

Tao Yin

Eine
traditionelle
chinesische
Bewegungskunst

Gunawan Wibisono, Glen Hummel
Dr. med. Magdalena Gameiro

Gunawan Wibisono, Glen Hummel,
Dr. med. Magdalena Gameiro

Tao Yin

Eine
traditionelle
chinesische
Bewegungskunst

novum  pro



www.novumverlag.com



Dieses Buch kann ärztlichen Rat nur ergänzen, nicht jedoch ersetzen. Haben Sie gesundheitliche Probleme oder den Verdacht darauf, wenden Sie sich bitte immer an Ihren Arzt.

Autor und Verlag, sowie Händler, Vertreter, Berater und alles anderen Personen, die mit diesem Buch in Zusammenhang stehen, übernehmen keine Haftung für eventuelle Folgen, die direkt oder indirekt durch das Durchführen der Übungen oder Techniken, oder das Befolgen der Anleitungen im Buch resultieren oder resultieren könnten. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen, trotz sorgfältiger Bearbeitung und Prüfung, ohne Gewähr. Eine Haftung des Verlages oder des Autors ist ausgeschlossen.

Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek
verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über
<http://www.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte der Verbreitung,
auch durch Film, Funk und Fernsehen,
fotomechanische Wiedergabe,
Tonträger, elektronische Datenträger
und auszugswweisen Nachdruck,
sind vorbehalten.

© 2021 novum Verlag

ISBN 978-3-948379-29-2

Lektorat: Mag. Elisabeth Pfurtsceller

Umschlagfotos: Risto Hunt,

Sergey Egorov | Dreamstime.com

Umschlaggestaltung, Layout & Satz:

novum Verlag

Innenabbildungen:

Gunawan Wibisono, Glen Hummel,

Dr. med. Magdalena Gameiro

Gedruckt in der Europäischen Union
auf umweltfreundlichem, chlor- und
säurefrei gebleichtem Papier.

www.novumverlag.com

Inhalt

Danksagung	9
Geleitworte	10
Vorwort	11
Die Geschichte	13
Das Wesen der	
Tao Yin Übungen	19
Taoistische Atmung	22
Praktische Anwendung	24
Forschungsprojekt: Wie wirkt sich die taoistische Atmung auf das Gehirn aus?	25
Qi	28
Yin – Yang	32
Die DAntián	37
Tao Yin Übungen	42
Die Tao Yin Übungen	44
Stand Haltungen	45
Schulterbreiter Stand	46
Reiter Stand	48
Meridiane klopfen	50
Zhàn Zhuāng	56
Vorbereitung 1 – yù bèi shì	61
Vorbereitung 2 – das Qi wecken	63
Übung 1. Der Vogel streckt seine Flügel zur Seite weg ...	66
Übung 2. Der Bär hebt die Arme	72
Übung 3. Die Großkatze dehnt sich	78
Übung 4. Der Drache streckt die Krallen aus	83
Übung 5. Der Hirsch reckt seinen Rumpf	89
Übung 6. Rollen wie ein Bär	94
Übung 7. Kranichkopf	99
Übung 8. Der Tiger zeigt die Krallen	105

Übung 9. Der König der Affen stützt seinen Rücken ...	110
Übung 10. Der Drache schwenkt den Schwanz	116
Übung 11. Strecken, Spannen und Winden, so wie ein Hirsch	126
Übung 12. Phönixkopf und Drachenschwanz	137
Übung 13. Führung der Drachenposition	142
Übung 14. Die Hände wie Wolken bewegen	148
Übung 15. Die schöne Frau am Webstuhl	162
Übung 16. Die Schlange kriecht herunter	170
Übung 17. Der alte Mann füllt die Energie auf	181
Übung 18. Der Kranich streckt seinen Flügel aus und dazu noch sein Bein	187
Übung 19. Streckung der Tigerhaltung	194
Übung 20. Mit einem kräftigen Ruck erhebt der Drache sich in die Lüfte	201
Übung 21 Der Schmetterling flatterte beschwingt umher	206
Übung 22. Himmel mit Erde verbinden	214
Abschluss 1	223
Das Qi aus dem Kosmos und aus der Natur aufnehmen	223
Abschluss 2	226
Sammeln des Qi im Dāntián	226
Die sechzehn Anleitungen der Gesunderhaltung und Lebenskultivierung aus dem „Reich der Mitte“	228
Hinweise zur Anwendung	242
Jing Jīn	247
Tendinomuskuläre-Muskelleitbahnen	247
Hand-Tai Yin – Lungen-Muskelleitbahn	249
Hand-Yang Ming – Dickdarm-Muskelleitbahn	250
Fuß-Yang Ming – Magen-Muskelleitbahn	251
Fuß-Tai Yin – Milz-Muskelleitbahn	252
Hand-Shao Yin – Herz-Muskelleitbahn	253
Hand-Tai Yang – Dünndarm-Muskelleitbahn	254
Fuß-Tai Yang – Blasen-Muskelleitbahn	255

Fuß-Shao Yin – Nieren-Muskelleitbahn	256
Hand-Jue Yin – Perikard-Muskelleitbahn	257
Hand-Shao Yang – Dreifach-Erwärmer- Muskelleitbahn	258
Fuß-Shao Yang – Gallenblase-Muskelleitbahn	259
Fuß-Jue Yin – Leber-Muskelleitbahn	260
Konzeptionsgefäß – Ren Mai-Leitbahn	261
Gouverneursgefäß (Lenkergefäß) – Du Mai-Leitbahn ...	262
Negative Einflüsse	264
Quellen	270

DANKSAGUNG

Unser ganz besonderer Dank geht an all unsere Kursteilnehmer/-innen, die uns ihr Vertrauen geschenkt und unsere Kurse oder Seminare besucht haben. Nur durch euch konnten wir die Idee des Buches vorantreiben und zu Ende bringen.

Für die wunderbar eindrücklichen Fotoaufnahmen bedanken wir uns herzlich bei Dipl. Ing. Agus Heimberg.

Ein ganz herzliches Dankeschön geht an Frau Angela Irena Hertanto aus Semarang (Indonesien). Ohne Ihre selbst gemalten Zeichnungen der Jing Jin-Tendinomuskulären-Muskelleitbahnen wäre das Buch deutlich weniger anschaulich geworden.

Zu guter Letzt, aber genauso innig, richten wir unseren Dank an Herrn Professor Dr. rer. nat. Kristian Folta-Schoofs. Er hat an der Universität Hildesheim den möglichen Zusammenhang zwischen der taoistischen Atmung und deren Auswirkungen auf das Gehirn in Zusammenarbeit mit Gunawan Wibisono erforscht.

GELEITWORTE

Ich freue mich sehr, dass das Buch „Tao Yin“ in Deutschland erscheinen wird. Dieses Buch zu veröffentlichen, ist eine gute Gelegenheit für die Leser und Leserinnen in Deutschland und Europa Tao Yin kennenzulernen. Diese Qigong-Art wird seit mehr als dreitausend Jahren von Taoisten und taoistischen Mönchen ausgeübt, verwendet und entwickelt. Das Aussprechen des chinesischen Schriftzeichens „Tao“ ist dasselbe wie „Dao 道“ und bedeutet „guide to“ und das Wort „Yin 引“ in Deutsch bedeutet „führen zu“. Die Bedeutung von „Tao Yin“ heißt für mich: Durch das Üben von „Tao Yin“ können die Menschen sich selbst zu Gesundheit und Glücklich-Sein führen; durch das Lehren von „Tao Yin“ können Therapeuten die aus dem Gleichgewicht geratenen Menschen besser zur Heilung führen.

Ich wünsche allen Lesern und Leserinnen viel Spaß beim Lesen dieses Buches und viel Erfolg beim Üben von „Tao Yin“. Ich wünsche ebenso, dass alle Menschen unter dem Himmel mit dem Üben von „Tao Yin“ gesund und glücklich bleiben können. Deshalb möchte mich hier bei Herrn Gunawan Wibisono, Frau Dr. Magdalena Gameiro und Herrn Glen K. Hummel für das Schreiben dieses guten Buches bedanken.

Professor Dr. Dr.med. (Univ.CN) Heping Yuan
Baden-Baden/Germany, 27.02.2019

VORWORT

Wer wir sind, ist einfach:

Dr. Magdalena Gameiro – sie ist seit 2014 Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Zusatzbezeichnung Naturheilkunde (Abschluss 2009) und seit 2017 Diplom Tuina Therapeutin. Sie arbeitet mit allen fünf Säulen der traditionellen chinesischen Medizin: Akupunktur, Kräuterheilkunde, Tuina, Qigong und Ernährung in Verbindung mit der westlichen Naturheilkunde, der kosmetischen Medizin und der klassischen Schulmedizin. Sie arbeitet in einer hausärztlichen Praxis sowie im Ärztlichen Bereitschaftsdienst. Des Weiteren unterrichtet sie als freie Dozentin seit 2017 Tao Yin und Meditation in Langenselbold und u. a. mit Gunawan Wibisono und Glen Kieran Hummel auf Mallorca und Portugal.

Glen Kieran Hummel – er ist Physiotherapeut mit Bachelor of Health seit 2006. Diplom TCM- und Tuina Therapeut der Deutschen Tuina Akademie und leitet seine eigene Physiotherapiepraxis seit 2011. Das Wesen des Tao Yin hat ihn gefesselt und wird ihn nicht mehr loslassen, es begleitet ihn in seiner täglichen Praxis erfolgreich.

Gunawan Wibisono – ist Tuina Therapeut. Er kam durch seinen Großvater (dieser war Fengshui-Meister in Indonesien) bereits im Kindesalter mit Qigong und chinesischen Heilkünsten in Kontakt.

Er absolvierte mehrere Ausbildungen in unterschiedlichen Qigong- und Meditationsarten, Taichi sowie Tao Yin, inneres Qigong und Tao Meditation. Seit 2012 ist er 2012 freier Dozent bei der Deutschen Tuina Akademie und organisiert Auslandsseminare, unter anderem auf Mallorca, Bali und in Portugal. Dort unterrichtet er Taoistische Lehre, Tao Meditation, Taoyin sowie verschiedene Bereiche der TCM.

Wie kamen wir auf die Idee, ein Buch über Tao-Yin zu schreiben?

Im Zuge der Ausbildung an der Deutschen Tuina Akademie lernten wir, Herr Wibisono und ich, Glen Hummel, uns kennen. Wir wurden Freunde und verbrachten einige Zeit mit dem Studium der Tuina Therapie und der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Herr Wibisono lehrte mich in dieser Zeit als Ablenkung vom Lernen das Tao Yin. Uns wurde bewusst, dass wir, wenn wir nach den fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin arbeiten wollen, diese Urform des Qigong weitergeben müssen. Es war uns aber bewusst, dass wir in unserer alltäglichen Praxis nicht die Zeit haben würden, um dies adäquat ausüben zu können.

Wir kamen auf die Idee, eine Fortbildung zu organisieren, in der wir das Tao Yin in einem einwöchigen Intensivkurs auf Mallorca anbieten wollten. Diese verlief so erfolgreich, dass sehr viele Rückfragen bei uns eintrafen über Technik, Effekt, Ziel etc., dass wir wieder in Zeitnot gelangten, um alles ausführlich beantworten zu können.

Frau Dr. med. Magdalena Gameiro unterstützt uns seit einiger Zeit bei den Fortbildungen und hat mit Herrn Wibisono die Anregung gegeben, ein Buch über das Tao Yin zu schreiben. Und so kam es dann hierzu.

Glen Kieran Hummel
Gunawan Wibisono
Dr. Magdalena Gameiro

Gründau-Lieblös, Hannover, Langenselbold 2019



DIE GESCHICHTE



Tao

Was ist Tao?
Woher kommt es?
Wofür steht es?

**„Am Anfang war das Tao.
Alle Dinge entspringen ihm;
alle Dinge kehren zu ihm zurück.“**

Tao Te King; Kapitel 52

(Stephen Mitchell – Tao te king, ins Deutsche übertragen von Peter Kobbe)

**„Das Tao ist wie ein Brunnen.
Genutzt, aber nie aufgebraucht.
Es ist wie die ewige Leere:
angefüllt mit unendlichen Möglichkeiten.
Es ist verborgen und doch immer da.
Ich weiß nicht, wer es hervorbrachte.
Es ist älter als Gott.“**

Tao Te King; Kapitel 4

(Stephen Mitchell – Tao te king, ins Deutsche übertragen von Peter Kobbe)

**„Handle ohne Tun;
sei tätig ohne Mühe.
Halte das Kleine für groß
Und das Wenige für viel.
Stell dich dem Schwierigen,
solange es noch leicht ist;
vollbringe das große Werk
durch eine Reihe kleiner Schritte.“**

Tao Te King; Kapitel 63

(Stephen Mitchell – Tao te king, ins Deutsche übertragen von Peter Kobbe)

Tao in der taoistischen Tradition bedeutet „**Lehre des Weges**“ oder auch „**Weg des Lebens**“. Ein Weg im Einklang mit sich selbst, seiner Umgebung und der Natur. Ein Weg, der die kosmologischen Gesetze wahrnimmt und achtet:

Die zirkadianen Rhythmen, den Tag-Nacht-Rhythmus, den Wechsel der Jahreszeiten, den Lauf der Planeten.

Die historischen Ursprünge des Tao liegen im oben zitierten Dao-dejing oder „Tao Te King“ des legendären chinesischen Philosophen Laozi.

(Laotse | Li Er, um 6. Jh. v. Chr.), der als der wohl größte Taoist bekannt ist. Es ist eine Sammlung von unterschiedlich langen Spruchkapiteln, die eine Lehre des Weges mit Blick auf das damalige gesellschaftliche und politische Leben beinhaltet. Ein „Leitfaden“ für die damalige Regierungsebene, um Frieden und Stabilität im Land zu verbreiten.

Zhuangzi (um 365 v. Chr.), ein chinesischer Philosoph und Dichter nach der Zeit von Laozi, wird als zweitgrößter Taoist bezeichnet. Er gilt als der Hauptverfasser des Buches „Nanhua Zhen Jing“ oder auf Deutsch „Das wahre Buch des südlichen Blütenlandes“. Kurz: „Zhuangzi“ genannt. Anders als Laozi enthält sein Werk viele Parabeln, Anekdoten und Paradoxien, mit denen philosophische Sachverhalte erklärt werden.

Der wohl wichtigste Klassiker des Tao ist das Buch „Huang Di Nei Jing: Der Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin“ (ca. 300–221 v. Chr.) – Kurz: „Der gelbe Kaiser“ bzw. das „Neijing“ genannt.

In dem Buch werden alle Themen des täglichen Lebens mit scharfem Blick auf die Natur behandelt. Es handelt von einem fiktiven Dialog zwischen Kaiser Huang Di (2696–2598 v. Chr.) und einem seiner Minister, mit dem er Fragen zu Lebensstil, Ernährung, Gesundheit, Medizin und Kosmologie diskutiert.

Das uns heute bekannte „Neijing des gelben Kaisers Qin Shi Huang Di“ gilt als eine Zusammenstellung der schriftlichen Überlieferungen des Kaisers Huang Di aus der Zeit um ca. 300 bis 221 v. Chr. Es zeichnet ein ganzheitliches Bild des menschlichen Lebens und spiegelt ein Wissen wider, das den natürlichen Weg zur Gesundheit beschreibt. Es stellt sozusagen die Grundlage des integralen Weges für ein Leben in Harmonie mit den universellen Gesetzen dar. Außerdem beschreibt es das Prinzip des Gleichgewichts, von Yin und Yang, von Tag und Nacht. Es zeigt die Wandlungen der Energien von Ruhe und Aktivität für den Mikrokosmos des menschlichen Lebens eingebunden in die jährlichen makrokosmischen Einflüsse der Jahreszeiten bis hin zu den Gesetzen des Universums.

Zitat aus dem Neijing:

**„Gesundheit und Wohlbefinden könnt ihr nur erlangen,
wenn euer Geist in der Mitte ruht,
wenn ihr eure Energie nicht vergeudet
und den Fluß von Qi und Blut konstant haltet,
wenn ihr euch den jahreszeitlichen Veränderungen
und den jährlichen makrokosmischen Einflüssen anpasst
und vorbeugend euer Selbst nährt.“**

Im Rahmen dieser körperlichen und emotionalen Gesunderhaltung sowie zur Behandlung von Erkältung und Fieber finden wir bereits im „Neijing“ die schriftliche Erwähnung und Empfehlung des Einsatzes von Tao Yin Übungen (*Neijing* S.76, S.142).

Das Tao Yin ist eine alte traditionelle chinesische Bewegungskunst. Es ist mit seiner über 3.000 Jahre alten Geschichte möglicherweise die uns älteste und ursprünglichste bekannte chinesische Heilgymnastik. Somit stellt es die Ursprungsform der chinesischen Bewegungsheilkünste dar.

Aus dem Tao Yin sind dann im Verlauf der Jahrhunderte die uns heute bekannten verschiedenen Qigong-Formen entstanden. Bis zum Anfang des 17. Jahrhunderts war Qigong eigentlich als „Tao Yin“ bekannt.

Wörtlich übersetzt bedeutet „**Tao**“ das **Führen von Qi und Geist**. „**Yin**“ bedeutet das **Leiten und Dehnen des Körpers**.

Zusammengesetzt bezieht sich „Tao Yin“ somit auf energetische Körperübungen, bei denen bewusst das Qi, die Atmung, die innere Aufmerksamkeit sowie der Geist geführt werden.

Weitere Formen des Tao Yin wurden während der frühen Han-Dynastie (206 v. Chr.) entwickelt. Sie wurden im Sinne der Gesunderhaltung (Prophylaxe) entwickelt. Ziel der Übungen war es, die Gesundheit zu pflegen und zu verbessern und das Leben zu verlängern, was auch als Yangsheng 養生 bekannt ist. Im Rahmen dessen wurden einzelne Tao Yin Übungen auch ganz gezielt als therapeutische Bewegungsübungen eingesetzt. Die Übungen dienten und dienen somit primär der Gesunderhaltung des Körpers sowie der Pflege der Energiebalance.

Zu den frühesten Quellen bzw. Aufzeichnungen des Tao Yin zählen die Daoyin tu 导引图 (Seidenbild) und das Yinshu 引书 (Buch über das Dehnen).

Die Daoyin tu (das Seidenbild) entstand um 168 v. Chr. und wurde in den Grabbeigaben der archäologischen Stätte Mawangdui 马王堆 – Grab Nr. 3 bei Changsha in der Provinz Hunan entdeckt (Vgl. *Monumenta Serica-Ute Engelhardt 2001*, S. 213–226; *Tang 1979*; *Wenwu 1975*[6, S. 6-13; *Sakade 1980*; *Ma 1992*, S. 846–866). Das Seidenbild ist 1,10 m breit und 53 cm hoch. Es besteht aus 44 farbigen Abbildungen in vier untereinander angeordneten Reihen von 22 männlichen und 22 weiblichen Figuren bei der Durchführung therapeutischer Übungen, mit begleitenden Erklärungen. Die Übungen beinhalten bestimmte Körperhaltungen,

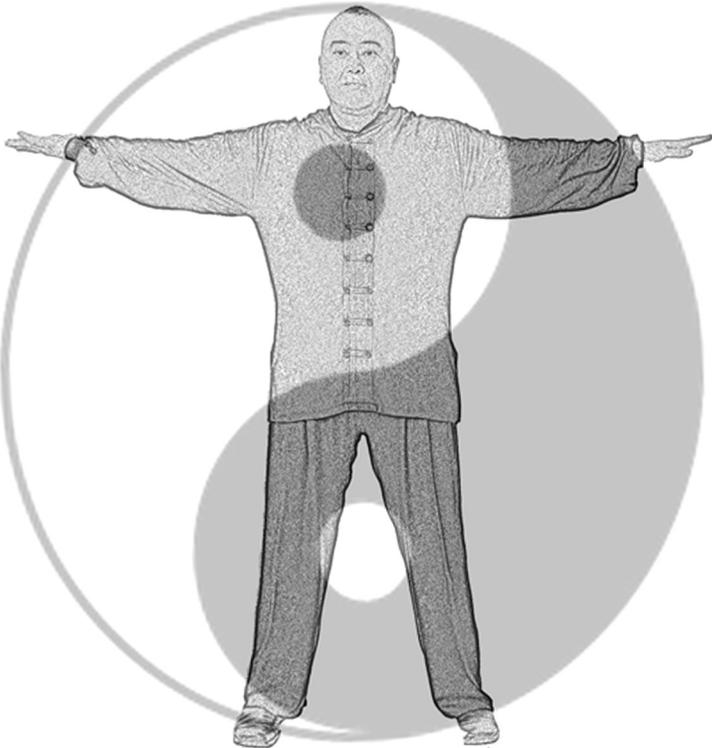
vorwiegend stehende, wodurch entsprechende Krankheiten geheilt werden sollen.

Die Yinshu (Buch über das Dehnen) um 186 v. Chr., ist ein archäologisches Manuskript über Dehnübungen, das 1984 in Zhangjiashan 张家山 (Jiangling, in der Provinz Hubei) entdeckt wurde. Die Aufzeichnungen befinden sich auf 113, jeweils zirka 28 cm langen Bambustäfelchen und erhalten neben größtenteils sehr detaillierten Übungsanleitungen auch theoretische Anmerkungen zu Taoyin und Yang Sheng (Vgl. *Monumenta Serica-Ute Engelhardt 2001*, S. 213-226; *Wenwu 1990/10*, S.82-86; *Peng 1990, 1994*; *Li 1991*; *Harper 1998*, S. 132–134). Es besteht ausschließlich aus Text (Regeln zur Lebenspflege | Yangsheng, Taoyin und ihre Einbettung in die chinesische Medizin) und beschreibt über hundert Tao Yin Übungen.

Die vorherigen Kapitel aus dem Zhuangzi gehören gleichwohl wie die Daoyin tu und Yinshu zu den frühesten Vorläufern für die späteren Praktiken der unterschiedlichen Methoden „Spiel der Fünf Tiere“, „die Acht Brokate“, „Yi Jin Jīng“ (Muskel-Transformations-Qigong) und die „Sechs heilenden Laute“.



DAS WESEN DER TAO YIN ÜBUNGEN



„Schnaubend ein- und ausatmen, das Alte ausstoßen, um das Neue aufzunehmen, sich wie ein Bär gleitend bewegen und wie ein Vogel ausbreiten, dies alles verhilft nur zu einem langen Leben.

Darin erschöpfen sich die Bemühungen der Adepten, die die Übungen zum Leiten und Dehnen‘ (Taoyin) praktizieren, ihre Gestalt nähren (Yangxing) und dadurch ein langes Leben wie (der legendäre ‚Unsterbliche‘) Pengzu zu erlangen hoffen.“

Zhuangzi

„**Tao**“ heißt aus der taoistischen Tradition wörtlich übersetzt „**Weg**“ oder „**Führen**“. Damit ist der Weg oder das Führen von unserer Lebensenergie sowie unseres Geistes im Einklang mit den natürlichen Energien der Umwelt gemeint.

Das chinesische Wort für „**Yin**“ lässt sich in dieser frühen Zeit in die folgenden vier Grundbedeutungen übersetzen: (Ute Engelhardt – Vgl. *Monumenta Serica-Ute Engelhardt 2001, S. 217*)

1. Ziehen oder Dehnen eines Körperteils
2. Dehnen oder Stimulieren einer Leitbahn beziehungsweise von Yin- oder Yang-Bereichen des Körpers
3. Heranziehen oder Stimulieren von Yin bzw. Yang oder Qi
4. Lösen einer krankhaften Störung durch Dehnen

Die Tao Yin Übungen zeichnen sich durch langsame gleichförmige in perfekter Balance durchgeführte Bewegungen aus. Leichte, aber auch komplizierte Figuren sorgen für Dehnungen des Körpers und der Extremitäten, wobei sich die wichtigen Elemente von Bauchatmung, Bewegung, Aufmerksamkeit und das Fließen des Qi (Lebensenergie) in der Form harmonisieren. Die Bewegungen sehen aus wie eine Mischung aus Dehngymnastik, Meditation, Qigong und Taichi.

Das Besondere der Tao Yin Übungen im Allgemeinen ist, dass diese sehr vieles gleichzeitig im Körper aktivieren. Durch eine Ausgewogenheit von Bewegungen nach links, rechts, oben, unten,

vorne und hinten werden beide Gehirnhälften gleichzeitig sowie die gesamte Koordinationskette im Körper aktiviert. Man kann gezielte Übungen benutzen, um bestimmte Körperabschnitte bewusst zu beüben.

Die Tao Yin Übungen lassen sich separat oder begleitend zur traditionellen chinesischen Medizin einsetzen, um deren Wirkungen zu verstärken. Sie sind leicht erlernbar und für jeden geeignet. Tao Yin Praktizierende können die Übungen je nach Bedarf beliebig auswählen und zu jeder Zeit und an jedem Ort vornehmen.

Es werden taoistische Bauchatmungstechniken praktiziert,

- *um die verbrauchte Luft auszuscheiden und frische Luft aufzunehmen.*

Zudem werden Tierbewegungen nachgemacht,

- *um den Körper zu strecken und dehnen sowie Qi durch den Körper in die Meridiane zu leiten.*

Das Ziel des Tao Yin ist, zwischen innerer und äußerer Lebensenergie zu balancieren. Die Entwicklung von Kraft und Flexibilität in der Muskulatur, den Organen und den Sehnen zu stärken sowie Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang zu bringen.

Ein regelmäßiges Tao Yin Training sorgt dafür, daß die Bindegewebiszellen dazu angeregt werden, alte Kollagenfasern durch neue zu ersetzen. Insgesamt wird der gesamte Körper besser durchblutet und somit auch optimal mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Der gesamte Stoffwechsel wird somit in seiner Qualität verbessert und Quantität verstärkt. Ying und Wei Qi werden gestärkt, Xue und Qi bewegt. Eventuelle Pathogene wie Windinvasionen oder Milz-Qi Mangel können harmonisiert werden.



TAOISTISCHE ATMUNG



Tao (philosophische Lehre für das Leben) ist in der taoistischen Tradition definiert als „ein Weg im Einklang mit der Natur“.

In der traditionellen chinesischen Medizin spielt Qi (Lebensenergie) eine sehr wichtige Rolle für die Gesunderhaltung des Menschen. Es gibt vor- und nachgeburtliches Qi. Das Vorgeburtliche wird uns von unseren Eltern am Tag der Zeugung mitgegeben. Das nachgeburtliche Qi wird über Atmung (taoistische Atmung) und die Ernährung (fünf Elemente Ernährung) aufgenommen. Die Voraussetzung, um ein gutes nachgeburtliches Qi zu bekommen und zu erhalten, ist von der Qualität und der Quantität der Atmung und Ernährung abhängig. Im Idealfall fließt das nachgeburtliche Qi frei in unseren Körpermeridianen, auch als Lebensenergie-Leitbahnen bekannt. Wenn das Qi nicht mehr richtig frei in den Körpermeridianen fließen kann, dann finden wir häufig körperliche Beschwerden oder Störungen in einem Funktionskreis des Organsystems.

Taoistische Atmung ist die natürliche Atmung des Menschen. Aufgrund von Nervosität, Stress, falscher Körperhaltung und falschen Gewohnheiten hat eine Vielzahl von Menschen diese natürliche Form der Atmung jedoch verlernt. Entweder ist die Atmung zu kurz, flach, oberflächlich oder der Atem wird vollständig angehalten. Bei genauem Beobachten kann man sehen, wie der Mensch atmet. Wenn fälschlicherweise in den Oberkörper geatmet wird, dann kann man beobachten, wie beim tiefen Einatmen die Schultern nach oben gehen oder wie beim Ausatmen die Schultern angespannt in Position verharren.

Das Tao der Atmung wird seit Jahrtausenden praktiziert, um

- den Fluss des Qi (Lebensenergie) zu stimulieren und zu regulieren
- den Funktionskreis des Organsystems zu unterstützen
- gesunden Schlaf zu bekommen
- das Loslassen zu verbessern
- den Stress zu reduzieren

- die Gedanken und negativen emotionalen Gefühle zu harmonisieren
- den Kreislauf zu verbessern
- die Leistungsfähigkeit zu vermehren
- das Bewusstsein zu stärken
- die Spiritualität zu vertiefen
- sowie das Wohlbefinden zu erhalten

Praktische Anwendung

Bei der tiefen Bauchatmung wird durch die Nase ein- und ausgeatmet. Die Nase wird als die Öffnung der Lungen angesehen und ist der Austritt des Qi (Lebensenergie) aus dem Körper heraus. Wenn wir diese Tao-Bauchatmung praktizieren, halten wir den Körper so entspannt wie möglich. Unser Geist sollte ruhig und entspannt sein, keine Atempausen an den Atemumkehrpunkten machen.

Die eingeatmete Luft strömt dabei bis in den Bauch, in das sogenannte Dāntián und weitet diesen wie einen Ballon. Dāntián bedeutet „Speicher des Qi“ und liegt zwei Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels. Dabei werden die Lungen passiv vom Zwerchfell nach unten gezogen und das gesamte Volumen der Lungen kann ausgenutzt werden.

Bei der Ausatmung fließt die Luft wieder durch die Nase aus dem Körper heraus, wobei sich der Bauch abflacht und entspannt. Die Lungenflügel kehren zurück in ihre Ausgangsstellung, weil sich das Zwerchfell entspannt und nach oben in Kopfrichtung bewegt.

Während des Ein- und Ausatmens berührt die Zungenspitze die kleine Erhöhung direkt hinter den oberen Schneidezähnen am

vorderen Ende des Gaumens (Ren Mai und Du Mai Meridian-Verbindung).

„Fühlen und nicht denken“ ist das höchste Prinzip dieser Atem-Praxis.

Um die Wichtigkeit und Wirksamkeit der Atmung aufzuzeigen, haben wir Ihnen einen Auszug einer Studie beigefügt: Professor Dr. rer. nat. Kristian Folta-Schoofs hat an der Universität Hildesheim den möglichen Zusammenhang zwischen taoistischer Atmung und deren Auswirkungen auf das Gehirn untersucht, unterstützt durch die Praxis Tuina & Qigong Massage Hannover.

Forschungsprojekt: Wie wirkt sich die taoistische Atmung auf das Gehirn aus?

Abbildung 1 zeigt ein EEG-Mapping einer in taoistischer Atmung und Meditation erfahrenen Versuchsperson, deren Hirnaktivität für eine Zeitdauer von insgesamt 90 Sekunden unter drei verschiedenen Experimentalbedingungen aufgezeichnet wurde, welche jeweils eine Vorbereitungsphase (Dauer: 30 Sekunden, grau hinterlegter Bereich) und eine unmittelbar daran anschließende Testphase (Dauer: 60 Sekunden, weiß hinterlegter Bereich) umfassten.

Die Versuchsperson wurde angeleitet, während der Vorbereitungsphase „normal“ zu atmen und während der Testphase

- A) in gleicher Weise weiter zu atmen (Kontrollbedingung),
 - B) kontrolliert in die taoistische Atmung zu wechseln (taoistische Atmung)
- oder

C) sich in einen Zustand der Meditation zu versetzen (Meditation).

Die Mappings zeigen im Vergleich zur Kontrollbedingung eine Negativierung der EEG-Aktivität bei taoistischer Atmung, wohingegen in der Meditationsphase eine dazu entgegengesetzte Positivierung der Grundaktivität beobachtbar ist. Die Bedeutung der vorläufigen Befunde dieser Einzelfallstudie soll in weiterführenden Studien mit einer größeren Gruppe von Versuchspersonen geklärt werden (© K. Folta-Schoofs, Institut für Psychologie, AG Neurodidaktik, Stiftung Universität Hildesheim).

