

Wie die Atmung im Taijiquan am besten vor sich gehen sollte, ist eine häufige Frage, die selten eindeutig beantwortet wird. Frieder Anders ist über seine langjährige Taiji-Erfahrung und durch die Erkenntnisse der Terlusollogie zu dem Schluss gekommen, dass es hierzu keine allgemeingültige Antwort geben kann, da grundsätzlich zwischen zwei verschiedenen Atemtypen unterschieden werden muss. „Einatmer“ und „Ausatmer“ atmen nicht nur unterschiedlich, sondern setzen dadurch auch ihre Energie anders ein und neigen zu verschiedenen Körperhaltungen. Im Taijiquan zeigt sich das vor allem darin, ob der Körper senkrecht aufgerichtet oder leicht vorgeneigt wird. Damit ließen sich die widersprüchlichen Auffassungen hierzu zwischen verschiedenen Schulen, aber auch Vertretern derselben Schule erklären.

Die Bedeutung des individuellen Atemtyps im Taijiquan

Von Frieder Anders

AtemtypTaiji® berücksichtigt den Atemtyp des Taiji-Schülers. Der Atemtyp muss individuell bestimmt werden und ist die Grundlage für die erfolgreiche Ausführung jeder einzelnen Übung. Nicht-Kennntnis des Atemtyps kann zum Einüben falscher Bewegungen führen. Die Kenntnis des eigenen Atemtyps entscheidet über den Erfolg im Taijiquan. In dieser Kernaussage lässt sich meine Entdeckung, die auf fast 35 Jahren Taiji-Praxis beruht und die ich als AtemtypTaiji bezeichne, zusammenfassen. Der Prüfstein, an dem Erfolg oder Nicht-Erfolg der Taiji-Praxis sich messen lässt, ist dabei die Qi-Kraft Jin, die in den chinesischen Kampfkünsten seit jeher von der rohen oder plumpen Kraft Li, die aus dem Einsatz von willkürlicher Muskelanspannung sowie des Körpergewichts resultiert, unterschieden wurde. Durch AtemtypTaiji wird Jin verstehbar und erlernbar und tritt aus der nebulösen Sphäre des Mysteriösen heraus.

Die Atmung im Taijiquan



Yang Chengfu, der bekannteste Vertreter der Yang-Familiendition im 20. Jahrhundert
Prägnanztyp: Ausatmer
Atemtyp: Ausatmer

Liest man verschiedene Taiji-Bücher, so besteht, den Atem betreffend, lediglich Einigkeit über die Bedeutung der Koordination von Bewegung und Atem. Es finden sich aber kaum verbindliche Atem-Anweisungen. Die meisten Bücher versuchen den Zusammenhang von Atem und Bewegung durch Hinweise auf Ausstrecken und Anziehen der Arme, „Öffnen und Schließen“, Heben und Senken aufzuzeigen, bleiben aber ohne weitergehende Konkretisierungen, die es dem Übenden ermöglichen würden, Einzelheiten oder den gesamten Ablauf sinnvoll zu koordinieren. Betrachtet man Taijiquan als Entspannungsübung, dann reicht eine Atmung aus, die die Entspannung fördert, und dann sind die angeführten Beispiele als Hinweise auch ausreichend: langsam, tief und sanft vor allem soll die Atmung im Taijiquan sein. Die Entwicklung von Jin dagegen, der realen Kraft einer inneren Kampfkunst, erfordert einen ganz anderen Gebrauch des Atems – und hier fehlen Anweisungen. So scheint bei Yang Chengfu der Atem keine Rolle zu spielen, denn es finden sich in seinen Schriften (zum Beispiel bei Douglas Wile (Hrsg.): Yang Family Secret Transmissions, 1983) kaum Hinweise darauf, wie zu atmen sei. Zwei

Schlüsse daraus sind möglich: Entweder spielt der Atem tatsächlich keine Rolle, oder er fällt unter die berühmten Geheimnisse. Ich bin der zweiten Ansicht, bestärkt durch meine eigene Erfahrung, aber auch durch die Hinweise auf die ominösen Laute „Heng-Ha“ der alten Yang-Stil-Meister, die sie beim Einsatz von Jin ausgestoßen haben sollen. Es geht im Folgenden also darum, die Rolle des Atems bei der Entwicklung der Jin-Kraft zu untersuchen.

Atmung in der daoistischen Meditation

In der daoistischen Meditation und – daraus abgeleitet auch im Taijiquan – werden zwei grundsätzliche Arten der Atmung unterschieden: In seinem Buch „Geheimnisse der taoistischen Meditation“ unterscheidet Lu K’uan-Yü die „normale“ oder „natürliche“ Atmung von der „umgekehrten, geordneten“ oder „paradoxen“ Atmung. Die normale Atmung, auch Bauchatmung genannt, umfasst gemäss Lu K’uan-Yü „eine Einatmung, die bis zum Unterbauch geht, und eine Ausatmung, die vom Unterbauch [her kommt]. Atmet man ein, so füllt die Luft alle Teile der Lunge, diese dehnt sich nach unten und drückt das Zwerchfell abwärts. Dabei entspannt sich der Brustkorb und der Bauch dehnt sich. Beim Ausatmen zieht sich der Bauch zusammen und drückt das Zwerchfell aufwärts gegen die Lungen, aus denen so die unreine Luft gepresst wird.“ (S. 212) Die umgekehrte Atmung dagegen kehrt die Atembewegungen um: „Sie ist tief und fein, geht auch bis zum Bauch wie die natürliche Atmung, jedoch mit entgegengesetzten Expansions- und Kontraktionsbewegungen des Unterbauchs und den entsprechenden Aufwärts- und Abwärtsbewegungen des Zwerchfells.

Die Ausatmung ist langsam und zügig, wobei sich der Unterbauch dehnt. Dadurch wird dieser fest und voll [...]. Die Einatmung ist langsam und zügig und füllt die sich dehnende Brust völlig, wobei sich der Unterbauch zusammenzieht.“ (S. 213)

Allgemein gilt, dass die normale Atmung eher entspannend, die umgekehrte eher anregend wirkt: „Tiefes langes Einatmen [der umgekehrten Atmung, Anm. des Autors] schafft Yang-Energie, während tiefes langes Ausatmen [in der normalen Atmung, Anm. des Autors] Yin-Energie erzeugt.“ Stephen T. Chang: Das Tao der ganzheitlichen Selbstheilung, 2001, S. 184

Darüber hinaus gibt es Atemtechniken, die Mischformen aus beiden grundsätzlichen Formen darstellen. Die Anleitungen jedoch, welche Art der Atmung wann erfolgen solle und für welchen Schüler die richtige sei, sind eher unverbindlich. Bei Lu K’uan-Yü heißt es weiter: „Als ich mit meinen Übungen begann, empfand ich die geordnete Atmung als überaus hilfreich. Darum habe ich sie in der ersten Ausgabe dieses Buches empfohlen. Seitdem haben mir einige Leser geschrieben, dass sie nicht in der Lage seien, so zu üben. Ist also die geordnete Atmung nicht übbar, dann empfehle ich dem Leser, die natürliche Atmung zu üben. Sie ist frei von allen Belastungen.“ (S. 214)

Aufrecht oder schräg?

Außer den unterschiedlichen Arten der Atmung gibt es einen weiteren prinzipiellen Unterschied bei den verschiedenen Taiji-Stilen: Sie unterscheiden sich darin, wie der aufrechte Rumpf getragen wird, ob kerzengerade oder leicht nach vorn geneigt.

Die gegenwärtige Diskussion in China beziehungsweise überall dort, wo chinesische Kampfkünste praktiziert werden (vgl. Wuhun – Magazin für chinesische Kampfkunst, Heft 1, 2006), bewegt sich auf der Ebene von Vorlieben und Vorbildern. Im Allgemeinen ist es so, dass der Schüler seinem Meister durch Imitation von dessen Bewegungen und



Yang Shouzhong, ältester Sohn des Yang Chengfu, Lehrer von Meister Chu
Prägnanztyp: Ausatmer

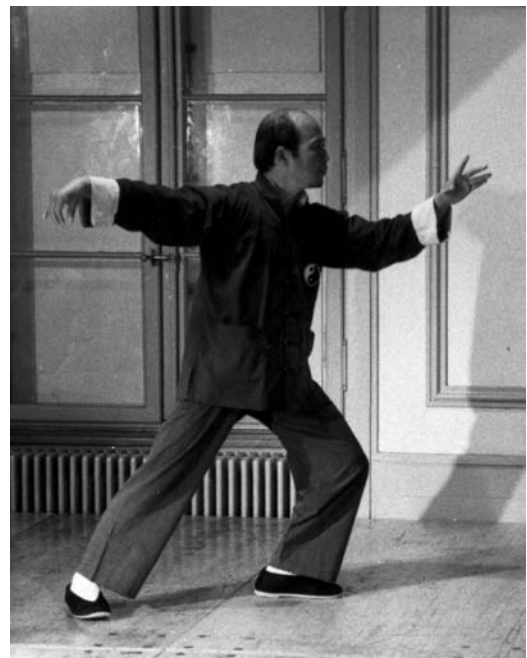
Körperhaltung – also dem Vor-Bild – folgt. Vor allem in China selbst, wo der Schüler der Tradition verpflichtet ist und der Lehrer traditionell kaum etwas erklärt, dürfte das die Regel gewesen sein. Wenn jemand sich einen Lehrer sucht, wird er seiner Vorliebe folgen und jemanden wählen, der ihn anspricht, und bei ihm bleiben. Gut und richtig ist sein eigenes Taijiquan, wenn es im Einklang mit dem Lehrer und dessen Tradition steht. Trotzdem sind unzählige Varianten des Taijiquan – seien es neue Stile oder Varianten innerhalb eines Stils – durch Schüler entstanden, die sich entweder bewusst gegen ihren Lehrer in eine andere Richtung weiterentwickelt haben oder die Vorgaben ihres Lehrers nicht umsetzen konnten und so unabsichtlich von dessen Vorbild abwichen – oft ohne es zu bemerken oder es zuzugeben.

So weichen die drei Meisterschüler von Großmeister Yang Shouzhong (1910 – 1985) Yip Taitak (1929 – 2004), Chu Ginsoon (geb. 1934) und Chu Kinghong (geb. 1945) in ihrem Taijiquan voneinander ab, obwohl sie den gleichen Lehrer hatten.

Tatsächlich praktizierte Yang Shouzhong mit vorgeneigtem Rumpf, seine beiden ersten Meisterschüler (Yip Taitak und Chu Ginsoon) ebenfalls. Chu Kinghong dagegen bewegt sich so aufrecht, als würde er geradewegs nach oben wachsen wollen. Wer hat Recht? Die beiden ersten, die sich an das Vorbild ihres Lehrers gehalten haben? Oder der dritte, der so offensichtlich von seinem Lehrer abweicht, dass er scheinbar alles „selbst gemacht“ – sprich verfälscht – hat, wie ihm die Schüler der beiden anderen vorhalten?

Als Chu Kinghong Anfang der 1970er Jahre von Hongkong nach London kam war er beim Taijiquan leicht nach vorn geneigt, was er im Unterricht auf Nachfragen auch begründete. Sein Jin war stark, aber noch nicht so leicht wie heute. Während der folgenden 20 Jahren arbeitete er an der Entwicklung der inneren Energie – „pure internal energy“, wie er sie nennt –, die er bei seinem Meister so eindrucksvoll erfahren hatte, aber durch bloße Nachahmung nicht bei sich selbst finden konnte.

Im Stillen verzweifelte er manchmal, wie er allerdings erst eingestand, als er schließlich seinen Zugang zu dieser Energie gefunden hatte. Heute ist es nicht mehr das gleiche Taijiquan, das er praktiziert: Früher war der Körper schräg, heute aufrecht; aber immer noch sind es die gleichen Bewegungen und Abläufe, nur verschieden ausgeführt – und noch immer spricht er in größter Hochachtung von seinem Meister. Meine Erklärung für die Unterschiede in Haltung und Bewegung ist die, dass unterschiedliche Atemtypen dafür verantwortlich sind.



Chu King-Hung, ca 1983
Prägnanztyp: Ausatmer
Atemtyp: Einatmer

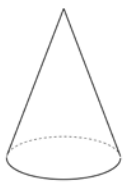
Leistungsatem und Ruheatem

Die Lehre von den Atemtypen, die vor etwa 60 Jahren von dem deutschen Musiker Erich Wilk formuliert wurde und heute als Terlusollogie bekannt ist, besagt, dass entweder aktives Einatmen oder aktives Ausatmen der Weg zur eigenen Kraft ist. Diejenigen, die ihre Kraft beim Einatmen gewinnen, werden als Einatmer bezeichnet und die, deren Leistungsatem das Ausatmen ist, als Ausatmer.

Wichtig ist dabei die Unterscheidung von „Ruheatem“ und „Leistungsatem“. In Ruhe oder zum Zweck des Entspannens sind die Atemtypen relativ irrelevant, das heißt jeder kann die Art des Atmens nach seinem Belieben wählen. Geht es aber darum, eine körperliche Leistung zu vollbringen, bei der der Atem viel intensiver eingesetzt wird als in Ruhe, dann ist die Beachtung des individuellen Atemtyps unbedingt geboten.

Der Einatmer schöpft seine Kraft aus dem aktiven Einatmen: Der Brustkorb weitet sich, die Energie steigt nach oben und gewinnt Weite, das Ausatmen erfolgt danach passiv als Loslassen; dabei bleibt die Brust wie in der Einatmungsstellung weit gestellt und sinkt nicht ein.

Der Ausatmer hingegen atmet aktiv aus und gewinnt daraus seine größte Kraft: die Flankenmuskulatur zieht sich zusammen, die Lunge und der Brustkorb verengen sich, das folgende passive Einatmen geschieht wie von selbst in den Unterbauch und das Becken hinein, die sich beide ausdehnen. Seine Energie geht also nach unten, potenziell wie eine Windböe, die über den Boden fegt. Diese Typologie kann durch das Bild einer Pyramide oder eines Kegels verdeutlicht werden: die Energie des Einatmers mit einem Kegel, der auf der Spitze steht, und die des Ausatmers mit einem „normalen“ Kegel.



Darstellung Kegel

Normaler Kegel

Die Basis des Ausatmers ist breit, seine „Spitze“ oben, über seinem Kopf. Die Energie breitet sich beim Ausatmen in die Basis der Pyramide hinein, nach unten, aus, um dann, immer noch ausatmend, im Körper zu kreisen. Das Einatmen füllt danach das Reservoir für diesen Prozess im Unterbauch von neuem.



Darstellung umgekehrter Kegel

Die Basis des Einatmers dagegen ist schmal, potenziell punktförmig, von diesem Punkt aus – dieser auf dem Boden ruhenden Spitze – steigt die Energie zuerst in Spiralen auf zum Himmel, um beim Ausatmen wieder zurückzusinken und im Körper zu kreisen. Die verschiedenen Energiebewegungen in den jeweiligen Kegeln können erahnt werden, wenn man sich vorstellt, sie mit Wasser zu füllen.

Atemtypen im Taijiquan

Die normale oder natürliche Atmung der daoistischen Meditation entspricht prinzipiell der Atmung des Ausatmer-typs, die umgekehrte der des Einatmers. Im Folgenden wird die Übertragung der Prinzipien der Terlusollogie in die Positionen und Bewegungen des Taijiquan beschrieben. Wenn nun also die Ausdehnung der Energie beim Einatmer nach oben weit wird – wie ein Trichter -, beim Ausatmer dagegen zur Erde in die Grundfläche des Kegels hinein sich ausbreitet, erklärt das die verschiedenen Arten der Aufrichtung im Taijiquan.

Der Einatmer muss seine Basis und seine Beinarbeit so gestalten, dass er mit einem Fuß immer dort verwurzelt ist, wo die Achse des umgekehrten Kegels auf dem Boden aufliegt, und zwar fersenbetont beim Einatmen. Diese Fußbelastung wird beim Verlagern von einem Bein aufs andere beibehalten, der energiegeladene Rumpf wird auf kürzestem Weg – von Ferse zu Ferse – auf den belasteten Fuß bewegt. Dort erst wird losgelassen. Die Einatmungshaltung der geweiteten Brust darf, wie oben erwähnt, auch beim Ausatmen, das schon beim Verlagern beginnt, nicht aufgegeben werden. Wird sie entspannt, kann die Kraft Jin nicht entstehen. Der Einatmer stolziert also, salopp gesagt, wie ein Pinguin durch die Taiji-Bewegungen. Sein Jin kann äußerst stark – und gleichzeitig leicht – beim Einatmen aktiviert werden: Ein Angreifer wird mit Beginn des Einatmens entwurzelt und damit bereits weggeschleudert, und falls nicht, vollendet die sanfte Ausatmung das Werk, muss dabei aber leicht und unmerkbar sein. Es wird keine Muskelkraft oder Schwungkraft eingesetzt.

Ebenso wichtig ist das Timing: Das Ausatmen muss am richtigen Ort und im richtigen Moment geschehen, zusammen mit einem Sinken des Rumpfes genau in der Achse von Hüft-, Knie – und Fußgelenk des Beines, auf dem das Gewicht ruht. Der Punkt des Fußes, auf dem das geschieht – der Talus, also das Sprungbein – ist entscheidend. Er muss genau getroffen werden, damit die Energie des Einatmers direkt in die Spitze des umgekehrten Kegels zurücksinken kann, dessen Achse so auf dem Boden ruhen muss, dass er optimal der Schwerkraft folgen kann. Der Einatmer muss folglich unbedingt senkrecht stehen.

Für die Ausatmer ist es dagegen entscheidend, dass ihre Basis, wie die des „normalen“ Kegels, möglichst groß ist, damit sich darin seine Energie ausbreiten kann – deswegen die schräge Körperhaltung. Zu Beginn des Verlagerns, das den Mittelfuß betont, beginnt ihr Jin sogleich zu wirken – und zwar direkter als beim Einatmer, um unterwegs, während der Verlagerung, seine größte Kraft zu entfalten. Dies entspricht dem Ausatmen, das, wie ein Windstoß, erst gegen Ende einer Phase an Kraft verliert.

Der Ablauf ist dem des Einatmers genau entgegengesetzt, der ja beim Verlagern, auch wenn das Ausatmen schon beginnt, noch die Einatemspannung hält und sie erst, dosiert, am Endpunkt der Bewegung, loslassen darf. Das für den Einatmer typische Einsinken in den Knien zusammen mit Hüft- und Fußgelenken am Ende der Bewegungsphase gibt es beim Ausatmer nicht, allein das Becken sackt – in der Lendenwirbelsäule entspannt – etwas nach unten, um den Beckenraum für das passive Einatmen zu öffnen. Einatmer-Jin ist grundsätzlich weicher, mehr Yin – die Körperspannung ist aber größer! – und Ausatmer-Jin direkter, mehr Yang – entstanden durch größtmögliche Entspannung. Chu Kinghong spricht, als Einatmer, von „happy Qi“, also einer großen Leichtigkeit von Jin, wie Ausatmer-Jin zu beschreiben wäre, bliebe noch zu untersuchen. Es ist jedes Mal frappierend, wenn jemand seinem Atemtyp entsprechend Jin einsetzt: Der Übungspartner wird sofort entwurzelt. Andererseits ist es ebenso erstaunlich, wenn er Bewegungen und Atem entgegen seinem Typ anwendet: Er kann den anderen nur dann bewegen, wenn er Muskelkraft beziehungsweise Schwungkraft zum „Schubsen“ einsetzt.



Auf diesem aktuellen Foto ist eindrucksvoll die Veränderung der Haltung bei Meister Chu zu erkennen: Prägnanztyp und Atemtyp sind heute identisch.



Frieder Anders
Atem- und Prägnanztyp:
Einatmer

Jin entwickeln

Was bedeutet das nun im Taijiquan, wenn es darum geht, die innere Energie konkret einzusetzen – also beim Tuishou und bei der Selbstverteidigung?

Im Allgemeinen heißt es ja, im Taijiquan würde die „Kraft des Gegners neutralisiert und ihm zurückgegeben“ oder sie würde „geborgt“. Das ist eine sehr allgemeine Beschreibung und trifft so nur bei der Grundstufe des Tuishou, dem „Kreisen“, zu: Die Yang-Bewegung des einen Partners wird durch Zurückweichen des anderen neutralisiert und an dem Punkt, an dem sie erschöpft ist, umgekehrt, aus Yang wird Yin. Aber durch solche Praxis entsteht kein Jin, mit dem man den anderen tatsächlich entwurzeln könnte. Entwurzeln wird weder durch Schubsen noch durch Ziehen herbeigeführt.

Entwurzeln ist kein Vorgang, den man machen kann und der dem Entwurzelten aktiv zugefügt wird, sondern es ist eine eigene, wiewohl unfreiwillige Reaktion des Entwurzelten auf eine Situation, die er nicht mehr verstehen und kontrollieren kann.

Schubsen und Ziehen sind Bewegungen, die, biomechanisch gesehen, genau an der Stelle mit ihrer Kraft einwirken, an der sie angreifen, also entweder an den Armen oder am Oberkörper des Partners, welcher durch diese Kraft so aus dem Gleichgewicht gebracht wird, dass zuerst der Oberkörper bewegt wird und danach die Füße folgen. Beim Entwurzeln mit Jin aber reagieren zuerst die Füße und ziehen den Körper mit. Die Bewegung jener Person, die angreifende oder Explosivkraft Fajin einsetzt, ist nämlich so komplex und so sanft, dass der Entwurzelte sie überhaupt nicht orten kann, also gar nicht spürt, wo sie ansetzt, und unbewusst mit einer körperlichen Reaktion antwortet, die in das Kapitel „Fallangst“ gehört. Nur diese Art des Entwurzeln gibt eine Ahnung davon, was die Daoisten mit dem Begriff des Wuwei, dem Handeln-Nichthandeln, in praktischer Anwendung im Taijiquan gemeint haben könnten.

Die Kraft Jin, die das Entwurzeln bewirkt, wird vorher tatsächlich vom Angreifer „geborgt“, indem sie aufgenommen und umgewandelt und dann zurückgeschickt wird. Entscheidend ist dabei aber ihre Umwandlung – Transformation – und nicht einfach die Umkehrung – Zurückgeben oder Ablenken – eines Bewegungsablaufs.

Bezogen auf die Atemtypen bedeutet dies Folgendes: Beim Einatmer wird die Yang-Bewegung des anderen mit der eigenen Yin-Bewegung als Zuwachs zur eigenen Kraft in den Körper hineingelassen – und zwar mit dem eigenen Einatmen. Der Einatmer lässt sich also, bildlich gesprochen, von der Angriffsbewegung des Partners oder Gegners „aufblasen“ und vermehrt so sein eigenes Jin. Beim Ausatmer dagegen geschieht das Aufnehmen der „feindlichen“ Yang-Bewegung früher, die eigene Yin-Bewegung wird im Geist bereits vorweggenommen, bevor sich die angreifende Yang-Kraft entfalten kann. Dieser kann so direkt mit dem eigenen Yang begegnet werden. Der Grund hierfür liegt darin, dass das Einatmen beim Ausatmer kurz und passiv erfolgt und gar nicht die Kraft hätte, eine angreifende Bewegung zu transformieren.

Dies könnte auch der Grund für den Hinweis in der Abhandlung über die Übung der Dreizehn Bewegungsformen von Wu Yuxiang sein, man solle sich nicht auf den Atem verlassen, sondern auf den Geist; scheinbar handelt es sich hier um die Aussage eines Ausatmers. Hier tut sich ein überaus interessantes Forschungsfeld auf, nämlich die überlieferten Schriften der alten Taiji-Meister unter dem Gesichtspunkt der Atemtypenlehre neu zu lesen. Ich bin sicher, dass dadurch viele bislang unklare beziehungsweise mehrdeutige Passagen geklärt werden können.

Brücke zwischen den Traditionen

Die Atemtyplehre wirkt sich deutlich auf die Taiji-Praxis aus, weil dadurch ein Weg aufgezeigt wird, traditionelle chinesische Atemtechniken in die Bewegungen des Taijiquan so zu integrieren, dass es einen individuellen Sinn – Dao – ergibt. Hier liegt das Feld, eine nachhaltige Verbindung von Ost und West zu gestalten und den Ausgleich zu finden zwischen der Taiji-Tradition und westlichen Erkenntnissen, die die Extreme von Autoritätsgläubigkeit einerseits und oberflächlicher Anpassung an westliche Fitness-Standards andererseits überwindet. Darüber hinaus löst sich auch der klassische Streit der Taiji-Meister über Haltung und Bewegung auf, denn ob man sich eher kerzengerade oder nach vorn geneigt halten sollte und ob die Bewegungen weit ausladend oder doch eher eng sein müssen, das beantwortet letztlich nicht die Tradition allein, sondern, in Ergänzung, der individuelle Atemtyp.

Was ist nun aber mit den Schülern, die ihrem Meister exakt folgen, aber nicht dessen Atemtyp entsprechen? Meine Antwort lautet: Übt jemand entgegen seinem Atemtyp, kann er sein eigenes Jin nicht entwickeln. Denn wie sich in der Arbeit meiner TaijiAkademie immer wieder bestätigt, kann die Kraft Jin tatsächlich nur dann entwickelt und eingesetzt werden, wenn der Praktizierende sich seinem Atemtyp entsprechend bewegt und atmet. Es sind die Einatmer, die aufrecht stehen müssen, um an ihre Kraft zu kommen, und die Ausatmer, für welche die Neigung nach vorn dafür entscheidend ist.



Zheng Manqing, Schüler von Yang Chengfu, änderte dessen Form aber beträchtlich
Prägnanztyp: uneindeutig
Atemtyp: Ausatmer

Anmerkungen

Die Terlusollogie „unterscheidet zwei konstitutionelle Typen von Menschen, deren Organismus und deren Verhalten in einer erstaunlich deutlichen Abhängigkeit von Sonne und Mond stehen. Gemäß deren Stand zum Zeitpunkt der Geburt wird ein eher sonnenabhängiger, solarer Typ oder sein Gegenstück, ein mehr mondabhängiger, lunarer Typ bestimmt. Beide Menschen verhalten sich grundlegend polar in Atmung, Schlafverhalten, Körperhaltung, Motorik, Bewegungsbedürfnis, Blutverteilung und Stoffwechsel. Körperübungen - Funktionsübungen mit Stimulation von Muskeln und Nerven und Positionsübungen mit forcierter Atemhaltung - helfen, den Unterschieden der Typen gerecht zu werden und typenbedingte Fehlhaltungen und deren Folgen abzubauen. Besonders bei der Betreuung und Behandlung von Kindern und Kleinkindern fand die Autorin (Charlotte Hagen) diese Typenlehre bestätigt. Dabei ließ sich eine Sicherheit in Diagnostik und Therapie gewinnen, die auf andere Weise weit schwerer und langsamer zu erreichen gewesen wäre.“Aus:Charlotte Hagen/Christian Hagen, Konstitution und Bipolarität“, Haug,Heidelberg,1993

In www.terlusollogie.de kann man den eigenen Atemtyp bestimmen.

Anmerkungen zu den Fotos

Die Bezeichnung „Prägnanztyp“ bezieht sich auf die Merkmale der Körperhaltung, „Atemtyp“ auf das Geburtsdatum, das nach Auffassung der Terlusollogie den Atemtyp bestimmt. Wenn beide sich entsprechen, ist Jin stark. K.H.Chu (Atemtyp Einatmer) beispielsweise ist auf dem Foto von 1983 noch Prägnanztyp Ausatmer, dagegen zeigt das aktuelle Foto die erreichte Übereinstimmung von Prägnanztyp und Atemtyp.

Literatur

Anders, Frieder: u.a. „Atemenergetik und Biomechanik in Taijiquan“ (Arbeitstitel), Huber, Bern, erscheint Ende 2008

wuhun, Magazin für chinesische Kampfkunst, Heft 1, Nürnberg 2006

Lu K'uan-Yü: Geheimnisse der chinesischen Meditation, Bauer, Freiburg 1984

Wile, Douglas (Hg.):Yang Family Secret Transmissions,Sweet Ch'i Press, New York 1983

Chang, Stephen T.: Das Tao der ganzheitlichen Selbstheilung, Goldmann, München, 2001
Taiji-Klassiker in **Anders, Frieder:** Tai Chi, München, Irisiana, 2007, S.191

Hagen, Christian: Grundlagen der Terlusollogie, Haug, Stuttgart 2000

Alavi Kia, Romeo und Schulze-Schindler, Renate: Sonne, Mond und Stimme, Aurum, Bielefeld 2007

Sonnenschmidt, Rosina: Die solare und lunare Atemenergetik, Ehlers, Wolfratshausen, 2007
(In allen 3 Büchern sind Tabellen zur Atemtypbestimmung enthalten)