

Atem + Atemmethoden

(Hu Xi + Tuna Gong)

Atem + Atmen: : frisches aufnehmen- altes abgeben, „TuGuNaXin“
ist Energie,
ist eine lebensnotwendige Energieaufnahme und Abgabe des Verbrauchten
massiert alle Organe und Drüsen
reguliert Sympathikus + Parasympathikus
ist der Kontakt zur Welt
ist eine der Säulen des Qigong
ist ein starkes Hilfsmittel, um den Geist zu beruhigen + Entspannung leichter zu erreichen
ist ein Medium, auf dem der Geist, Bewusstsein, Aufmerksamkeit „reiten“ kann
ist Rhythmus des Lebens
reguliert die Psyche

reguläres Atmen:
ist unser alltägliches Atmen
ist der Vorgang des Atmens ohne dessen bewusste Wahrnehmung
ist meistens Brustatmung
ist Spiegel unseres körperlichen-geistigen-psychischen Befindens
ist Spiegel unserer körperlichen-geistigen-psychischen Haltung
die Qualität des regulären Atmens ist abhängig von der Qualität der Muskelentspannung
wird durch regelmäßiges Dehnen von Muskel und Sehnen verbessert
wird besser durch regelmäßiges Qigong Üben
wird tiefer und gehaltvoller, wenn wir das Zwerchfell nutzen
und Bauchatmung installieren
grundlegende Atemräume erkennen

normale Bauchatmung:
ist Grundlage aller weiteren Atemmethoden
klassischer Übungszeitraum= 6 Monate, tägl. morgens und abends Üben
zum Aufbau der Balance zwischen den 3 Dantian
zum Aufbau von Quantität und Qualität des Qi
gute Qualität des Atmens bedeutet gute Qualität des Qi
massiert alle Organe und Hormondrüsen
harmonisiert den Blutdruck
fördert Metabolismus/Stoffwechsel
verbrennt Bauchfett
unterstützt Herz-Kreislauf

zusätzliche Hinweise
es ist darauf zu achten, dass sich der Bauch vorne, unten (Beckenboden) und hinten (Steiß-Kreuzbein-LWS) sanft ausdehnt
die Achtsamkeit bleibt immer beim Geschehen im Unterbauch
natürlich, sanft und ohne Kraftanstrengung üben
mit Zunahme der Ruhe immer langsamer und tiefer atmen
Ein- und Ausatemphase sind gleich lang
beim Ausatmen verbliebene Spannungen der Muskeln lösen
Lösungsenergie stets in den Unterbauch fließen lassen

Vertiefende Übungen mit der normalen Bauchatmung

- 1)
 - neue Atemräume erschließen
 - erweiterte Atembewegungen ausarbeiten
 - Achtsamkeit beim Einatmen auf den Bauchnabel richten
als wenn man mit dem Nabel atmet
 - Achtsamkeit auf die hinteren Bereiche (Steiß-Kreuzbein-LWS) richten
spüren, was dort geschieht
- 2)
 - Erd-Menschen-Himmelskreislauf ausarbeiten

umgekehrte Bauchatmung:

auch Revers Atmung-Gegenbauchatmung genannt
Grundlage für Hautatmung, Knochenatmung, embryonal Atmung, Aufnahme (Caiqi)
und Abgabe (Faqi) von Qi
Grundlage für Führen und Leiten des Qi (Daiqi)
alchemistische Übungen
Qualität des Qi

- 1) es ist darauf zu achten, dass sich der Bauch vorne, unten und hinten nach innen
zusammenzieht
der ganze Unterbauch zieht sich sanft zusammen, Beckenboden hebt sich an, vorne und
hinten zieht nach innen
das Lösen beim Ausatmen im Unterbauch spüren, fühlen
natürlich, ohne Kraft atmen

vertiefende Übungen mit
Gegenbauchatmung :

- 2)
 - Lotusblütenatmung
 - Haut- und Knochenatmung
 - embryonal Atmung
 - Erd-, Menschen-, Himmelskreislauf

weitere Aspekte, Hinweise und Methoden der Atmung:

4 Atemphasen: Ein-, verweilen, Aus-, verweilen
Vollständiges Atmen: mit den Fersen atmen-mit dem Scheitel atmen-
mit dem ganzen Körper atmen
Atemmembran
Atemkreisen

weitere Aspekte, Hinweise und Methoden der Atmung:

vier Tore Atmung- (mit Füßen und Händen ausatmen)

Atemräume öffnen

stets frische Luft atmen

beim Atmen die Vorstellung benutzen

z.B.:

frisches aufnehmen, verbrauchtes abgeben- kosmische Energie atmen-Sonnenlichtatmen

erster Atemimpuls ist im Unterbauch



Atme in Ruhe, natürlich, sanft, tief!

Fühle, spüre das Ein- und Ausströmen ohne zu denken, bewerten, interpretieren!

Aufmerksamkeitsenergie spürend auf die Atmung des Bauches richten.