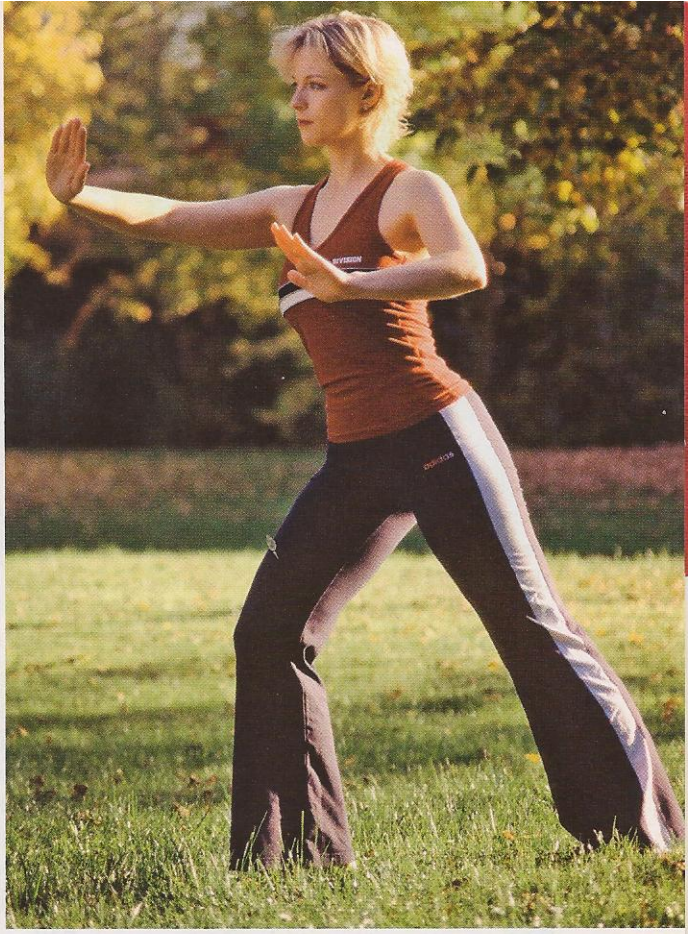
Tai Chi und Atmung

Aus der Verwurzelung kommt die Kraft

Dr. med. Volker Brauner



Tai Chi Chuan, auch chinesisches Schattenboxen genannt, diente ursprünglich der Selbstverteidigung. Heute wird es eher als System der Bewegungslehre praktiziert. Meist übt man dabei eine „Form": eine Abfolge klar umschriebener, in der Regel fließender Bewegungen. Tai Chi kann von großem gesundheitlichen Nutzen sein. Für Teilnehmer ist zunächst die Erfahrung beeindruckend, dass man nicht nur durch körperliche Anstrengung, sondern auch aus der Entspannung heraus enorme Kräfte freisetzen kann. Es geht mehr um ein „Lassen" als um ein „Machen".

Seit jeher haben es die Kulturen Asiens verstanden, sich die Kraft des Atems für die Gesundheit zunutze zu machen. Die alte chinesische Bewegungskunst Taijiquan (sprich Taitschitschuan), im Deutschen vereinfacht auch Tai Chi Chuan geschrieben, führt uns zu einer ganzheitlichen Auffassung der Atmung, wie sie in der klassisch-chinesischen Medizin verankert ist. Ein wirkliches Verständnis entwickelt sich freilich erst, wenn man beginnt, die Übungen praktisch durchzuführen. Wer hier schon Erfahrungen hat, weiß beispielsweise, dass sich die Atmung beim Üben vertieft.

Doch was spricht dafür, ausgerechnet Tai Chi zu erlernen? Ist nicht jedwede Art von körperlicher Ertüchtigung genauso gut für die Atemfunktion? Kann man da nicht auf chinesisches „Philosophie-Drum-und-Dran" verzichten?

Ähnlich wie die chinesische Medizin folgt Tai Chi einer Systematik, welche den Menschen als Teil einer universellen Ordnung auffasst. Der Mensch hat darin die Aufgabe, Himmel und Erde miteinander zu verbinden. Im Tai Chi geschieht dies nicht etwa als ritueller Vorgang, sondern indem die Schritte und das Stehen so durchgeführt werden, dass eine starke „Verwurzelung" der Füße auf dem Boden entsteht und während der gesamten Übung aufrechterhalten wird. Man kann das auch als „Erdung" bezeichnen. Sie dient nicht nur der Selbstverteidigung – ein wesentlicher Aspekt beim Tai Chi –, sondern die Gedanken werden klarer, wenn man sich körperlich gut mit dem Boden verbunden fühlt.

Je nach Atemtyp ändert sich auch die Art der Verwurzelung

Die Lunge ist in der chinesischen Medizin nicht nur eine Atempumpe, sondern das „Himmelsorgan", das „Firmament". Im Tai Chi wird also die Erde (Füße/Verwurzelung) mit dem Himmel (Atmung) verbunden. Daraus lässt sich bei minimaler Anstrengung eine enorme Kraft entwickeln. Die Mühelosigkeit ist dabei ein elementares Prinzip. Sie wird möglich durch eine entspannte Grundhaltung bei der Übung. Hierin unterscheidet sich Tai Chi von westlicher Körperertüchtigung: Der Geist wird darin geschult, die Bewegung aus der Entspannung heraus zu lenken. Hieraus entsteht eine Fähigkeit zur Konzentration und eine innere Ruhe, die über das körperliche Entspanntsein nach dem Sport hinausgeht.

Egal ob man vorwärts schreitet oder zurückweicht, es gibt im Tai Chi zwei verschiedene Arten, die „Verwurzelung" zu realisieren. Man muss zunächst, sobald der Fuß den Boden berührt, sein Gewicht absenken. Die Beine werden dabei leicht gebeugt. Sieht man den Unterbauch als das Zentrum des Körpers an, so kann man sein Gewicht entweder davor auf den Vorderfuß oder dahinter auf die Ferse sinken lassen (siehe Abbildungen auf S.18):

- Beim Sinken nach vorn wird sich der Körper automatisch etwas vorneigen (Abb. 1),
- beim Sinken auf die Fersen wird er sich eher aufrichten (Abb. 2).

Beim Stehen kommt das gleiche Prinzip zur Anwendung: Der hüftbreite Stand mit parallel ausgerichteten Füßen und leicht gebeugten Knien kann

- entweder vorderfußbetont (Abb. 3)
- oder fersenbetont ausgeführt werden (Abb. 4).

Keine der beiden Verwurzelungsvarianten kann als die einzig richtige bezeichnet werden. Jeder Tai-Chi-Übende hat sich mehr oder weniger bewusst die Variante der Verwurzelung angewöhnt, die am besten funktioniert. Beobachtet man dabei die Atmung, bemerkt man, dass das Verwurzeln über die Fersen wesentlich besser beim Einatmen geht. Umgekehrt harmoniert die Methode

über den Vorderfuß sehr gut mit dem Ausatemvorgang.

Diesem Phänomen hat jüngst ein deutscher Tai-Chi-Meister vermehrt Aufmerksamkeit geschenkt und dabei herausgefunden, dass jeder Mensch im Grunde nur durch eine der beiden Methoden die optimale Verwurzelung erreicht. Gemäß der dazugehörigen Atemphase kann man die einen als Einatmer und die anderen als Ausatmer bezeichnen. Die Biomechanik des Atemvorgangs wird im Tai Chi letztlich auf alle Bein- und Armbewegungen übertragen.

Körperhaltung und Atmung aufeinander abstimmen

Das Konzept, die Ein- und Ausatmung und die Körperhaltung aufeinander abzustimmen, ist nicht neu und findet sich auch in der Atem- und Stimmtherapie sowie beim Yoga als Lehre von den bipolaren Atemtypen. Demnach hat jeder Mensch eine Konstitution entweder als Ein- oder als Ausatmer. Dies besagt, dass Wohlbefinden und Kraftentwicklung jeweils stärker mit einer Atemphase korrespondieren.

Beide Konstitutionstypen unterscheiden sich jedoch nicht nur in ihrer Art zu atmen, sondern auch bezüglich Schlafverhalten, Motorik, Körperhaltung, Bewegungsbedürfnis, Blutverteilung und Stoffwechsel. Mit einem einfachen Test kann man ein Gefühl dafür entwickeln, zu welchem Typ man gehört:

Der Einatmer bevorzugt alle Körperstellungen, die es ihm ermöglichen gut einzuatmen. Er liegt lieber auf dem Rücken als auf dem Bauch. Dem Ausatmertyp ist die Bauchlage angenehmer. Wenn ihm dann noch jemand den Brustkorb etwas zusammendrückt, empfindet er das als erleichternd, wohingegen sich der Einatmer dadurch eingeengt fühlt. Hierzu passt auch die Beobachtung, dass Asthmapatienten, wenn sie Einatmer sind, die in der Atemschulung so viel gepriesene „Lippenbremse" (kontrolliertes Ausatmen durch aufeinander gepresste Lippen) gar nicht unbedingt als hilfreich empfinden, wenn sie dabei zuviel Luft abgeben. Die Lippenbremse muss der Einatmertyp eher so ausführen, dass er häufiger Luft holt und beim Lippenbremsen den Atem sehr viel stärker hält.

Zwei Arten sich zu „verwurzeln": vorderfuß- (1+3) oder fersenbetont (2+4). Je nach Atemtyp liegt uns eine Körperhaltung mehr als die andere.

Man kann selbst ausprobieren, zu welchem Typ man gehört, indem man sich erst fünf Minuten auf den Rücken, dann fünf Minuten auf den Bauch legt und vergleicht, welche Lage man als angenehmer empfindet.

Bewegung im Einklang mit dem Atem verbessert den Qi-Fluss

In der chinesischen Medizin sieht man Gesundheit im Zusammenhang mit der Fähigkeit, im Einklang mit dem Fluss der Lebensenergie Qi zu stehen. Die Lunge reguliert den Rhythmus des Qi. Die mit dem Atem abgestimmte Bewegung im Tai Chi optimiert den Qi-Fluss durch den Körper: der vertikale Fluss, das Sinken und Steigen, erfolgt über die Bewegung der Beine, der horizontale Fluss über das Öffnen und Schließen der Arme. Der verbesserte Qi-Fluss macht sich durch eine Befreiung von Atemblockaden im Brustkorb und ein allgemein wohlig warmes Körpergefühl bemerkbar. Messbar wird dies in Partnerübungen, bei denen das Gegenüber den mühelos in Gang gesetzten Kraftimpuls zu spüren bekommt.

Erreicht wird ein verbesserter Qi-Fluss nicht durch mechanische Wiederholung bestimmter Bewegungsabfolgen, sondern durch den Einsatz konzentrierter Vorstellungskraft bei der Ausführung. Dabei ist jede Anspannung hinderlich. Die Bewegung sollte aus einer entspannten Haltung heraus geschehen. So gesehen kann man mit Tai Chi primär keine Entspannung erreichen, da diese eigentlich schon als Voraussetzung für das Gelingen erforderlich ist. Dennoch stellt sich im Verlauf der Übungen vermehrt Entspannung ein, indem das lockere Arbeiten zur Gewohnheit wird.

Für besonders Leistungsorientierte bietet Tai Chi die Möglichkeit, sich von falschem Ehrgeiz zu verabschieden, da dieser Anspannung bewirkt und so den Qi-Fluss blockiert. Die Freude am Tai Chi kommt erst dann richtig auf, wenn man die Erfahrung gemacht hat, dass man auch ohne Anstrengung und Anspannung enorme Kräfte freisetzen kann. Dies ist eine sparsame Methode, mit den eigenen Energien umzugehen, und vermeidet Überlastungsschäden, welche nur allzu oft als Nebenwirkung zu ehrgeizigen Sports auftreten. Das macht Tai Chi auch attraktiv für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Überlastung wird vermieden.

Die Langsamkeit der Bewegungen im Tai Chi schult das Selbstwahrneh-

Dr. med. Volker Brauner, *Jahrgang 1955, Internist mit Fachgebiet Lungen- und Bronchialheilkunde, Allergologie und Umweltmedizin, Arzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin; seit 1998 in Bad Soden am Taunus niedergelassen. Co-Autor des soeben erschienenen Buches „Taiji, Atemenergetik und Biomechanik".*

mungsvermögen sowie Koordination und Gleichgewicht. Es ist erwiesen, dass Tai Chi die Neigung zu Stürzen bei Senioren mindert.

Vorstellungskraft lenkt den Qi-Fluss in jede Richtung

Die höhere Schule des Tai Chi beinhaltet die Fähigkeit, den Qi-Fluss aus der Verwurzelung heraus zu aktivieren und schließlich durch die Vorstellungskraft in jede beliebige Richtung zu lenken. Der Atem wird dabei mit der Vorstellungskraft verbunden. Im Krankheitsfall wird man Schmerzen, Verspannungen und Entzündungen so leichter überwinden können. Was ein Akupunkteur mit Nadeln bewirkt, kann man durch die Übungen im Tai Chi teilweise bei sich selbst in Gang setzen.

Aus dieser Kombination – die Atmung mit der Vorstellungskraft in eine Bewegung des gesamten Körpers zu übertragen – kommt die Kraft, die den Gegner typischerweise entwurzelt.

Das Qi in bessere Zirkulation zu bringen ist auch der Sinn von Qigong, was wörtlich übersetzt heißt: „Arbeiten mit dem Qi". Im Qigong gelten die gleichen Prinzipien wie im Tai Chi, allerdings ohne den Bewegungsablauf der „Form". Qigong kann ebenso wie Tai Chi atemtypbezogen durchgeführt werden, wodurch sich die Wirkung intensiviert. Die Optimierung des Qi-Flusses kann zu einer allgemeinen Stärkung der Gesundheit führen. Das vegetative Nervensystem wird ausgeglichen, so dass man allgemein ruhiger und gelassener wird.

Atemwegsfunktion lässt sich mit Übungen verbessern

Bei Lungen- und Atemwegserkrankungen lässt sich feststellen, dass Beschwerden wie Atemnot, Beklemmungen, Brustkorbschmerzen, Husten neben ihren organischen Ursachen häufig mit einer Fehlatmung einhergehen. Man spricht hier allgemein von funktionellen Atemstörungen. Bei der therapeutischen Arbeit mit den beiden Atemtypen hat sich gezeigt, dass solche Beschwerden besonders ausgeprägt sein können, wenn jemand entgegen seinem konstitutionellen Atemtyp atmet, d. h. wenn z. B. seine Atemtechnik oder seine Körperhaltung nicht seinem Atemtyp entspricht.

Dieses Phänomen lässt sich auch bei schlafbezogenen Atmungsstörungen, der Schlafapnoe, beobachten. Erfahrungen haben gezeigt, dass die Verbesserung der Atmungsfunktion am Tage – unter anderem durch atemtypbezogene Qigong- oder Tai-Chi-Übungen – auch den Nachtschlaf günstig beeinflusst (siehe *Naturarzt* 2/2009: „Nächtliche Atemaussetzer ohne Apparate im Griff").

Das Prinzip des Tai Chi, Himmel und Erde zu verbinden, lässt sich also in die Formel übersetzen, dass Atmung und Bewegung aufeinander abgestimmt werden. Dies geschieht nicht unbedingt Atemzug für Atemzug. Auch wird der Atem dabei nicht forciert eingesetzt wie in manchen Kung-Fu-Stilen (chinesische Kampfkunst). Vielmehr wird jeder Schritt und jede Bewegung so ausgeführt, dass der Atem mehr Raum bekommt. Er soll sich dabei von allein entfalten und wird durch die Haltung und Bewegung des Körpers dazu „eingeladen". Das Qi kommt durch die atemkonforme Bewegung des Körpers ins Fließen. Nichts wird erzwungen. Das auf diese Weise entstehende Qi kann für die Selbstverteidigung, die Körperkultur in Tanz und Theater oder für die Verbesserung der Gesundheit eingesetzt werden. ■

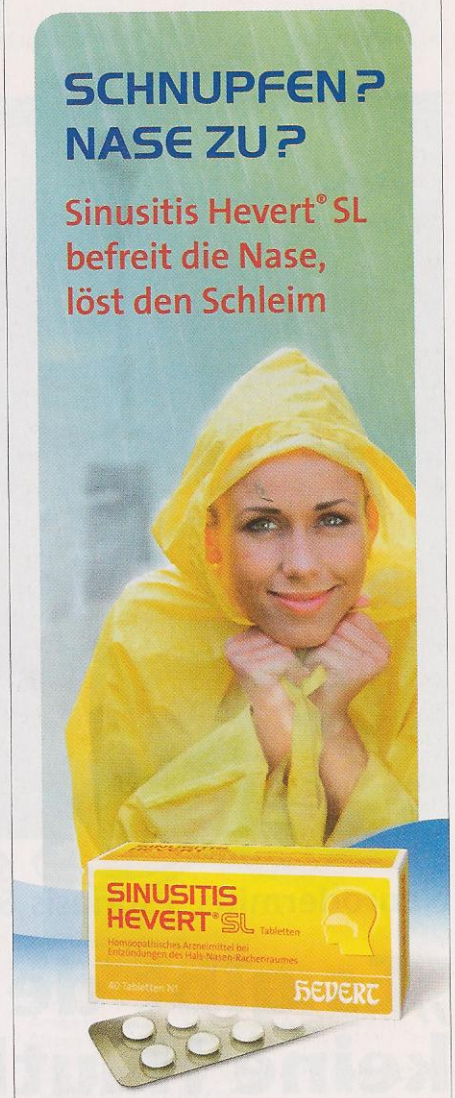
Weiterführende Literatur

- *A. Trökes, M. Seyd: Yoga und Atemtypen, Aurum, Bielefeld 2008*
- *F. Anders, V. Brauner, A. Zock: Taiji, Atemenergetik und Biomechanik, Huber, Bern 2009*
- *F. Anders, J. Hechler: Innere Kraft durch Atemtyp Qigong, Theseus, Bielefeld 2009*
- *C. Hagena, Ch. Hagena: Konstitution und Bipolarität, Haug, Stuttgart 2004*

Anzeige

SCHNUPFEN? NASE ZU?

Sinusitis Hevert® SL befreit die Nase, löst den Schleim



Sinusitis Hevert SL ist ein homöopathisches Arzneimittel mit entzündungshemmender und abschwellender Wirkung im Nasen- und Rachenraum. Begleitsymptome von Infekten wie Kopfschmerzen oder Zerschlagenheitsgefühl werden gelindert. Es ist auch für Kinder und Personen mit empfindlichem Magen gut geeignet.

... natürlich wirksam!

Sinusitis Hevert SL Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Entzündungen des Hals-Nasen-Rachenraumes und der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Packungsgrößen und Preise (UVP): 40 Tabl. N1 € 6,25, **100 Tabl. N1 € 13,30**, 200 Tabl. N2 € 22,90, 300 Tabl. N3 € 29,90.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Gerne senden wir Ihnen gratis den Gesundheitsratgeber „Sinusitis und Erkältung".

Gemeinsam für Kinder – Für jede verkaufte Packung spendet Hevert-Arzneimittel 1 Cent für das Schulprojekt „Schulbausteine für GANDO e.V." in Burkina Faso (Westafrika) – www.fuergando.de

Hevert-Arzneimittel
In der Weiherwiese 1
D-55569 Nussbaum
info@hevert.de
www.hevert.de

HEVERT
VON NATUR AUS WIRKSAM