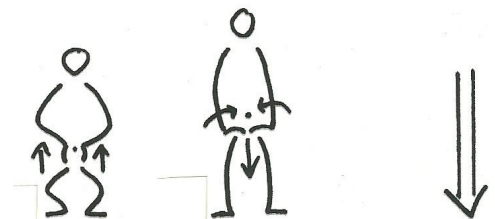
- Schüttel-Übung – Stehen oben und unten verbinden: alles Loslassen
- Einatmen: Steigen oder Sinken?
- Reihenfolgen-Varianten:
  - Leber-Holz, Herz-Feuer, Milz-Erde, Lunge-Metall, Niere-Wasser, dreifach Erwärmer
  - Niere-Wasser, Leber-Holz, Herz-Feuer, Milz-Erde, Lunge-Metall, dreifach Erwärmer

## Funktionskreis „Niere, Wasser“

Der Laut: Tsch\_uuiiii

Bewegungshinweis

- Mittig hoch ziehen nach unten Finger nach innen über Ball



### Charakteristik

- Selbstvertrauen, sich seiner Kraft bewusst werden eine starke Wahrnehmung und Strahlkraft wahrnehmen
- Symbol der Lebenskerze, die langsam verbrennt, die Lebensenergie die bewahrt und gepflegt werden muss, sterben ist Verbrauch der Essenz
- erlöst: sich seiner Energie bewusst sein, mit Energien haushalten können, selbstbewusst, couragiert: was steht zur Verfügung? Was ist die Basis? Was ist das Potenzial? Was sind die Möglichkeiten. Sich Selbstvertrauen
- unerlöst Blockade, einfrieren, Ohnmacht aufgeben Depression

- Archetyp Philosoph oder Weiser, begriffslos

## Funktionskreis „Leber, Holz“

Der Laut: Tsch\_üüüüh

### Bewegungshinweis

- Einsammeln als Handbewegung um den herum,
- sich aufrichten aufschauen, Blick und Arme nach oben richten,
- Handfläche oben



### Charakteristik

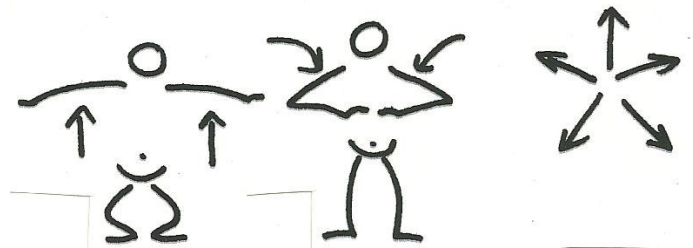
- Ärger, Wut, Trauer, egal was ist ... Und auch Stress ziehen lassen
- Sehnsucht, Kreativität, Ideen verfolgen
- unerlöst: in Wut und Ärger verharren
- erlöst: Tatendrang
- Archetyp: Krieger

## Funktionskreis „Herz, Feuer“

Der Laut: Ch\_haaaa

### Bewegungshinweis

- Brustmitte, Herzebene



### Charakteristik

- Vorfreude: Es wird losgehen! Baujahr! Lass es uns tun!
- Fröhlichkeit des Tools, sich öffnen, offen sein, Begeisterung, Weitblick
- von Herzen geben, von Herzen lachen
- erlöst Begeisterung, Freude,
- unerlöst: hysterisch, zappelig, lachen ohne Öffnen ist Husten
- Archetyp: Königin oder König

## Funktionskreis „Milz, Erde“

Der Laut: Ch\_ooooo

### Bewegungshinweis

- Beginn drehender Ball nach links eine Hand andere singt Ellenbogen verlaufen in der Mittellinie öffnen und schließen in den Flanken
- eine Gruppe Gleichgesinnter finden, zusammenwirken, alle einbeziehen
- Dabei wohliges Brummen das Gefühl wie nach gutem Essen



- erlöst: in einem Gruppenzusammenhang zentrierte Mitte schaffen, gemeinsam Zustand erreichen, Zentrierung dient jede Peripherie ausstrahlt, total im Film sein, in ein System hineinwirken, Zentrierung schaffen durch Persönlichkeitsbildung
- unerlöst sich verlieren leer und depressiv werden, oder über betörende erdrückende Mütterlichkeit

### Charakteristik

- Innere Verbindung, Wirkungszusammenhänge schaffen, alles versorgen
- unerlöst: Energie zerfließt, sich selbst verlieren, erlöst wird kaum finden der verhältnismäßig ist zur verfügbaren Energie, die Mitte befahren mütterlich sorgen und strahlen
- Archetyp: Mutter oder Minister

### Funktionskreis „Lunge, Metall“

Der Laut: Sss\_ääääääh

#### Bewegungshinweis

- Schultern gesunken, Zentrierung auf das Brustbein, Brustbein öffnen
- Kopf oben Füße unten
- Ääh: ist kein Kollaps, sondern ein Moment der Erfüllung



### Charakteristik

- Verstehen, dass es ist wie es ist, Klarheit, Trennung (das gut sein lassen), Entweder Ein oder Aus, ein Prozess fertig abschließen, es jetzt tun,
- etwas getan haben, es gut sein lassen
- sich aus dem Prozess lösen, dabei das bleibende bewahren und das loslassen was nicht relevant ist für die Perspektive
- ungelöst: nicht loskommen, festhängen, gefangen sein
- erlöst loslassen das ich bewahren und zugleich neues aufnehmen, wertschätzen und abgrenzen zugleich, auch bei Trauer behalten gleichzeitig gehen lassen
- Archetyp: Torwächter oder Richter

### Funktionskreis „Dreifach-Erwärmer“

Der Laut: Xx\_iiii

#### Bewegungshinweis

- Kreuzbeinbereich lösen, Schildkrötenrücken
- sich räkelnd ausdehnen: Anheben: Mutter – Ausbreiten: Vater



### Charakteristik

- Voller Energie in der Welt stehen, neu wirken, sinnvoll und zukunftsgerichtet
- von innen nach außen wandeln und Werden, legalisieren, es zurück in die null Lage bringen

- Archetyp: Einheit mit allem (Wuji, Brahman, Yoga)

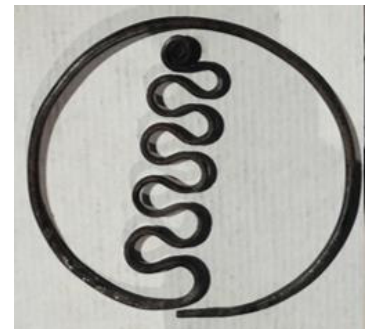
## The Eight Healing Sounds

1. Ahhhhhhh is a steady and smooth sound, the one you might make as you relax into your favorite easy chair at the end of a long day. ("Lung")
2. Hhhhhhhh is a silent sound, like a sigh. That sounds funny, doesn't it, a "silent sound!" But, that is what it is, just a quiet Hhhhhhh upon exhale. ("Heart")
3. Heng is a short fast sound, almost like the sound you might make if you are trying to stifle a sneeze. The e is short as in the word hen, and the ng rhymes with hang. ("Kidney")
4. Hu is a long, deep droning sound pronounced Whooooooo. ("Stomach")
5. Mer is another long, low sound that resembles a cow performing a long Moooooo with an rrrrrr on the end: mmmmeeeeerrrrrrrr. ("Spleen")
6. Xu is a quiet and extended Shhhhhhhh sound. ("Liver")
7. Yi is the sound of long E as in Easy; Eeeeeeee. ("Head")
8. Hong is a long, low sound that rhymes with "long;" hhooonnnng where the "n" is a bit nasal. ("Lymph system").

## „Atemübung für ein langes Leben“

Die Übung, die auch „Weg der Schildkröte“ genannt wird, hat ihren Ursprung in Nordindien vor etwa 2.000 Jahren. Ausgestaltet wurde sie in den Wudang-Bergen Chinas, in der 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.

## 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: „Obtschale 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 Watschelns

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.