

Integrale Qigong-Tuina

Selbstheilungskraft und Inneres Verbinden

HORST TIWALD

www.horst-tiwald.de

23. 03. 2009

I. Selbstheilungskraft

1.

Jeder Organismus hat etwas, was man oft mit dem Wort „Selbstheilungskraft“¹ benennt.

Dort, wo diese **Selbstheilungskraft** nicht blockiert ist, erfolgt in weiten Bereichen (nicht aber bei allen Problemen!) eine Heilung ohne besondere fremde Hilfe.

Fremde Hilfe ist immer notwendig (d.h. ist die Notwendigkeit), wenn:

- entweder die *Selbstheilungskraft* mehr oder weniger blockiert ist;
- oder wenn den Organismus ein Problem betrifft, mit dem er in der Regel (Wunder nicht eingerechnet!) nicht alleine fertig werden kann.

2.

Unter den hilfeschekenden Patienten nimmt in unserer Gesellschaft aber die Zahl derer zu, deren *Selbstheilungskraft* mehr oder weniger blockiert ist.

Dies bedeutet für den Therapeuten:

- dass er entweder die Heilungsarbeit alleine in die Hand nehmen muss;
- und/oder er bemüht sich, auch die *Selbstheilungskraft* des Patienten frei zu legen und zu aktivieren.

¹ Ein faszinierender Ansatz ist in dieser Hinsicht die „Renner-Methode“. Vgl. LEOPLOD RENNER: „Der heimliche Favorit – Gesund durch asymmetrische Bewegungen“, Augsburg 2006, ISBN 3-929338-31-9.

Für beide Anliegen gibt es, je nach vorliegendem Fall, unterschiedliche Herangehensweisen.

3.

Das, was der Patient für seine Heilung selbst tun kann, umfasst:

- **mehr** als bloß seine ihm **unbewusste Selbstheilungskraft** des Organismus;
- er kann auch **bewusst** mitwirken, was aber dann auch **ein Wissen voraussetzt**, das sein Mit-Wirken sinnvoll **leitet**;
- dieses Wissen kann nun seine **Lebensweise**, insbesondere Ernährung, Schlaf, Erholung, Umgang mit Stress usw., aber auch ganz fundamental sein **Atmen** und das ihm meist unbewusste Bewegen seiner eigenen **Achtsamkeit** betreffen.

Es reicht dabei aber nicht, **dass** man etwas weiß, sondern das Wissen muss auf den konkret vorliegenden Fall auch **zutreffen**.

Oft ist sogar ein aktuell unzutreffendes unterbewusst wirkendes Wissen der Grund dafür, dass sich das Atmen und das unbewusste Bewegen der Achtsamkeit so verändern und sich so zu einer Gewohnheit verfestigen, dass dies mit dazu beiträgt, **die Selbstheilungskraft des Körpers zu blockieren**, bzw. dass das der jeweiligen Aufgabe des Organismus **entsprechende Fließen innerer Energien** fehlgeleitet bzw. gestaut wird.

Dies ist ganz ähnlich, wie man es in Stress-Situationen in sich selbst entdecken kann:

- wenn die eigene Achtsamkeit sich an irgend einer Vorstellung eines Problems, bzw. einer Befürchtung, festgebissen hat;
- wenn die Phantasie nur mehr im Kreise herumgetrieben wird;
- wenn also das Bewusstsein so blockiert ist, dass man andere Gedanken gar nicht mehr klar fassen kann;
- oder wenn man bei der Absicht sich zu erholen vom verfolgenden Wahn nicht mehr loslassen kann;
- und man dann zwar sehr „*erholungsbedürftig*“, aber kaum mehr „*erholungsfähig*“ ist.

4.

Wenn nun Patienten bei einer Massage oder bei ähnlichen Anwendungen Hilfe suchen, dann kann es der günstigere Fall sein:

- dass sich der Patient bei der Anwendung **voll aus der Hand gibt**;
- sich im Vertrauen zum Therapeuten **entspannt**;

- dass der Patient **positiven Gedanken**, die aber gar nichts mit der Anwendung zu tun haben, nachgeht;
- sich **sein Atmen beruhigt**, frei wird und unbewusst dem aktuellen Geschehen im Körper folgt, welches durch den Therapeuten aktiv gestaltet wird.

Diese Patienten sind, wie gesagt, für den Therapeuten der günstige Fall.

Aber diese Patienten haben den Therapeuten auch am wenigsten nötig! Ihre *Selbtheilungskraft* ist weniger blockiert, als dass sie **bequem geworden** ist. Solche Patienten lassen auch in Bagatelle-Bereichen (meist in der Prävention!) einen Anderen das tun, was sie eigentlich selbst tun könnten.

Durch diese vertrauensvolle Hingabe verzichten sie aber auch auf das **Training ihrer *Selbtheilungskraft***, so dass sie mit der Zeit immer mehr von fremder Hilfe abhängig werden:

- diese fremde Hilfe wird dann auch immer mehr in jenen Bagatelle-Bereichen nötig, die sie vorher bequem aus der Hand gegeben haben.

5.

Der Therapeut muss **in unserer Gesellschaft** zunehmend mit jenen Fällen rechnen, die gar nicht mehr in der Lage sind, bei der Anwendung auch **loszulassen**.

Bewusst oder unbewusst werden bei ihnen durch ihr Denken die Blockaden genährt.

Mit ihrer Achtsamkeit sind solche Patienten:

- weder dominant in ihrem Körper;
- noch in ihrem tatsächlichen Um-Raum;
- sie **hängen vielmehr unbewusst in ihrem Bewusstsein fest** und blockieren und steuern dadurch in ihrem Körper vieles in eine unheilsame Richtung;
- dies kann zur Folge haben, dass der Therapeut dann **„wie gegen Windmühlen kämpft“**.

Es kann aber auch der gegensätzliche, aber ebenfalls ungünstige Fall vorkommen:

- wenn nämlich der Patient schon **„aufgeklärt“** ist;
- dann arbeitet er mit seinem Denken und Wissen eifrig mit.
- Da er aber in dieser Mitarbeit oft **gar nicht aus seinem Kopf hinaus in seinen Körper kommt**, nützt ihm dann seine gutgemeinte geistige Mitarbeit auch gar nichts;

- er will nämlich im wahrsten Sinne des Wortes **„mit dem Kopf durch die Wand“**, weil er die Türen nicht findet.

Bei der Aufgabe, z. B. sich auf den Rücken zu legen und mit seiner Achtsamkeit voll in seinem Arm zu gehen, merkt er oft gar nicht, dass er dies gar nicht kann. Er ist nämlich der festen Meinung, dass er ja ohnehin mit seiner Achtsamkeit in seinem Arm sei:

- tatsächlich ist er aber bloß **im vorgestellten Bild des Armes** und hat sich dort festgehakt;
- der reale Arm schimmert nur blass durch die Vorstellung.

Erst wenn es der Patient geschafft hat, mit seiner Achtsamkeit wirklich **„vor Ort“** im Arm zu sein, dann **„geht ihm ein Licht auf“**.

Er hat dann **selbst einen Unterschied real entdeckt**, und er ist dann drauf und dran, **viele Türen zu entdecken, durch die er künftig gehen kann**.

6.

Wobei es bei diesem **Gang der Achtsamkeit in die Realität** vorerst ganz gleichgültig ist:

- ob er dabei seinem Wissen entsprechend **Energiepunkte** fokussieren und **Energiebahnen** begleiten kann;
- oder ob er wie im **Qigong** oder wie bei der **Progressiven Muskelentspannung** es schafft, raus aus dem „Bild des Körpers“ und mit seiner **Achtsamkeit** im Körper selbst **vor Ort** zu kommen.

Der Weg der **Achtsamkeit** vom „vorgestellten Bild“ oder vom „Satz, der ein Bild beschreibt“ hin zur **gemeinten Realität** ist gleichsam ein **„Selbstgänger“**:

- wenn man sich entspannt und von jeder Willkür loslässt;
- dann geschieht das ohnehin **von selbst**;
- aber **eben nur dann**, wenn man noch nicht ganz wie ein **„Haustier“** in seinem **„intellektuellen Käfig“** eingesperrt ist.

II. Inneres Verbinden

1.

Wem es Schwierigkeiten bereitet, zu akzeptieren, dass es eine **„Achtsamkeit“** gibt:

- die sich an einem Ort im Raum **fokussieren** kann;

- die sich auch sowohl **in den umgebenden Raum hinein weiten,**
- als auch **den jeweils fokussierten Ort selbst weiten** kann, so als würden sich in jenem Ort selbst Fenster öffnen;

der möge sich in folgende Situation versetzen und sich die entsprechenden Erfahrungen in Erinnerung rufen.

Man bewegt sich **orientierungslos** in einem **total finsternen Raum** fort:

- vorerst **weit**et sich die eigene Achtsamkeit als **unspezifisches „Wachsein“** (ohne bestimmte Erwartung eines „Soseins“) **in den umgebenden Raum hinein**; man ist **offen** für Tasten, Sehen, Hören und Riechen;
- dann hört man plötzlich und kurz ein Geräusch; sofort nimmt die Achtsamkeit die Richtung auf, um zum Ort des Geräusches zu gelangen und sich dort zu **fokussieren**;
- tritt dann das Geräusch erneut auf, dann **weit**et sich die Achtsamkeit **im fokussierten Ort**, um Zusammenhänge im Umfeld zu entdecken;
- die Achtsamkeit **weit**et sich aber auch **in das eigene Bewusstsein hinein**, hin zum eigenen angespannten aktuellen Vorstellen, Denken und Vermuten;
- die Achtsamkeit weitet sich aber auch zum **Raum des Bemühens, Erinnerungen wachzurufen**, welche das Geräusch identifizieren sollen;
- auch hier im **inneren Suchen** ist die Achtsamkeit **vorerst weit** und **fokussiert sich dann**, um das Geräusch der eigenen Erfahrung entsprechend zuzuordnen;
- die eigene Achtsamkeit **pulsiert** also nicht nur zwischen „Weiten“ und „Fokussieren“, sondern sie **splittet** sich auch, um in unterschiedlichen Räumen **simultan** tätig zu sein.

2.

In diesem Erleben hat man dann mehrere Räume kennen gelernt. Nämlich **nicht nur** die Räume der **körperlich realen Wirklichkeit**, sondern auch den **„mitwirkenden semantischen Raum der eigenen Erfahrung“**, in welchem die Achtsamkeit das Denken bewegt und auch von ihm bewegt wird.

Man hat mindestens vier Räume (mit den ihnen eigenen Unterräumen) entdeckt:

- den Raum der tatsächlichen **Um-Welt**;
- den Raum des eigenen **tatsächlichen Körpers**;
- den Raum des **aktuellen Erlebens**, aktuellen Vorstellens, aktuellen Vermutens und aktuellen Denkens im eigenen Körper;

- den Raum der tatsächlichen im eigenen Körper aufbewahrten (eigenen und der über Bilder und Sprache vermittelten fremden) **Erfahrungen**;

Dies macht schon deutlich, dass in diesem Netzwerk die Achtsamkeit aus dem Tritt kommen kann, vor allem dann, wenn **Emotionen** ins Spiel kommen.

Dies macht daher auch deutlich, dass der **Umgang mit Emotionen** zentrale Bedeutung gewinnt. Es gilt also, mit und für die Achtsamkeit noch ein weiteres Fass aufzumachen:

- nämlich den **Raum der eigenen Emotionen**;
- gleichsam ein zentraler Unter-Raum der eigenen Erfahrung, bzw. eigentlich umgekehrt;
- man entdeckt nämlich den „Raum der eigenen Erfahrung“ als **„Unterraum der eigenen Emotionen“**;
- es ist nämlich das **Wert-Sein**, das bestimmt, welchem So-Sein wir uns überhaupt mit unserer **Aufmerksamkeit** zuwenden. Was uns nicht kratzt, das beachten wir auch nicht.

3.

Die vom **Wertsein** gesteuerte Achtsamkeit nenne ich **„Aufmerksamkeit“**.

Es ist hier das Achten gleichsam vom Wert des Objektes (für mich) **fremdbestimmt**, d.h. das Objekt ist eigentlich das Subjekt, das mich „trifft“ und mich als den **„Betroffenen“** zu einer Aktivität veranlasst.

Dies ist auch gut so und es erhält unser Leben, **soweit eben die Werte der Erfahrung auch noch aktuell zutreffen**.

Da sich aber alles im Leben wandelt, entstehen auch immer wieder neue Situationen als neue Herausforderungen, bei denen die vorhandene Erfahrung oft nicht mehr greift. Es geht daher auch darum:

- jene Emotionen, die als **Gewohnheiten** an unsere Erfahrung gekettet sind und sich so als **Rhythmus** immer wiederholen möchten, auch beiseite schieben zu können;
- um dann selbständig und relativ frei selbst neue Werte und entsprechende Antworten **kreativ** zu entdecken.

Es ist also erforderlich, zu lernen, die eigene Achtsamkeit vom **Sog der Emotionen** auch manchmal frei zu bekommen, um sie selbst zu lenken.

Um dies zu erreichen, kann man versuchen:

- mit seiner Aufmerksamkeit nicht mehr auf das **emotional Spektakuläre** hereinzufallen;
- sondern zu lernen, die Achtsamkeit auch selbst dem **Einfachen**, dem **Faden** und dem vorerst noch **Bedeutungslosen** zuzuwenden zu können.

Diese relativ freie „menschliche“ Achtsamkeit ist für mich dann das, was ich mit dem Wort „*Achtsamkeit*“ benenne, um sie von der fremdbestimmten „animalischen“ (dem Leben aber sehr wohl dienlichen!) Achtsamkeit, die ich dann mit dem Wort „*Aufmerksamkeit*“ benenne, zu unterscheiden.

4.

Beim Bewegenlernen im **Taijiquan** gibt es ein sog. „**Äußeres Verbinden**“ und ein sog. „**Inneres Verbinden**“:

- beim „*Äußeren Verbinden*“ werden die Körperglieder, wie Beine, Arme, Hüfte, Rumpf usw. achtsam miteinander zu einem fließenden Bewegten verbunden. Dies gelingt aber nur dann optimal, wenn die eigene Achtsamkeit bereits etwas freigelegt ist, und **sich selbst lenken kann**;
- dieses Selbstlenken der Achtsamkeit ist im simultanen sog. „*Inneren Verbinden*“ gefordert. Dort muss die eigene Achtsamkeit (*Shen*) achtsam selbst geleitet werden.

Im „*Inneren Verbinden*“ sollen nämlich durch die Achtsamkeit (*Shen*):

- einerseits die Emotionen (spezifisch genutzt und kontrolliert) werden, um die eigene Kraft (*Qi*) mit Augenmaß zu aktivieren,
- andererseits sollen auch die eigenen Erfahrungen und das Denken, d.h. die Vorstellungen (*Yi*), die man über das Sosein und den Sinn der Bewegung hat, ebenfalls gezielt (mit Augenmaß für die konkrete Situation) in das Bewegten des eigenen Körpers (*Qing*) und in das kontrollierte Fließen des *Qi* eingebracht werden.

„Xin (Herz, Wille, Gefühl) ist Befehl, Qi ist Fahne, Shen (Geist, Achtsamkeit) ist Oberbefehlshaber, Taille ist gesteuert.

Das heißt, dass Yi (Bewusstsein, Vorstellung) und Qi Gebieter sind, Knochen und Muskel Würdenträger sind.“²

² WANG, ZONGYUE, zit. In: WENJUN ZHU: „*Sein und Bewegen – Ein Denkmodell zur chinesischen Bewegungskunst als Gesundheitsweg*“, KÖLN 2008, Band 6 der Reihe „*Transkulturelles Forschen*“, der „*Wissenschaftlichen Akademie für chinesische Bewegungskunst und Lebenskultur*“ (Chinboku e.V.), Seite 140f. ISBN 3-938670-80-0.

Es geht also auch hier darum, die Achtsamkeit (*Shen*) der tatsächlichen Aufgabe entsprechend zu „splitten“, um:

- im Wahrnehmen der aktuellen Situation nicht nur möglichst **vorurteilsfrei** zu begegnen;
- sondern auch, um **alle** Erfahrung möglichst brauchbar in das aktuelle Geschehen einzubringen.

In diesem widersprüchlichen Anliegen:

- einerseits im „Wahrnehmen der aktuellen Situation“ möglichst gelassen und vorurteilsfrei zu sein;
- andererseits aber auch seine ganze brauchbare Erfahrung voll zum Zug kommen zu lassen;

kommt in der „Selbsterfahrung“ dem achtsamen Sortieren (*Shen*) der Erfahrung (*Yi*) im „Raum der Emotionen“ (*Xin*) eine besondere Bedeutung zu.

III. Integrale Tuina

1.

Der Unterschied zwischen westlicher und traditioneller chinesischer Massage (*Tuina*) besteht auch darin:

- die westliche Massage orientiert sich an den Muskeln und an der Zirkulation des Blutes im Körper;
- die traditionelle chinesische Massage (***Tuina***) orientiert sich am Fließen des *Qi* in den Energie-Bahnen des Körpers und an der Polarität von *Yin* und *Yang*.

WENJUN ZHU hat die ***Tuina*** der *Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)* erweitert³:

- die von WENJUN ZHU erweiterte ***Qigong-Tuina*** berücksichtigt auch das mit **Achtsamkeit** regulierte Fließen des *Qi* **im Körper des Therapeuten**;
- der Therapeut bringt sein eigenes *Qi* in den Körper des Patienten gezielt ein;

³ Vgl. WENJUN ZHU: „**Sein und Bewegen – Ein Denk-Modell zur chinesischen Bewegungskunst als Gesundheitsweg**“, KÖLN 2008, Band 6 der Reihe „*Transkulturelles Forschen*“, der „*Wissenschaftlichen Akademie für chinesische Bewegungskunst und Lebenskultur*“ (*Chinbeku e.V.*). ISBN 3-938670-80-0.

- der Therapeut reguliert dabei seine **Achtsamkeit** in Verbindung mit seinem **eigenen Atmen** und seinen **mechanischen Massage-Bewegungen** gemäß der TCM.

In beiden Massage-Formen (sowohl in der *Tuina* nach der TCM als auch in der *Qigong-Tuina*) ist jedoch die gleichzeitige **achtsame Mitarbeit des Patienten** noch nicht verlangt.

2.

Es stellt sich daher die Frage, wie könnte der Patient zur **inneren achtsamen Mitarbeit** angeleitet werden. Er müsste lernen, während der Behandlung sein eigenes *Qi* achtsam so zu regulieren, dass sich eine **Harmonie der drei Einflüsse** einstellt.

Drei Wirkungen könnten „**verbunden**“ werden:

1. das Wirken der manuellen **mechanischen** Massage entsprechend dem Fließen des *Qi* im Körper des Patienten (*TCM Tuina*);
2. das Wirken des im Therapeuten **achtsam** regulierten und simultan an den Patienten abgegebenen *Qi* (*Qigong-Tuina*);
3. das Wirken des simultan vom Patienten selbst **achtsam** regulierten eigenen *Qi*, das die Wirkungen „verbindet“, d.h. **integriert** (*Integrale Tuina*).

Man müsste daher mit Patienten in **vorbereitenden** Kursen **Übungen** durchführen, durch die sie lernen, **ihr eigenes Qi entsprechend der jeweiligen Tuina selbst zu regulieren**, um dann später während der *Tuina* zu einer **achtsamen inneren Mitarbeit** in der Lage zu sein.

3.

Zum Verständnis der vorbereitenden Übungen, die man z. B. Beispiel auf das „Atmen“ **aufsatteln** könnte, müsste der Übende **drei Unterscheidungen** beachten lernen:

- eine Unterscheidung des „Bewegens seines Atmens“;
- und zwei Unterscheidungen des gleichzeitigen „Bewegens seiner Achtsamkeit“.

Nämlich folgende drei Unterschiede:

1. Ausatmen (*Yang*) - Einatmen (*Yin*);
2. Achtsamkeit in den Um-Raum führen (*Yin*) - Achtsamkeit in den eigenen Körper führen (*Yang*).
3. Achtsamkeit weiten (*Yin*) - Achtsamkeit zentrieren, bzw. fokussieren (*Yang*);

Die kombinatorische Verzweigung dieser drei Unterschiede würde dann so aussehen:

Taiji

Ausatmen (Yang)		Einatmen (Yin)	
—		--	
Achtsamkeit im Um-Raum (Shao-Yang?)	Achtsamkeit im Körper (Tai-Yang)	Achtsamkeit im Um-Raum (Tai-Yin)	Achtsamkeit im Körper (Shao-Yin ?)
— --	— ==	-- --	-- ==

Anmerkung:

Da wir im Westen die Reihenfolge der Entscheidungen von oben nach unten notieren und ich als erste Unterscheidung die **Art des Luftweges** beim **Atmen** gewählt habe, ergibt sich ein anderes Bild des Symbols als im chinesischen Weltbild tradiert wird.

Es geht in meiner Notierung eben in erster Linie um das **Atmen**. Würde ich den Übungsanlass „Atmen“ weglassen und direkt das **Bewegen der Achtsamkeit** in die erste Unterscheidungsebene setzen, dann würde sich ein dem traditionellen chinesischen Bild eher entsprechendes Bild ergeben.

Die Bilder entsprechen daher immer jenem Thema, das es **in erster Linie** zu differenzieren gilt.

Das chinesische Denken vermittelt auch oft den Eindruck, als würde nur mit den Symbolen **gespielt** und **gar nicht mehr erlebt werden**, welche **konkret erlebbaren Unterschiede** zugrunde liegen.

So beachtet man z.B., wie ein *Yin* von der ersten zur zweiten und dann zur dritten Zeile durch das Symbol wandert.

Es faszinieren dann **in einer Art Mathematik** vorwiegend **die Muster selbst** und **ihre eigenen Wandlungs-Möglichkeiten**

bzw. die Gesetzmäßigkeiten, wie sich einzelne Striche durch die Symbole schieben.

Diese Mathematik wird dann manchmal als **tradiertes Dogma** allem übergestülpt, was dann zwar oft zutrifft, **aber nicht immer**.

Letztlich ist es nämlich erst in zweiter Linie interessant, ob die beachtete Tatsache „älteste Tochter“, „mittlerer Sohn“, usw. ist. Vorerst geht es um das Beachten dessen, was **konkret erlebbar** tatsächlich der Fall ist, und wie sich diese **konkrete Tatsache** aus der Sache selbst heraus **achtsam** differenzieren lässt.

In der **dritten Unterscheidungs-Ebene** würden sich dann **acht Grund-Formen** des achtsamen Atmens **ganz konkret** entdecken lassen:

1. beim „Ausatmen“ (*Yang*) die Achtsamkeit (*Qi*) an einem „Ort im eigenen Körper“ (*Yang*) gezielt „fokussieren“ (*Yang*);
2. beim Ausatmen (*Yang*) die Achtsamkeit (*Qi*) im eigenen Körper (*Yang*) weiten (*Yin*) (den eigenen Körper achtsam erfüllen).
3. beim Ausatmen (*Yang*) die Achtsamkeit (*Qi*) in den Um-Raum (*Yin*) hinein weiten (*Yin*);
4. beim Ausatmen (*Yang*) die Achtsamkeit (*Qi*) an einem Ort im Um-Raum (*Yin*) fokussieren (*Yang*):
5. beim Einatmen (*Yin*) seine Achtsamkeit (*Qi*) in den Um-Raum (*Yin*) weiten (*Yin*), sich mit dem *Dao* verbinden. *Qi* aufnehmen;
6. beim Einatmen (*Yin*) die Achtsamkeit (*Qi*) im eigenen Körper (*Yang*) weiten (*Yin*) (den eigenen Körper achtsam erfüllen);
7. beim Einatmen (*Yin*) die Achtsamkeit (*Qi*) an einem Ort im eigenen Körper (*Yang*) fokussieren (*Yang*);
8. beim Einatmen (*Yin*) die Achtsamkeit (*Qi*) an einem Ort im Um-Raum (*Yin*) fokussieren (*Yang*).

4.

Da man aber alle Grundformen des Einatmens und des Ausatmens im **"Wandel"** miteinander verknüpfen kann, gibt es **32 Wandlungen des Einatmens** (*Yin*) und **32 Wandlungen des Ausatmens** (*Yang*).

Also insgesamt die **64 Wandlungen** nach der Mathematik des **I Ging**.

Wenn es z.B. um ein **Zirkulieren des Qi im Körper** geht:

- dann bleibt beim Übergang von Einatmen (*Yin*) zu Ausatmen (*Yang*) das Fokussieren (*Yang*) im Körper (*Yang*) bestehen und es wechselt bloß der Ort des Fokussierens im Körper (*Yang*).

Geht es dagegen um Abnehmen, d.h. *Qi* von einem Ort wegzuführen:

- dann wechselt im Körper (*Yang*) das „Fokussieren an einem Ort“ (*Yang*) beim Einatmen (*Yin*) mit einem „loslassenden Weiten“ (*Yin*) beim Ausatmen (*Yang*).

Beim **Aufschreiben** der Grundformen, z.B. von "*Yin-Yang-Yin*", bedeutet :

- die erste Position, ob dabei **die Luft** ausgeatmet (*Yang*) oder eingeatmet (*Yin*) wird;
- die zweite Position bedeutet "**wo**" sich die **Achtsamkeit** bewegt: also ob im **eigenen Körper** (*Yang*) oder im Um-Feld (*Yin*);
- die dritte Position bedeutet "**wohin**" sich die **Achtsamkeit** bewegt: also zentrierend, fokussierend (*Yang*) oder weitend erfüllend (*Yin*).

5.

Warum ist das „Einatmen“ *Yin*?

Vorerst ist es wichtig, den „Weg der Luft“ vom „Weg der Achtsamkeit“ zu unterscheiden!

Für die Benennung des „Einatmens“ als *Yin* ist der „Weg der Luft“ ausschlaggebend!

Grundsätzlich muss man aber im Hinterkopf behalten, dass *Yin* als Bewegung ein **Weiten** und *Yang* ein **Zentrieren** ist.

Und zweitens ist zu berücksichtigen, dass für die Benennung vorerst **ein unmittelbar am Körper beobachtbares Geschehen** zu suchen ist und keine gedankliche Spekulation, die auf Wissen beruht. Dieses gedankliche Spekulieren kann dann allerdings als Erläuterung folgen.

Wenn wir im Westen uns unserem Atmen zuwenden, dann beachten wir vorerst unmittelbar das **Ein- und Ausströmen der Luft**.

Aus der Benennung in „**Ein**“ und „**Aus**“ wird schon deutlich, dass wir den Strömungs-Weg der Luft **vom eigenen Körper-Zentrum her beurteilen**.

Es handelt sich aus unserer Sicht daher:

- um ein **Zentrieren zur Körper-Mitte hin**
- und um ein **Weiten in den Um-Raum hinein**.

Es liegt uns also nahe, wenn wir uns auf die Vorentscheidung festgelegt haben, dass **Zentrieren** ein *Yang* ist, dann auch das **Einatmen** als *Yang* zu benennen.

Nun geraten wir aber durch diese Benennung des Einatmens in Konflikt mit jener Benennung des traditionellen chinesischen Weltbildes: dort ist das **Einatmen** nämlich „*Yin*“, ein **Weiten**.

6.

Bei der Suche nach jenem konkret erlebbaren Körpergeschehen, das zu dieser Benennung Anlass geben könnte, lässt sich unschwer das **Weiten der Bauchdecke** beim **Einatmen** entdecken.

Wenn wir nun in dieser Richtung mit unserem Wissen weiterdenken, um diese Namensgebung **zu überprüfen**, dann entdecken wir, dass sich beim **Einatmen** der **Brustraum weitet** (*Yin*), weil sich der Zwerchfell-Muskel verkürzt (also *Yang*). Dadurch wird im Um-Raum der Lunge, weil der Brustraum vergrößert wird, **ein Unterdruck erzeugt**.

Dieser Unterdruck schafft nun gleichsam die Lücke, durch welche die Luft unseres Um-Raumes in uns einströmen, d.h. **sich in uns hinein „weiten“** (*Yin*) und sich **in uns einstülpen** kann.

Die **einströmende Luft** bläst also **mit ihrem eigenen Druck** unsere **elastische Lunge** auf, die dadurch passiv geweitet (*Yin*) wird.

Also ist das **Aktivitäts-Zentrum des Einströmens der Luft nicht unser eigenes Körperzentrum**, wie wir in unserer westlichen Sichtweise leicht annehmen, sondern der Um-Raum, der **mit seinem eigenen Weiten** sich in uns **einstülpt**.

Um die chinesische Benennung **leibhaftig zu verstehen**, müssen wir in unserem „Weltbild des Atmens“ so etwas wie eine **kopernikanische-Wende** durchführen und erfassen, dass nicht **wir** atmen, sondern dass letztlich **„es uns atmet“**, wir allerdings dies aktiv vorbereiten und zulassen müssen.

Nicht wir sind also beim Atmen der **geschäftige Mittelpunkt**, sondern nur der Vorbereiter und **Zulasser**, bzw. beim Ausatmen der **Loslasser**, der es der **elastischen Lunge** ermöglicht, sich wieder zu kontrahieren (*Yang*) und die **Luft aus dem Körper auszupressen**.

Dabei ist diese **auspressende Kraft der Lunge** gerade jene *Energie*, mit der sie **von der einströmenden Luft aktiv gedehnt** (*Yin*) wurde.

Jene uns **fremde** Energie des Um-Raumes (*Yin*), die in der elastischen Lunge bloß gespeichert wurde, **wandelt sich** nun (der Elastizität der Lunge entsprechend) in eine uns **eigene** „zentrierende Energie“ (*Yang*).

Wie ja auch die sich in uns hinein weitende Bewegung der Luft als (*Yin*) wiederum nur ein Kind (d.h. eine „Wandlung“) der auch die Luft umfassenden Schwerkraft (*Yang*) ist, welche den jeweiligen Luftdruck, trotz Gegenspieler, letztlich verantwortet.

7.

Wenn man also in jener „kopernikanischen Wende“ das Atmen nicht als ein Einsaugen, sondern als ein aktives *Eindringen der Luft des Um-Raumes* erfasst, dann ist, **von diesem äußeren Zentrum des Bewe-gens gesehen**, beim **Einatmen** der **Luft-Weg** immer ein eindringendes Weiten, also aktives ***Yin des Um-Raumes***

Beim Ausatmen erscheint dann der **Luft-Weg** (als gedankliche Umkehrung) dagegen als ein **Zentrieren nach außen**, was allerdings nicht so einleuchtet.

Es reicht aber das Verständnis, dass das Einatmen ein Weiten ist. Wenn nun man beim "Einatmen der Luft" (*Yin*) vom *Dao* neues Qi aufnehmen möchte, dann muss auch der "Weg der eigenen Achtsamkeit (*Shen*)" ein **"Weiten"**, also ein ***Yin*** sein.

Beim "Ausatmen der Luft" (*Yang*) **zentriert** (also ***Yang***) man dann das aufgenommene neue *Qi* in seiner eigenen Körper-Mitte (*Tandien*). Der "Weg der Achtsamkeit" (*Shen*) ist also in diesem Falle beim "Ausatmen der Luft" ein **"Zentrieren im Körper"**, d.h. ***Yang***.

8.

Einige Beispiele der **acht Grundformen** des Atmens:

Man kann zum Beispiel (wie gerade erwähnt) beim "Einatmen der Luft" (*Yin*) sein eigenes *Shen* weiten (*Yin*) und Eins-Werden mit dem *Dao*, also seine eigene Achtsamkeit (*Shen*) in das "Um-Feld" (also in das *Yin*) hinein "weiten", also ebenfalls *Yin*. Hier wird der Körper „genährt“, indem neues Qi einfließt, d.h. aufgenommen wird.

Man hat dann ein **Einatmen** (*Yin*) nach dem ***Kun-Trigramm Mutter***: *Yin-Yin-Yin*.

An dieses „nährende“ **Einatmen** (*Yin*) kann man (wie ebenfalls gerade erwähnt) nun ein **Ausatmen** (*Yang*) anschließen, in welchem man das aus dem *Dao* neu aufgenommene *Qi*. im eigenen Körper (*Yang*) in der Körper-Mitte (*Tandien*) **zentriert** (*Yang*), d.h. aufspeichert.

In dieser Grundform des Atmens realisiert man dann ein **Ausatmen** nach dem ***Qian-Trigramm Vater***: *Yang-Yang-Yang*.

Wenn man andererseits z.B. eine Faust-Abwehr durchführt, dann kann man beim Einatmen (*Yin*) das in seinem eigenen Körper (*Yang*), d.h. im *Tandien* gespeicherte **eigene Qi**, in seinem eigenen Körper **weiten** (*Yin*). Man **erfüllt** also dadurch seinen Körper mit seinem **eigenen Qi**.

Man realisiert also ein **Einatmen** nach der Grundform: **Yin-Yang-Yin**.

Daran kann man dann ein **Ausatmen** (*Yang*) anschließen, in welchem man das geweitete **eigene Qi** in seiner eigenen Faust (*Yang*) **zentriert** (*Yang*), um seinen eigenen Körper in seiner Abwehr zu panzern.

Man realisierst dann ein **Ausatmen** auch nach der Grundform: **Yang-Yang-Yang**.

Will man aber den Gegner mit der Faust kräftig schlagen, dann darf man beim Ausatmen sein *Qi* nicht in der eigenen Faust zentrieren! Man muss vielmehr sein eigenes *Qi* außerhalb des eigenen Körpers im Um-Feld (*Yin*), z.B. im Gesicht des Gegners fokussieren (*Yang*).

Man realisierst dann ein **Ausatmen** (*Yang*) nach der Grundform: **Yang-Yin-Yang**.

9.

Als **Vorstellungshintergrund** kann hier der Gedanke an einen **Laptop** hilfreich sein.

Mit einem Laptop kann man nämlich auch **ohne Netzanschluss** arbeiten. Man holt sich dann eben die Energie aus dem aufgeladenen *Akkumulator* (*Tandien*).

Um dies aber tun zu können, muss man aber die Batterie (*Tandien*) vorher aufladen, d.h. man muss sich aus dem Umfeld (*Yin*) Energie (*Qi*) holen und den Akkumulator (*Tandien*) immer wieder aufladen.

Um dies zu realisieren, muss man den Akkumulator (*Tandien*) in das Umfeld (*Yin*) mit der Steckdose „Verbinden“, d.h. zur Steckdose hin „weiten“ (*Yin*), damit Energie (*Qi*) in die Batterie (*Tandien*) einfließen kann.

Aber eigentlich weitet sich, wie beim Einatmen, das Umfeld (*Yin*) in den Laptop hinein und erfüllt den Akkumulator (*Tandien*) mit Energie (*Qi*).

Ich kann mit meinem Laptop aber auch **mit Netzanschluss direkt arbeiten** und im Weiten (*Yin*) in den Um-Raum (*Yin*) hinein (zur Steckdose) meinen PC (meinen Körper) direkt mit Strom versorgen (also ohne Akkumulator, d.h. ohne *Tandien* arbeiten) und dann auch **direkt und gezielt**

die „Bewegungen in meinem PC“ (in meinem Körper) mit Energie (*Qi*) versorgen.

Beim Atmen gilt es daher auch zu unterscheiden:

- lade ich durch ein bestimmtes Atmen meinen Akkumulator (*Tandien*) mit *Qi* auf?
- arbeite ich bei einem bestimmten Atmen hinsichtlich meines *Qi* mit Netzanschluss?
- oder arbeite ich hinsichtlich meines *Qi* mit meinem Akkumulator (*Tandien*)?

10.

Mein Denken über *Yin* und *Yang* basiert auf der Auffassung, dass *Yin* und *Yang* ein komplementäres **Bewegungs-Paar** ist.

Also sowohl *Yin* als auch *Yang* sind **Bewegen**.

Im traditionellen chinesische Denken scheint aber auch die Auffassung vertreten zu werden, dass es sich bei *Yin* und *Yang* um den **Gegensatz von Ruhe und Bewegen** handle. Wobei **Bewegen** *Yang* und **Ruhe** *Yin* sei.

In meiner Auffassung gehe ich dagegen von folgender Betrachtung aus:

- es gibt ein **zentrierendes Bewegen** und ein **weitendes Bewegen**;
- das **zentrierende Bewegen** baut Strukturen auf, erzwingt Rhythmen, erzeugt Druck und erzeugt Hitze; in meiner Terminologie bezeichne ich es als *Yang*;
- das **weitende Bewegen** öffnet, löst Strukturen auf, bereitet Kreativität vor, verteilt Energie, öffnet für die Aufnahme, schafft Lücken, „ernährt“ anderes, kühlt selbst aber letztlich ab.

Bei allen diesen Überlegungen ist für mich aber der Gegensatz von *Yin* und *Yang* **kein Gegensatz zwischen Bewegen und Ruhe!**

Auf das Atmen bezogen gibt es allerdings eine mehr oder weniger lange „**scheinbare Ruhe**“, nämlich die beiden **Pausen**, die zwischen Ein- und Ausatmen und jene zwischen Aus- und Einatmen.

Ein- und Ausatmen verhalten sich zueinander nicht wie Ruhe und Bewegung denn:

- sowohl das **zentrierende Yang** setzt sich im Zentrum „scheinbar“ zur Ruhe (zur **ektropischen**⁴ Hitze oder Struktur);
- wie sich auch das **weitende Yin** letztlich scheinbar beruhigt (als **entropische** Kälte).

Diese Ruhephasen sind aber **nur scheinbar** und **vorübergehend**, da sich *Yin* in *Yang* und *Yang* in *Yin* immer wieder **wandeln**.

Beides, sowohl *Yin* als auch *Yang* setzen sich in ihrem „**Wandel**“ also scheinbar zur Ruhe.

Aus meiner Sicht ist es daher verkehrt, das „*Sammeln*“ und „*Beruhigen*“ nur im *Yin* zu sehen.

Auch das im **bewegten Zentrieren** Strukturen schaffende *Yang* (z.B. beim Panzern des Körpers bei einer Abwehr) schafft dabei **scheinbare Ruhe**, die z.B. als Festigkeit, Ordnung, Beharrungsvermögen, Belastung usw. vorübergehend erscheint.

Wenn also in einem weiteren Schritt des „Selbstbeachtens des Atmens“ die **Ruhe** in Spiel kommt, dann entdecken sich konkret die **unterschiedlichen Formen der Pausen** sowohl nach als auch vor dem Einatmen, bzw. Ausatmen.

11.

Je nachdem, ob nun das Atmen **bewusst oder unbewusst** von einem innen **Zähl-Rhythmus** begleitet wird, ergeben sich auch unterschiedliche Beobachtungen. Wir in unserer Kultur beginnen unbewusst das Zählen im Atmen beim Einatmen und belegen dieses mit der Ziffer „1“. Es lohnt sich daher, entgegen dieser Gewohnheit, beim Üben den Zähl-Rhythmus auch mal mit dem Ausatmen zu beginnen.

Die scheinbare Ruhe (Pause) nach dem Ausatmen unterscheidet sich nämlich bei jenem Zähl-Rhythmus, bei dem das **Ausatmen** mit „**eins**“ begonnen wird grundsätzlich von der zentralen Pause im gegensätzlichen Zähl-Rhythmus (bei welchen das **Einatmen** mit „**eins**“ belegt wird).

Im ersten Falle handelt es sich um einen akzentuierten **Wandel von Yang zu Yin**, im zweiten Fall um einen akzentuierten **Wandel von Yin nach Yang**.

12.

⁴ Vgl. FELIX AUERBACH: „*Ektropismus oder die physikalische Theorie des Lebens*“, Leipzig 1910.

Bei den Übungen, die durch diesen Text angebahnt werden sollen, geht es keineswegs darum, **richtiges oder falsches** Atmen kennen zu lernen.

Es geht vielmehr darum, durch Ausprobieren der verschiedenen Varianten **ein Alphabet kennen zu lernen**, um dann den Text, den das reale Atmen zur gegebenen Zeit selbst schreibt, lesen zu lernen.

Es geht auch darum, durch Variieren gewissermaßen auch **Gewohnheiten und Blockaden des Atmens aufzubrechen**.

Also das Atmen **beweglicher zu machen**, damit es den jeweiligen Situationen entsprechend sich „wandeln“ kann.

Gleiches gilt für das Bewegen der Achtsamkeit. Es wäre hier auch ganz falsch, das „Bewegen der Achtsamkeit“ als **Gewohnheit** an das „Bewegen des Atmens zu binden“!

Der Atem-Rhythmus ist bloß ein **Schrittmacher** für das Üben. Letztlich geht es darum, die Achtsamkeit ganz frei, blitzartig und ohne „*Einhalten*“ oder „*Anhängen*“ unabhängig vom ohnehin langsamen Atem-Rhythmus simultan in die unterschiedlichen Räume laufen zu lassen.