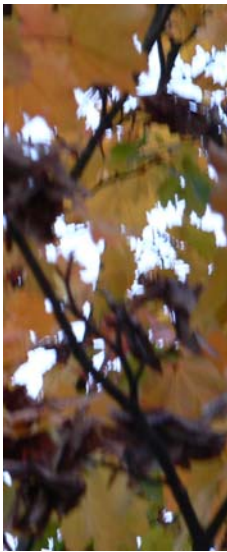


Wie ein sanfter Flügelschlag



Unsere Lungen sind der Wandlungsphase Metall zugeordnet, ihre Farbe ist Weiß, die Jahreszeit ist der Herbst.



Tipp: Diese Atem-Achtsamkeits- und Bewegungsübung können Sie auch im Sitzen auf einem Stuhl ausführen.

Das Zusammenspiel von Brust und Zwerchfell bei der natürlichen Atmung Andreas W Friedrich

Diese Übung schafft mehr Bewußtheit für die unwillkürliche Atemfunktion. Lernen Sie die natürliche Bewegung von Zwerchfell und Brustkorb kennen und spüren.

Beim Einatmen dehnen sich die Lungen sehr sanft und wie von selbst aus, der Brustkorb weitet sich und das Zwerchfell zieht sich nach unten zusammen. Dadurch werden die Organe bewegt und der Unterbauch wölbt sich ein wenig nach aussen. Beim Ausatmen entspannen sich die Rippen, das Zwerchfell kommt wieder nach oben.

Die Atmung ist nicht nur eine Funktion unseres Leibes, sondern auch ein seelischer Ausdruck und ein geistiger Vorgang. Da alles miteinander zusammenhängt wirkt eine kleine Veränderung in einem Teil auf alle Teile und somit auf das Ganze. Bewußtheit und Achtsamkeit initiieren jedwede Entwicklung.



Fühl-Übung I
Sitzen oder Stehen Sie Sie mit überkreuzten Unterarmen und spüren Sie Ihren Atem

Fühl-Übung II
Legen Sie eine Hand, abwechseln die linke und rechte, auf Ihr Zwerchfell und spüren Sie die polare Bewegung von Rippen und Zwerchfell.

Das Atmen geschieht natürlich wie von selbst wie tauender Schnee von einem Bambus gleitet



Zwischen 20 und 24 tausend mal atmen wir täglich ein und aus. So legen beispielsweise unsere Nieren durch die Bewegung des Zwerchfells täglich eine Strecke von 500 bis 600 Metern zurück.

Beim natürlichen, langsamen, gleichlangen und gleichmäßigen Aus- und Einatmen bleibt die Wirbelsäule lang und weit; der Kopf bewahrt seine Haltung.

Der Eine Atem --
Des Menschen Einatmen ist des Himmels Ausatmen und des Menschen Ausatmen des Himmels Einatmen.

Yin & Yang - Die zwei Atemweisen

I. Den Atem aktiv "holen" (Qi Gong-Atem)

Sie atmen aktiv ein, Sie fühlen sich weit werden, wie aufgepumpt, wie ein sich füllender Luftballon – achten Sie darauf, daß Sie nicht zuviel machen und sich übermäßig aufblähen.

Beim Ausatmen lassen Sie den Atem gehen, er entweicht – achten Sie darauf, in Ihrer Aufrichtung nicht zu erschlaffen.

II. Den Atem kommen lassen (Tai Ji-Atem)

Wenn Sie durch körperliche Bewegung Raum schaffen, zum Beispiel durch sich weitende Ellenbogen, die den Brustkorb frei machen, "öffnen" und weiten, kann der Atem wie von selbst einströmen – das ist das Yin-Moment des Empfangens. Wenn der Atem ausströmt, Sie ihn loslassen wie einen Pfeil von der gespannten Sehne, ist das eher aktivierend wie beim Sport, in den Kampfkünsten und im Tai Ji Quan. Atmen Sie mit der jeweiligen Aktion aus, was dem Yang-Moment des Abgebens entspricht.

Öffnen und schließen: Die öffnende Armbewegung, das leichte steigen der Ellbogen, ist das Yang im Yin und schafft Raum für den einströmenden Atem. Die schließende Bewegung, das Sinken der Ellbogen, symbolisiert beim Ausatmen das Yin im Yang. Lassen Sie den Atem einfach gehen und kommen.





Stehen Sie bequem und schulterbreit mit leicht gebeugten Knien. Heben Sie die Arme vor den Körper, die leicht angewinkelten Ellbogen etwas tiefer als die gerade ausgerichteten Handgelenke.

Die Ellbogen zeigen in dieser Übung die Bewegung von Rippen und Brustkorb, die Hände verdeutlichen die Bewegung des Zwerchfells.



Wachsen Sie beim Einatmen, indem Sie die Knie ein wenig mehr durchdrücken. Gleichzeitig sinken die Hände wie das Zwerchfell, das beim Einatmen kontrahiert; die Ellbogen heben und weiten sich ein wenig genau wie die Rippen.



Sinken Sie beim Ausatmen. Der Brustkorb entspannt sich. Lassen Sie die Ellbogen ebenfalls sinken, während die Hände wie das Zwerchfell wieder steigen.

Üben Sie mit dem natürlichen Atem das Zusammenspiel von innerer und äußerer Bewegung – der Bewegung von Brust und Zwerchfell und Ihren Armen – so lange, bis Sie die innere Atembewegung und die äußere Bewegung als Einheit empfinden

achtsam & bewußt

Bei der sogenannten Natürlichen Bauch-Atmung sinkt beim Einatmen Ihr Zwerchfell trotz des leichten Tonus der querlaufenden, tiefliegenden Halte-Bauchmuskulatur. Ihr Bauch wölbt sich ein wenig, so dass - nach Vorstellung der Chinesischen Energielehre - Ihr Qi, Ihre Lebensenergie, mit dem Einatmen von überallher wie Flüsse in ein Meer im Unterbauch zusammenströmt. Mit dem Ausatmen entfaltet sich Ihr Qi in die Peripherie.

Anregung & Wirkung

Die kleine Bewegung Ihrer Unterarme veranschaulicht und unterstützt die inneren Bewegungen Ihres Atems. Verbinden Sie Innen und Aussen, Heben und Senken, Ein- und Ausatmen. Bleiben Sie bei Ihrem natürlichen, individuellen Atem und spüren Sie, wie er ruhiger, tiefer und gleichmäßiger wird. Fühlen Sie die Einheit von "innen & außen"



Literaturempfehlungen:

Ilse Middendorf: Der Erfahrbare Atem
T. Nakamura: Das große Buch vom richtigen Atem
Stephan Pálos: Atem und Meditation
David Fontana: Das Leben Atmen – 52 Meditationen
Dennis Lewis: Befreie deinen Atem – Befreie dich selbst