

## **Das Atmen im Qigong**

*In westlicher Sicht unterscheidet man die innere und die äußere Atmung. Die äußere Atmung dient der Aufnahme der sauerstoffreichen und der Abgabe der sauerstoffarmen und kohlendioxidreichen Luft. Bei der inneren Atmung transportieren die roten Blutkörperchen den Sauerstoff in die Muskeln, damit er dort mit den Nährstoffen der Nahrung verbrannt werden kann. Dieser Prozess ist im westlichen Modell die zentrale Energiequelle des Körpers.*

*Im Modell der Traditionellen Chinesischen Medizin wird ebenfalls zwischen einer äußeren und einer inneren Atmung unterschieden: in der äußeren Atmung nehmen wir „reines Qi“ auf und geben „unreines Qi“ ab. Die innere Atmung ist für den Aufbau und die Steuerung von Qi verantwortlich. Es heißt, „die Lunge regiert das Qi“<sup>1</sup>.*

*Die Atmung nimmt, auch im westlichen Modell, unter allen Körperprozessen eine Sonderstellung ein: sie wird sowohl vom willkürlichen als auch vom unwillkürlichen Nervensystem gesteuert. Das heißt, wir müssen uns um unsere Atmung nicht kümmern. Wir werden zuverlässig geatmet – sowohl bei Tag als auch in der Nacht. Andererseits können wir ins Atemgeschehen eingreifen: wir können langsamer und schneller, tiefer und flacher, gleichmäßig oder unrhythmisch atmen, ja wir können die Luft in begrenztem Maße sogar anhalten. Dies ist uns bei den anderen, vom unwillkürlichen Nervensystem gesteuerten Vorgängen, wenn überhaupt, dann nur sehr eingeschränkt möglich. Diese Verbindungsfunktion der Atmung wird auch in einem anderen Kontext gesehen: In der Psychotherapie, und vor allem in der körperorientierten Psychotherapie, geht man davon aus, dass sich eine Veränderung im emotionalen Leben auf die Atmung auswirkt, – und dass eine Veränderung unserer Atmung zu einem veränderten Erleben führt. In unserer Schöpfungsgeschichte wurde die verbindende Funktion der Atmung noch viel grundlegender gesehen: Der unbeseelte Lehmkörper wurde mit dem „Odem“ beseelt. Im Qigong kommt es zu einer Verbindung der Atmung mit der Bewegung und der Lenkung des Qi.*

*Im Qigong unterscheidet man 3 Grundatemarten: die Lungenatmung, die Bauchatmung und die Bauchgegenatmung (auch umgekehrte Bauchatmung genannt). Diese drei wichtigsten Atmungsformen im Qigong sind Grundmuster der natürlichen Atmung, die die physiologischen Abläufe im Körper unterstützen.*

*Natürlich fließt bei all diesen Grundatemmustern die Luft in die Lunge – und nicht etwa in den Bauch. Allerdings: die Lunge ist zwar das eigentliche Atmungsorgan, kann sich aber zur Aufnahme von Luft gar nicht autonom weiten, dazu braucht sie die Hilfe von vielen Elementen des Rumpfes, denn das Lungengewebe selbst hat nur die Fähigkeit, die Ausatmung zu unterstützen, indem es sich zusammenzieht.*

*Zur Einatmung kommt es über das Zusammenspiel folgender Prozesse:*

- *Die Zwischenrippenmuskeln weiten den Brustkorb aus der sogenannten Atemruhelage. Im Bereich der oberen Rippen erfolgt diese Bewegung vor allem nach vorne, das Brustbein wird dadurch gehoben. Die unteren Rippen werden zur Seite hin geweitet, dies wird meist Flankenatmung genannt.*
- *Das Zwerchfell, der bedeutsamste Atemmuskel, bildet eine Kuppel im Rumpf, die Brust- und Bauchraum trennt. Sie wird durch Anspannung flacher. Dadurch wird der Brustraum nach unten erweitert.*
- *Ein großer Teil der Rückenmuskulatur, die sogenannte Atemhilfsmuskulatur, hilft – durch eine Aufrichtung oder Überstreckung der Wirbelsäule – die Rippen zu heben und dadurch den Brustraum zu weiten. Die Schultern werden dabei etwas zurückgenommen.*

---

<sup>1</sup> Huang Di Nei Jing, siehe: Schmidt, Wolfgang G. A.; Der gelbe Kaiser zur Inneren Medizin; Bacopa Verlag, Schiedlberg, 2001, CD-Rom;

- Die Bauch- und Beckenbodenmuskeln können – im Zusammenspiel mit dem Zwerchfell –, den Bauchraum vergrößern und verkleinern, und tragen darüber indirekt zur Vergrößerung und Verringerung des Brustraums und somit des Lungenvolumens bei.

Durch all diese Prozesse werden der Brustraum und infolgedessen auch die Lungen geweitet: Luft strömt in die Lungen.

Bei der Ausatmung kehren sich die oben genannten Prozesse um:

- Die Zwischenrippenmuskeln entspannen sich und der Brustkorb sinkt und zieht sich in die Position der Atemruhelage zusammen.
- Die Entspannung der Atemhilfsmuskulatur des Rückens verstärkt dieses Zurücksinken des Brustkorbs.
- Das Zwerchfell entspannt sich, wölbt sich dabei wieder und verkleinert dadurch den Raum der Lunge. Dies wird durch die Entspannung der Rückenmuskeln auch unterstützt.
- Die Anspannung der Bauchmuskeln unterstützt die Wirkung der Zwischenrippenmuskeln und verkleinert den Bauchraum, so dass die Organe des Bauchraums das Zwerchfell nach oben drücken und so zur Verkleinerung des Brustraums beitragen.
- Die Verkürzung der elastischen Fasern in der Lunge unterstützt diese Prozesse.
- Wenn besonders tief ausgeatmet werden soll, können innere Zwischenrippenmuskeln die Rippen noch mehr zusammenziehen und durch eine noch stärkere Kontraktion der Bauchmuskeln kann man mittels der Organe des Bauchraums die Zwerchfellkuppel noch mehr vergrößern und dadurch den Brustraum noch weiter verkleinern.

Bei der Atmung werden in aller Regel all diese Prozesse ablaufen, allerdings sind die verschiedenen Aspekte wohl sehr unterschiedlich ausgeprägt. Durch eine gezielte unterschiedliche Betonung dieser Aspekte entstehen die verschiedenen Atemmuster. Diese unterschiedlichen Arten der Atmung werden im Qigong gezielt genutzt, um die Lenkung des Qi zu bewirken.

## **Die Lungenatmung im Qigong**

Beim Einatmen stellen wir uns vor, dass die Lunge nach außen gezogen und so geweitet wird, damit viel Luft und dadurch „gutes Qi“ in den Körper strömen kann. Beim Ausatmen stellen wir uns vor, dass die Lunge zusammengepresst wird, und dadurch „schlechtes Qi“<sup>2</sup> aus dem Körper entfernt wird. Wenn wir hier sagen „wir stellen uns vor“, dann meinen wir dabei nicht nur ein reines Denken, sondern eine Art „Inneres-Machen“ das vor allem über die Aufmerksamkeitslenkung und Vorstellung erreicht wird.

Die Bedeutung der Lungenatmung:

- „Gutes Qi“ (sauerstoffreiche Luft) wird aufgenommen.
- „Schlechtes Qi“ (sauerstoffarme Luft) wird ausgeschieden.
- Qi wird entwickelt bzw. aufgebaut.

Das heißt, bei der Lungenatmung wird die Bewegung der Rippen zur Seite, die sogenannte Flankenatmung betont. Die Atemhilfsmuskulatur des Rückens kann

---

<sup>2</sup> Der Begriff „schlechtes Qi“ stößt häufig auf Abwehr. Kann Qi denn überhaupt schlecht sein? Es ist natürlich relativ zu sehen: In dem obigen Beispiel ist die sauerstoffarme und kohlendioxidreiche Luft z.B. für Pflanzen gut – aber für den Menschen eben tatsächlich schlecht.

diesen Prozess verstärken. Die Weitung des Brustraums nach oben wird im Qigong gar nicht angestrebt, sie ist eher typisch für Stress- Angst, und Panikzustände. Die Lungenatmung ist bei allen Lungenproblemen, z.B. bei Beklemmung im Brustbereich, hilfreich.

## **Die Bauchatmung im Qigong**

Wir stellen uns vor (wieder im Sinne des „Inneren-Machens“), dass der Atem sehr tief nach unten in den Bauchraum strömt. Beim Einatmen kommt der Bauch nach außen. Beim Ausatmen geht der Bauch nach innen. Zum Lernen können kleine oder große Bewegungen hilfreich sein. Später sollten sie kaum mehr zu sehen sein. Am Anfang kann man die Hände auf den Bauch legen, um die Veränderungen besser zu spüren. Die Bedeutung der Bauchatmung:

- Sie regt die Tätigkeit der Organe des Bauchraums an, die Verdauung wird gefördert.
- Magen und Milz, die Leber und die Blase werden angeregt.
- Bei akuten Bauchbeschwerden, die auf Verdauungsstörungen beruhen, kann sie zur Linderung und eventuell sogar zur Heilung eingesetzt werden.
- Der Aufbau von Qi wird unterstützt.

Bei der Bauchatmung wird die Zwerchfellbewegung betont: Bei der Einatmung spannt sich das Zwerchfell an, die Bauchmuskeln und die Beckenbodenmuskeln entspannen sich, die Organe des Bauchraums sinken schwerkraftbedingt nach unten und vorn und die flacher werdende Kuppel des Zwerchfells schafft im Brustraum Platz für die Ausdehnung der Lungenflügel. Die Weitung des Brustkorbs nach oben und zur Seite ist reduziert oder findet kaum noch statt. Bei der Ausatmung kehren sich diese Prozesse um. Das Qi wird ins untere Dan-Tian gelenkt, der Schwerpunkt des Körpers wird gesenkt.

## **Die Bauchgegenatmung im Qigong**

Wir stellen uns wieder vor, dass der Atem sehr tief nach unten in den Bauchraum strömt. Beim Einatmen wird der Bauch allerdings nach innen gezogen. Beim Ausatmen lassen wir den Bauch locker wieder nach außen kommen. Zum Lernen können kleine oder große Bewegungen hilfreich sein. Später sollte die Atmung gar nicht mehr besonders deutlich zu sehen sein. Am Anfang kann man die Bewegung auch mit den Händen unterstützen. Insgesamt sollte locker geatmet werden. Auch wenn zum Nach-innen-Ziehen des Bauchs eine gewisse Anspannung nötig ist, soll eine Überanstrengung auf jeden Fall vermieden werden. Die Bauchgegenatmung soll so locker geübt werden, dass sie sehr lange gemacht werden kann und dass man, wenn man damit aufhört, keine Erholung von dieser Atmung braucht.

Die Bedeutung der Bauchgegenatmung:

- Die Bauchgegenatmung hat dieselben Funktionen wie die Bauchatmung.
- Die Bauchgegenatmung dient in noch größerem Maße als die Bauchatmung der Massage der Organe des Bauchraums und verbessert dadurch die Verdauung.
- Die Bauchgegenatmung erlaubt die Verbindung von Einatmung und starker Dehnung und überhaupt die Verbindung von Einatmung und kraftvollen Bewegungen.

Bei der Bauchgegenatmung werden die Bauch- und Beckenbodenmuskeln beim Einatmen angespannt. Dadurch werden die Organe des Bauchraums und damit das zunächst entspannte Zwerchfell nach hinten und oben geschoben. Die Rippen

werden jetzt – nicht wie bei der Flankenatmung von oben nach unten –, sondern von unten nach oben, Rippe für Rippe angehoben. Auch bei dieser Atmung wird die Einatmung durch die Aufrichtung der Wirbelsäule gefördert. Die Schultern bewegen sich bei dieser Atmung jedoch nicht wie bei der Lungenatmung nach hinten sondern eher leicht nach vorn. Am Schluss der Einatmungsbewegung wird das Zwerchfell angespannt, die Rippen werden dadurch noch weiter angehoben, und bei weiterhin angespanntem Unterbauch entspannt sich die Muskulatur des Oberbauchs. Die Beckenbodenmuskeln entspannen sich auch wieder. Dies führt insgesamt dazu, dass bei der Bauchgegenatmung zum Schluss die Rippen geweitet sind wie bei der Brustatmung, und das Zwerchfell so tief steht wie bei der Bauchatmung. Die Bauchgegenatmung verbindet gewissermaßen die Vorteile der Bauchatmung mit den Vorteilen der Flankenatmung.

Bei der Ausatmung senken sich die Rippen von oben nach unten immer mehr ab, die Schultern gehen leicht nach hinten, und die Wirbelsäule senkt sich ebenfalls. Das Zwerchfell entspannt sich zwar, aber durch die Entspannung der unteren Bauchmuskulatur senken sich die Organe des Bauchraums infolge der Schwerkraft ab und ziehen das Zwerchfell sogar noch nach unten. Zum Schluss der Ausatmung ziehen die inneren Zwischenrippenmuskeln durch ihre Anspannung den Brustkorb wie bei einer vertieften Ausatmung noch etwas mehr zusammen. Die Muskeln des Oberbauchs und des Zwerchfells spannen sich ebenfalls an und schieben die Organe des Bauchraums noch weiter nach unten – wobei die Anspannung des Zwerchfells die Rippen sogar noch mehr zusammenzieht. Bei der Bauchgegenatmung arbeitet das Zwerchfell also gewissermaßen doppelt so viel: Innerhalb eines Atemzugs wird es zweimal entspannt und angespannt. Am Anfang wird bei der Bauchgegenatmung der erste Abschnitt der Atmung meist bedeutsamer sein als der zweite, später sollte sich das Verhältnis umkehren.

*Die Bauchgegenatmung ist die tiefste und aktivste Atemvariante.*

Bei allen 3 Grundatemübungen atmen wir durch die Nase ein und durch die Nase aus. Normalerweise wird verbunden geatmet, d.h. der Atem geht ruhig und fließend, er wird weder nach dem Einatmen angehalten, noch bemüht man sich um eine Pause nach dem Ausatmen.

Jede und jeder atmet dabei in seinem eigenen Tempo, zwar so langsam wie möglich, aber so, dass er sehr lange so atmen könnte, ohne in Atemnot zu kommen. Schwindel ist z.B. oft ein Zeichen für zu langsames Atmen.

Am Anfang des Qigong-Trainings wird der größte Teil der Aufmerksamkeit auf die Bewegung gerichtet. Man sollte in dieser Phase einfach diejenige der 3 Grundatemarten (Lungenatmen, Bauchatmen oder Bauchgegenatmen) anwenden, die einem am vertrautesten ist.

In einer späteren Trainingsphase ist dann für viele Übungen des ruhigen Qigong die Bauchatmung und für viele Übungen des Bewegungsqigong die Bauchgegenatmung zu bevorzugen. Es gibt aber auch Übungen bei denen speziell die Lungenatmung empfohlen wird.

Bei vielen Übungen sind die Bauch- und Bauchgegenatmung der Lungenatmung zunächst schon dadurch überlegen, dass man mit ihrer Hilfe die Aufmerksamkeit tiefer nach unten bringt und so die Konzentration auf das untere Dan-Tian viel leichter fällt.

Mit der Bauch- und Bauchgegenatmung kann in der Regel auch langsamer geatmet werden als mit der Lungenatmung, so dass mit diesen beiden Atemarten die geforderte Verlangsamung der Atmung leichter zu erreichen ist.

*Die mit der Bauch- und Bauchgegenatmung verbundenen Massage der inneren Organe des Bauchraums verbessert den Qi-Fluss im unteren Dan-Tian.*

*Die Bauch- und Bauchgegenatmung hilft darüber hinaus, den Schwerpunkt des Körpers und insofern das ganze Gewicht noch weiter nach unten zu verlagern und verbessert dadurch die Verwurzelung der Beine.*

*Die Bauchatmung vertieft die Zwerchfellbewegung noch mehr als die Bauchgegenatmung, die Aufnahme von Qi (von Sauerstoff) ist noch größer, und die Atmung wird dadurch vielleicht sogar noch langsamer als bei der Bauchgegenatmung.*

*Die Bauchgegenatmung trainiert die Bänder und Muskeln des Bauchraums und ist insofern eine gute Vorbeugung zur Vermeidung – und gegebenenfalls auch eine Heilung – von Organsenkungen.*

*Letztlich muss jedoch jeder für sich entscheiden, welche Atmung für ihn beim Qigong-Training die geeignetste oder beste ist. Es macht schließlich keinen Sinn, die Bauch- oder Bauchgegenatmung zu erzwingen, wenn dadurch das ganze Training nicht mehr wirklich entspannt ist oder es gar zu einer Kurzatmigkeit kommt.*

### **Die Verbindung der Atmung mit der Bewegung**

*In aller Regel gibt es genaue Vorstellungen wie die Bewegung mit der Atmung verbunden wird.*

*Häufig wird bei Bewegungen mit denen man Arme und Hände auseinanderbewegt, vom Zentrum weg bewegt, also den Körper „öffnet“, eingeatmet – und bei jenen Bewegungen, mit denen man Arme und Hände zusammenbringt oder zum Zentrum führt, also den Körper „schließt“, ausgeatmet.*

*Die ist naheliegend, da sich beim Öffnen des Körpers bzw. der Arme auch die Brust und damit die Lunge öffnet und deshalb in dieser Phase die Einatmung viel organischer ist, die Bewegung praktisch zu einer vertieften Einatmung und damit zu einer tieferen Atmung überhaupt verhilft.*

*Normalerweise wird beim Heben der Arme und Hände eingeatmet und beim Senken von Armen und Händen ausgeatmet.*

*Für viele etwas gewöhnungsbedürftig wird im Qigong sehr häufig mit der Dehnung eingeatmet.*