



Atmung Theorie

Öffnen und schließen des Körpers, verbunden mit dem steigen und sinken erleichtern eine durchgängige, tiefe Atmung zur optimalen Energieaufnahme.

Wir atmen rund 24.000 Mal pro Tag. Der Atem, der unsere Lungen mit Sauerstoff füllen soll, ist in den meisten Fällen zu flach, zu oberflächlich. Dadurch wird weniger Sauerstoff aufgenommen als für die reguläre Versorgung unseres Organismus notwendig ist. Die Folgen sind Kreislaufstörungen, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden etc.

In den Unterrichtseinheiten des Qigong und des TaiChiChuan ist die korrekte Atmung ein wesentlicher Teil des Unterrichtes selbst. Die Einführungen in den Übungsablauf der im Einklang mit der Atmung erfolgen sollte, lehren ebenso wie das Ausführen der Übungen im Gleichklang mit dem Übungsleiter und der Gruppe. Diese "folgen" vermittelt unterschwellig ein synchrones ausführen der Bewegungen.

Wie geht das?

Das wichtigste ist die Entspannung der Körperhaltung, der Muskulatur und der Körpermitte. Atmen Sie entspannt ein und achten Sie darauf, und verfolgen sie den Atem im Geiste. Hebt sich Ihre Bauchdecke? Das Ausatmen folgt von alleine und es tritt ein wohliges Gefühl ein. Nach dem Ausatmen setzt eine kleine, natürlich Pause ein, erst jetzt beginnt der neue Atemzyklus. Wird Ihr Atem tiefer, haben Sie das Gefühl, dass sich der Atem von unten nach oben in Ihrem Körper ausbreitet, dass sich nach dem Blähen des Bauches auch der Brustkorb hebt. Achten sie darauf, dass sie weder im Bauchraum noch im Oberkörper mit ihrem Atem hängen bleiben. So wird ihr Atemrhythmus regelmäßiger. Sie werden feststellen, wie Sie diesen Atemzyklus genießen lernen und nicht mehr aufhören möchten. Mit der Zeit des Übens von Qigong - Bewegungen wird eine intensive Vertiefung Ihres eigenen Atemzyklus folgen und sie angenehm erfüllen.

Es kommt zu einem minimalen strecken, des Körpers, um noch intensiver Sauerstoff aufzunehmen. So verbindet sich das aufrichten des Körpers mit dem einatmen und das folgende sinken mit dem ausatmen. Diese Gegensätze geschehen und begleiten jede Übung des Alltagsportes.

Einzelheiten dazu finden Sie in dem Artikel "Übungsblatt Open - Close".

Wie ein- und ausatmen, Mund oder Nase?

Im Allgemeinen geht die Atmung ruhig durch die Nase ein und aus, der Mund ist geschlossen. Die Bewegung der Atmung geht durch den ganzen Oberkörper, bis in den Unterbauch. Je nach Situation, Sport oder Meditation, kann es Wechsel geben, da unterschiedliche Ziele erreicht werden sollen.

Einatmen

Durch die Nasenatmung wird die Luft besser gereinigt. Der Nasen-Rachen-Raum ist mit Millionen von zarten Flimmerhärchen ausgekleidet. Sie haben die Aufgabe, Schmutz- und Staubpartikel aus der einströmenden Luft zu filtern.

Die Nasenatmung wärmt die Atemluft vor. Im Nasen-Rachen-Raum sitzen Schleimdrüsen, die wie eine Heizung wirken. Sie erwärmen die Luft in Sekundenschnelle fast bis auf Körpertemperatur, selbst bei Außentemperaturen unter Null Grad Celsius.

Bei der Nasenatmung wird die Luft bis auf eine Luftfeuchtigkeit von 100% angefeuchtet und erreicht so optimal aufbereitet die Lunge.

Bei der Mundatmung ist der Luftwiderstand geringer, was zur Folge hat, dass das Zwerchfell nicht ausreichend belastet wird. Das Zwerchfell ermöglicht die so wichtige Bauchatmung.

Ausatmen

Nase

Das Ausatmen durch den Mund praktiziert man bei energetischen Übungen. Der Mund ist geschlossen, die Zähne liegen nicht aufeinander und die Zungenspitze berührt den Gaumen. Früher dachte man, dass die in der Körpermitte verlaufenden Meridiane dadurch energetisch miteinander verbunden werden. Diese These entspricht nach dem heutigen Wissensstand nicht den Tatsachen.

Während der Ausatmung, die lange und tief ist, entspannen sich die Schultern, aber auch die inneren Organe und schmerzhaft Punkte. Man ist bis zum Schluss auf die Ausatmung konzentriert.

Die Energie bleibt im Körper. Eine Atemvariante die beim inneren Gigong, dem NeiGong ihre Anwendung findet.

Mund

Beim tiefen Ausatmen durch den Mund macht man sich leer, man verliert seine Energie, sie muss neu aufgebaut werden. Kampfsportler nutzten diesen Aspekt um alle Kraft eines Stoßes, das Fa-jing oder die Entladungsenergie durch den Atem zu unterstützen. Bekannte Alltagssituationen: sich Luft verschaffen, gehen mit einem tiefen, geräuschvollen Ausatmen zusammen, man macht sich frei, Atmet sich den Frust von der Seele.

Auch wird es zum „Cool Down“ benutzt, um alle Spannungen durch entleeren zunehmen. Soll ein lange anhaltender Wohlfühleffekt erhalten bleiben, ist wieder das Ausatmen durch die Nase richtiger.