



# Wie Sonne und Mond

## Die unterschiedlichen Atemtypen im Taiji

Die Sonne als aktiver Lichtspender und der Mond als passiver Reflektor spiegeln in ihrer Funktionsweise das große harmonische Zusammenspiel auf Erden. Aktivität und Passivität, Anspannung und Entspannung oder Ein- und Ausatmung sind universelle Prinzipien, die sich im Menschen unterschiedlich ausdrücken. Tatsächlich gibt es zwei grundverschiedene Atemtypen, die – wie Frieder Anders herausgefunden hat – u.a. bei der Praxis des Taiji und der richtigen Haltung eine entscheidende Rolle spielen.

**D**ie Überlegung ist eigentlich naheliegend und doch haben erst wenige Menschen erkannt, wie die Art des Atmens uns voneinander unterscheidet. Bis auf wenige Ausnahmen lassen sich nämlich alle Menschen entweder als Ein- oder als Ausatmer typisieren; etwas, das der deutsche Musiker Erich Wilk im Jahr 1949 als Erster formulierte. Die Erklärung hierfür ist einleuchtend, denn der Atemtyp entspringt unseren biologischen Grundlagen: Jede Bewegung des Organismus erfordert das Zusammenspiel von Kontraktion und Lösung.

Auch der Atemvorgang ist abhängig von der Spannung der Atemmuskulatur und deren harmonischem Zusammenspiel. Dabei übernehmen entweder die Ein- oder die Ausatemmuskeln die aktive Rolle, denn ein stetiges Anspannen beider Wirkrichtungen würde unausweichlich zur Erschöpfung des gesamten Systems



führen. So gibt der Atem nicht nur im Rahmen der Sauerstoffzufuhr den Takt des jeweiligen Individuums vor. Welchem Typ man angehört, kann jeder leicht selbst herausfinden, indem er einen schweren Gegenstand vom Boden aufhebt und dabei darauf achtet, ob die Kraftanstrengung durch die Ein- oder Ausatmung unterstützt wird. Einatmer ziehen die Luft aktiv ein, bevor sie den Gegenstand anheben, Ausatmer hingegen begleiten die Arbeit mit einem Auspressen der Luft. Auch im Schlaf lässt sich der Unterschied deutlich ausmachen: Ein Einatmer zieht den Atem hörbar ein, während der Ausatmer die Luft verstärkt hinausdrückt. Die ursprüngliche Entdeckung gelang, weil der naturverbundene Erich Wilk

*Der Einatmer steht kerzengerade, während der Ausatmer leicht nach vorne geneigt steht.*

