

# Achtsamkeits-Übungen zum Atemfluss

25.05.2024. Helmut Jäger

## Den Atmen spüren

Sich bequem hinlegen. Eine Hand auf dem Bauch

Die Atmung fließt natürlich, locker, ruhig, gleichmäßig. Zulassen, dass ES atmet. Der Atemimpuls kommt von selbst. Der Atem strömt dorthin, wo Platz ist. Die Einatmung dehnt den Bauchraum. Oder er erweitert (rekelnd) auch den Brustraum. Sich genussvoll dehnen, leicht schütteln: Gelenke lösen. Zulassen, dass sich Verhaktes und Verklebtes lockert. Zur Ruhe kommen. Aufmerksamkeit nach innen horchen lassen.

- Fühlen: Ist es gerade angenehm?
- Spüren: Bewegung? Druck? Zug? Wärme? Kälte? Schmerz? Gelenkstellung?
- Dem Zwerchfell nachspüren: Wann bewegt es sich Richtung Becken?
- Der Bauchdecke nachspüren: Wann dehnt sie sich vor, wann geht sie zurück?
- Dem Beckenboden nachspüren: Wann wölbt sich das Segel des Beckenbodens?

## Acht heilende Laute

- HAa: ein gleichmäßiger und sanfter Klang. Sich öffnen, entspannen.
- Hh: Windgeräusch.
- HEng: weckendes, aktivierendes Geräusch.
- WwU: aus der Tiefe kommendes Geäusch.
- MmER oder alternativ MmEL: mit der Zunge spielen.
- Xu leise das Innere des Körpers wahrnehmen.
- SsE: den Kopf wahrnehmen.
- HuOng : alles klingen lassen.

## Sechs heilende Laute (Liu Zi Qi Jue)

Zur Geschichte:

Die Zahl sechs weist auf eine Zeit bevor das Medizin-Modell der „Fünf Elemente/Phasen“ (aus Griechenland kommend) China erreichte, also vor über 2.300 Jahren. Eine Verbindung von Laute und Bewegungsübungen findet sich erstmals im Buch »Yangxing Yangminglu«, »Aufzeichnungen zur Ernährung der inneren Natur und Lebensverlängerung«, von Tao Hongjing (452-536 u.Z.). Dort wird über eine Übungsmethode berichtet, die sechs Worte benutzte, die 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.

Zur Übung:

Das, was in einem Körper geschieht, ist immer subjektiv. Angestrebt wird, mit der Übung eine innere Resonanz zu finden, und ihr nach außen Ausdruck zu verleihen. Das Spiel mit den heilenden Lauten sollte wohlwollend sein, aufmerksam, geduldig mit sich selbst. Sich beschränken auf das, was geht.

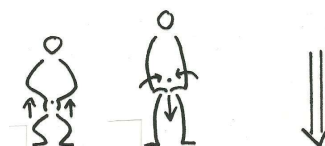
Betrachten des inneren Zustandes ohne Ablenkung, er sich mit der Situation vertraut machen, sich dann vorbereiten, nicht in Aktion hinein stolpern die eigenen Möglichkeiten ausschöpfen erleben ist die Voraussetzung, erleben-erleben-erleben nutzt nichts: wichtig ist die Verarbeitung des erlebten zur Erfahrung. Dazu sollte das Erlebte wertgeschätzt werden.

Es ist günstig, sich nicht mit Störungen zu beschäftigen, sondern auf den Prozess zu konzentrieren. Alles, Körper, Nerven, Gemüt und Stimmungen, wirken zusammen. Ein Solo spielen, vorübergehend die Dominanz übernehmen und dann wieder zurücktreten, um in der Gemeinschaft mitzumachen. Es kann rundlaufen, es darf strahlen.

### Funktionskreis „Niere, Wasser“

**Der Laut:** Tsch\_uuiiii

**Bewegungshinweis:** Hände hängen entspannt und liegen mit den Innenseiten gegenüber. Rücken und Hüfte sinken, Schulterblätter sinken mit, dadurch steigen die Hände. Gemeinsam mittig über den Bauch hoch ziehen. Ball vorstellen. Finger auf den Ball legen, Hände bewegen sich nach unten.



**Bild:** Ziehbrunnen in der Pusta. Energie schöpfen

### Funktionskreis „Leber, Holz“

**Der Laut:** Tsch\_üüüüh

**Bewegungshinweis.:** Einsammeln als Handbewegung um den Gürtel herum, sich aufrichten, aufschauen, Blick und Arme nach oben richten, Handfläche oben. Es gehen lassen.



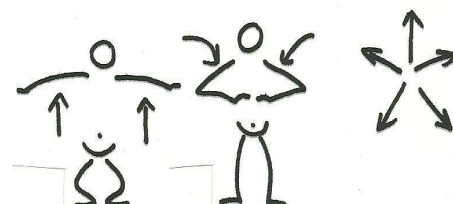
**Bild:** Ärger, Wut, Sorgen, Stress ziehen lassen. Sie Ableiten wie qualmenden Rauch.

### Funktionskreis „Herz, Feuer“

**Der Laut:** Ch\_haaaa

**Bewegungshinweis:** Arme weit nach hinten über den Rücken, Raum greifend, aufsteigen lassen. Großen Ball vor dem Körper vorstellen, Arme darauflegen und langsam zum Körper hin (zur Brustmitte) und nach unten sinken lassen.

**Bild:** Sich über sich freuen, das Herz öffnen.



## Funktionskreis „Milz, Erde“

**Der Laut:** Ch\_ooooo

**Bewegungshinweis:** Beginn drehender Ball nach links, eine Hand steigt, die andere sinkt, Ellenbogen verlaufen in der Mittellinie, öffnen und schließen in den Flanken. Wohliges Brummen das Gefühl wie nach gutem Essen

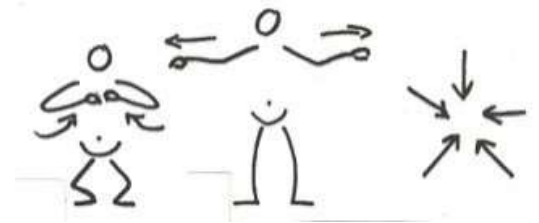


**Bild:** Innere Verbindung wahrnehmen, Wirkungszusammenhänge schaffen, Zentrierung finden, alles versorgen.

## Funktionskreis „Lunge, Metall“

**Der Laut:** Sss\_äääääääh

**Bewegungshinweis:** Kopf oben, Füße unten, Schultern gesunken, Zentrierung auf das Brustbein, Öffnend Arme nach außen gehen lassen. SSSS Aufdehnung wie ein Bogensehne. Ääh: Moment der Erfüllung



**Bild:** Prozess abschließen, es gut sein lassen, trennen, nein sagen

## Funktionskreis „Dreifacher-Erwärmer“

**Der Laut:** Xx\_iiii

**Bewegungshinweis:** Kreuzbeinbereich lösen, Schildkrötenrücken sich räkelnd ausdehnen,



**Bild:** voll neuer Energie tätig sein. Sich Belastungen öffnen, sich wieder auf sich besinnen und neue Kraft finden.

## „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)

**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 wieder 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 Beinbewegen: 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 vorn weg, der Po hängt etwas hinter der Hacke („Barhocker“), 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 geradeaus 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 Paddel-Arme zusammen

Körpermitte setzt sich, Arme steigen, gehen auseinander und in einem fließenden Bogen aufwärts nach vorn, 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 ab-winkeln. Arme seitwärts nach oben auseinander führen, bis sich die Fingerspitzen über dem Kopf zusammentreffen: Daumen und Zeigefinger berühren sich („Tiger-Maul“). Die Arme sind locker gerundet. Hände abgewinkelt bis zur Ausgangsstellung. Schulter locker, Hände schwer.

### 4. Bild: Die Schildkröte bereitet sich vor für das Eierlegen

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 vorn 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 vorn. Fußimpuls, Körpermitte bewegt sich, Hände steigen spiralg 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). Leichter Druck (Hautgefühl), Hände in zwei Zentimeter Abstand vor dem Gesicht halten: Gefühl von Energie-Fluss.

## 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 vorn drehen, dass die Fingerspitzen nach oben zeigen. Körper sinkt, Arme ziehen nach vorn. (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 über einem 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 „untenherum 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 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, 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 rekeln, und mit den Händen das Wohlgefühl über Gedicht, Hals, Brust, Bauch, Nieren, Po, Oberschenkel bis zu den Füßen abstreifen.

## Mehr

- [Atem und Rhythmus](http://www.medizinisches-coaching.net/bewegung/bewegungs-rhythmus.html) - www.medizinisches-coaching.net/bewegung/bewegungs-rhythmus.html
- [Gesten, Hände Schultern](http://www.medizinisches-coaching.net/bewegung/gesten-schulter-haende.html) - www.medizinisches-coaching.net/bewegung/gesten-schulter-haende.html
- [Bewegungsstruktur](http://www.medizinisches-coaching.net/bewegung/bewegungsfunktion.html) - www.medizinisches-coaching.net/bewegung/bewegungsfunktion.html
- [Vagus](http://www.medizinisches-coaching.net/psychologie/sprachen_der_psyche/polyvagal-theorie.html) - www.medizinisches-coaching.net/psychologie/sprachen\_der\_psyche/polyvagal-theorie.html