



## AtemtypQigong im Sitzen

AtemtypQigong ist der Zwillingsbrüder des AtemtypTaiji und entstand aus der Übertragung von dessen Prinzipien, die Meister Frieder Anders von 2008 bis 2018 entwickelt hat. Es erweitert das herkömmliche Qigong um den Aspekt der inneren Kraft.

»Der menschliche Körper wird von zwei gleich starken, gegensätzlichen Antrieben bewegt, die beide die Herrschaft zu gewinnen trachten, um zu überleben. Das eine ist der Antrieb zum Tun, das andere der Antrieb zum Sein. Tun bedeutet Handeln, Bewegung, den Gang des Lebens steuern. Sein bedeutet Nichthandeln, ein bewegungsloses, zeitloses, raumloses Selbst ... Nichthandeln ist nötig, um die ... Seele hören zu können ... Handeln ist notwendig, um die treibende Kraft des Universums – Schöpfung und Evolution – zu verwirklichen ... Unser Körper ist Ausdruck einer ständigen Oszillation zwischen Tun und Sein, der Schöpfung und dem Ausruhen von der Schöpfung.« (Fred Alan WOLF, Körper, Geist und neue Physik, Insel-Verlag, 1993, S. 331.)

### Wie können wir beide Pole, Tun und Sein, verbinden?

Bei uns im Westen überwiegt das Tun: rastloses Schaffen, »Fortschreiten« ist der Lebenssinn hierzulande – alles wird getan, um ein Ziel zu erreichen. Und als Ausgleich muss dann Dolce far niente herhalten, das süße Nichtstun, abhängen, am liebsten im Urlaub.

Dieses Bild von menschlichem Leben, das seinen Sinn im Machen und Tun sieht, prägt auch den Umgang mit dem eigenen Atem: er muss kontrolliert und dem aktiven Eingreifen unterworfen werden.

Wer das nicht möchte, nimmt dann Zuflucht zu östlichen Kulturen, in denen das »Nichttun« offenbar eine andere Rolle spielt als bei uns, verstanden als Nicht-Eingreifen in natürliche Abläufe. Aber da wird »Sein« dann leicht als Passivität missverstanden, und auch Atmen als »ursprünglicher« Vorgang verstanden, in den man nicht eingreifen sollte.

### Atmen hat aber, als einzige Grundfunktion des menschlichen Körpers, zwei Gesichter: Es geht von selbst und kann willkürlich gesteuert werden. Atmen ist die Einheit von Tun und Sein.

Chinesische Weise des Daoismus haben vor über 2000 Jahren einen Weg gefunden, diese beiden gegensätzlichen Antriebe unseres Lebens zu verbinden und zu versöhnen: *Wei wu wei* heißt dieses Konzept, das man mit »Tun ohne Tat« oder »Das Nicht-tun tun« übersetzen kann. Also einen Weg zu finden, der es erlaubt, tätig zu sein, ohne sich ganz der Seite des »Machens« zu verschreiben, sondern dem Aspekt des »Lassens« im Tun Raum zu geben. Das zu lernen, ist mit Taiji und Qigong möglich. Diese Einheit im Atmen zu berücksichtigen, hat sich AtemtypQigong zur Aufgabe gemacht.

## Einheit von Körper, Geist und Seele

Im AtemtypQigong werden Verwurzelung, Weite, Atmung und Qi-Fluss eingeübt:

- Verwurzelung: Die Ausrichtung des Körpers im Schwerfeld der Erde bringt die Verwurzelung.
- Weite: Körperhaltung und Bewegungen folgen dem Biotensegrity-Modell.
- Atmung: Es werden lediglich zwei Atembewegungen, abgestimmt auf den individuellen Atemtyp, geübt: die Bauch- (besser Flanken-)atmung, die als normale oder natürliche Atmung angesehen wird (*Atemtyp solarer Ausatmer*), und die umgekehrte oder paradoxe Atmung, die den oberen Rumpf, vor allem im Rücken, weitet (*Atemtyp lunarer Einatmer*).
- Qi-Pumpe: Die Stimulierung des Lebensstors im oberen Bereich der Lendenwirbelsäule durch zwei spezielle Haltungen bzw. Bewegungen des Beckens im Einklang mit dem Atem (der ›Beckenschaukel‹) aktivieren die ›himmlischen Kreisläufe‹ des Qi im Körper.

**AtemtypQigong im Sitzen** übt diese Zusammenhänge im Sitzen ein, besonders geeignet für Menschen, für die längeres Stehen zu anstrengend ist. Durch kaum vorhandene körperliche Anstrengung kann der Geist – ›Achtsamkeit‹ – die feinen Bewegungsabläufe, die Körper und Atem verbinden, besser lenken.

## Ergebnisse durch regelmäßige Übung

1. Stärkung der Atmung
2. Stressabbau
3. Sanfte Kräftigung von Muskulatur und Faszien
4. Steigerung der allgemeinen Belastbarkeit
5. Entwicklung von innerer Kraft
6. Mentale Stärke
7. Allgemeines Wohlbefinden
8. Entspannung & Ruhe



Grundhaltung des Atemtyps lunarer Einatmer    Grundhaltung des Atemtyps solarer Ausatmer