

Energie Atmen - aus dem Shaolin QiGong

„Das Alte abgeben und das Neue aufnehmen“

Túná ist eine Kurzform von Tugú nǎxīn, was sinngemäß „**das Alte abgeben und das Neue aufnehmen**“ bedeutet.

Bei der Übung die unterrichtet wird handelt es sich um eine der ältesten schriftlich erwähnten Atemtechniken Chinas, die zu den „**Shaolin Kraftübungen**“ zählt, weil durch diese Übung **die „Energiespeicher“ des Körpers sehr schnell gefüllt werden können**.

Gleichzeitig wird dabei während der Übung **verbraucht Qi abgeleitet** und die **Ausleitung pathogener Faktoren gefördert**.

Ein weiterer Aspekt der Übung ist, dass die Funktion von **Yin und Yang im Körper ausgeglichen** wird. Aus physiologischer Sicht kann man dies z.B. als einen Ausgleich von einem Energieungleichgewicht oder dem Ausgleich einer Über- und Unterfunktion betrachten. Aus Sicht der chinesischen Medizin gibt es im Körper, wenn irgendwo eine Überfunktion (Hyper) vorhanden ist, immer gleichzeitig auch an einer anderen Stelle eine Unterfunktion (Hypo). Diese energetische Ungleichgewicht gilt es auszugleichen.

Aus diesem Grund kann durch diese Übung nicht nur die muskuläre Körperkraft und die Körperenergie erheblich verbessert werden, sondern die Übungen haben eine sehr starke regulierende und ausgleichende Wirkung, was z.B. dazu beiträgt, dass damit **sehr schnell Stress abgebaut werden kann und eine innere Ruhe, Gelassenheit und Stärke gefördert wird**.

Der Stressabbau wird dabei besonders durch die **langsame Ausführungen** dieser Übungen unterstützt, da dadurch aus physiologischer Sicht der Sympatikus tonus vermindert wird. *Dies hat aus Sicht der Pathologie scheinbar einen hohen Stellenwert, da Befunde der westlichen Medizin darauf hindeuten, dass für **die Prognose von Stresserkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen**, nicht nur die Beherrschung sympatikotoner Spitzen („Stressspitzen“, Überaktivität des Sympathikus), sondern langfristig vor allem ein stabiler Vagotonus (Spannungszustand des parasympathischen Systems durch das z.B. Stoffwechsel, Regeneration und Aufbau körpereigener Reserven gesteuert werden) notwendig ist.*

Einige Aspekte zur Ausführung:

- Beim Einatmen den Beckenbodenmuskel leicht zusammenziehen bzw. den Anus schließen
- Vor jedem Wechsel zwischen Ein- und Ausatmen kurz innehalten: Einatmen – Pause – Ausatmen – Pause – Einatmen
Die „Ruhepause“ beruht ursprünglich auf kabbalistischem Wissen und hat eine spirituelle Wirkung. Auch die physiologische Wirkung der Ruhepause ist bisher nicht bekannt. Klinische Tests haben ergeben, dass durch diesen Atemintervall der Druck im Bauraum und damit auch die Durchblutung der inneren Organe und die Peristaltik des Magen Darm-Traktes stärker gefördert wird als bei der normalen Bauchatmung. Damit lassen sich Beschwerden des Magen-Darm-Traktes und ggf. damit verbundene Stoffwechselprobleme schneller und effektiver behandeln.
- Die Ausatmung soll besonders intensiv erfolgen – verbunden mit der Vorstellung, dass damit über die Beine (Niere 1 auf der Fußsohle) pathogene Energie aus dem Körper ausgeleitet wird.
Um Erdenergie beim Einatmen noch besser aufzunehmen, die Zehen bei jedem Einatmen etwas in den Boden „krallen“. Dadurch entsteht im ersten Drittel der Fußsohle, dort wo der Akupunkturpunkt Nieren 1 liegt, ein kleines Grübchen und der Punkt wird stimuliert, wodurch die Energieaufnahme verbessert wird.. Beim Ausatmen die Zehen entspannen – dadurch wird die Ausleitung von verbrauchter Energie über den Punkt Ni 1 gefördert.
- Je bewusster und langsamer die Übung ausgeführt wird, desto schneller und effektiver wird Energie im Körper gesammelt.
„Schnell und mehr“ ist nicht effektiv und bringt keinen Erfolg
- Bei dieser Übung ist es sehr wichtig die gesamte Aufmerksamkeit auf das Tun zu richten. Dadurch wird die Übung mit einer geistigen Kraft (Willenskraft) ausgeführt, die die Chinesen Yi nennen.
- Der „Energieball“ hat einen Durchmesser von ca. 20 bis 30 cm.
- Die Wirbelsäule beim Heben des „Energieballes“ gerade halten
- Anfänger sollen nur 2 bis 3 Wiederholungen der vier Hauptübungen machen – später kann die Wiederholungszahl erhöht werden.
- Wenn bei QiGong Übungen Übelkeit entsteht, liegt dies oft daran, dass die Beine nicht mit dem Boden verwurzelt sind (gedanklich sollen die Füße Wurzel bilden, die 2 – 3 m in den Boden hineinwachsen). Bei Übelkeit die Aufmerksamkeit zu den Füßen lenken und tief dorthin atmen.

Shaolin QiGong

Tugú nǎxīn - "Das Alte abgeben und das Neue aufnehmen"

Vorbereitung

Wu Ji Position	
Den Himmel herunter ziehen	3 bis 5x
Hände reiben > Gesicht, Kopf reiben	3 bis 5x
Bauch von oben nach unten abstreifen	9 x je Hand
unteren Rücken (Nieren) und Beinhinterseite abstreifen - Beininnenseite vorne von Zehen nach oben streifen	3 bis 5x
Arme auf der Armaußen- und innenseite Richtung Finger abstreifen	3 bis 5x

Hauptübungen – aus der Wu Ji Position

Energieball vor dem Körper bis Brust heben und Hände wieder senken	Energie Atmen Lungen werden mit frischem Qi gefüllt, dass sich von hier aus im Körper verteilt (Exkurs westliche Physiologie: in den Zellen entsteht durch „Verbrennung“ unter Zuführung von Sauerstoff und Nährstoffen Energie ATP <i>Adenosintriphosphat</i> > Diese Übung verbessert Sauerstoffaufnahme und ATP Produktion, wodurch auch Zellschutz u.a. Prozesse gefördert werden) 2 bis 3x
Energieball bis Kopf heben und Arme zur Seite öffnen - Hände vor dem Körper nach unten führen	Öffnen Mit der Übung öffnet man sich für die Energie 2 bis 3x
Energieball vom 7. Halswirbel C7 (= Dazhui / Akupunkturpunkt Du14) zur Schädelbasis (Occiput) führen	Verbinden damit wird Energiefluss zum Bai Hui (höchster Punkt am Kopf) bzw. zum Craniosakralen System gefördert 2 bis 3x
Energieball auf Schulterhöhe heben und Hände nach vorne führen - dann Hände zum Körper führen und nach unten senken	Loslassen Ausatmen > alte verbrauchte Energie abgeben Einatmen > neue Energie zuführen Stoffwechsel wird stark angeregt 2 bis 3x
Hände im Bogen zur Seite heben - Handflächen zeigen nach unten a) zuerst nach links schauen b) nach rechts schauen c) gerade aus schauen > jeweils die Hände vor dem Körper zusammenführen > Hände auf unteres Dantien legen	Energie zum unteren Dantien führen 1x 1x 1x Frauen linke Hand oben – Männer rechte Hand
9 x im Uhrzeigersinn & 9 x gegen Uhrzeigersinn Magen und Bauchbereich reiben	Energie gleichmäßig verteilen
Hände (Handflächen nach unten) im Bogen vor den Körper führen > vor der Brust "Tigermaul" bilden Daumen auf Nabelhöhe - Finger Richtung Becken - im Zentrum unteres Dantien - Augen zu > 1 Minute	Tigermaul - Energie versiegeln und verstärken 1x mit geschlossenen Augen mind. 1 Minute

Abschluss

Hände reiben - Gesicht reiben - Hinterkopf reiben	
Bauch von oben nach unten abstreifen	
unteren Rücken (Nieren) und Beinhinterseite abstreifen - Beininnenseite vorne von Zehen nach oben streifen	
Arme auf der Armaußen- und innenseite Richtung Finger abstreifen	
Wu Ji Position	