

# Leben zwischen Ein- und Ausatmen

Übungen zur Stärkung der Lungen-Funktion  
Von Huang Tsui-Chuan

In der aktuellen Situation macht es Sinn, sich etwas intensiver damit zu beschäftigen, wie wir durch unsere chinesischen Lebenskünste die Funktionsfähigkeit unserer Lunge stärken können. Huang Tsui-Chuan hat eine Reihe von Übungen zusammengestellt, die die Lunge stärken, die Atmung vertiefen und unser Abwehrsystem unterstützen.

## ABSTRACT

### **Life between inhalation and exhalation Exercises to strengthen the function of the lungs By Huang Tsui-Chuan**

In the current situation it makes sense to look a little closer at how we can use our Chinese life arts to strengthen the functioning of our lungs. Huang Tsui-Chuan has compiled a series of exercises that strengthen the lungs, deepen the breath and support our immune system.

*Buddha stellte eine Frage an seinen Schülerkreis: »Wie lang ist das Leben?«*

*Einer sagte: »Zwischen 40 und 50 Jahren.«*

*Ein anderer äußerte sich: »Wenn man Übungen macht, kann man sicher über 60 Jahre leben.«*

*Ein Dritter sprach: »Wenn man den ganzen Tag, von morgens bis abends, fleißig übt, dann kann man auch über 70 werden.«*

*Buddha blickte schweigend in die Menge und sagte: »Das Leben besteht nur zwischen Ein- und Ausatmen!«*

Laut der chinesischen Yang-Sheng-Philosophie – dem Wissen über die Lebenspflege, die seit mehreren Jahrtausenden als Tradition in China überliefert wurde – können wir in unserem Alltag viel unternehmen, um unsere Gesundheit zu erhalten, uns nicht anzustecken oder nach einer Ansteckung schnell zu genesen. Die Selbstheilungskraft ist eine Grundfähigkeit der Körnernatur. In der chinesischen Medizin wird die Wurzel der Beschwerden gesucht. Liegen sie am Ungleichgewicht zwischen Yin und Yang, wird eine Korrektur der energetischen Grundlage eingeleitet. Sind die Beschwerden durch äußere Faktoren entstanden, wird energetisch ein Gegenpol eingesetzt, zum Beispiel Wärme gegen Kälte oder kühlende Mittel gegen Hitze.

Für die Abwehrkraft ist die Lunge zuständig. Als oberstes Organ hat die Lunge durch die

Nasenlöcher eine direkte Verbindung mit der Außenwelt und ist deswegen empfindlich für klimatische Veränderungen. Die verschiedenen Wetterlagen wie Kälte, Hitze, Wind, Nässe und Trockenheit können bei der Lunge zu funktionalen Störungen führen. Die Haut als Schutzorgan, die eine energetische Verbindung mit der Lunge hat, ist von Eindringlingen von außen direkt betroffen. Zwischen Nase (Sinnesorgan), Lunge (Organ) und Haut (Gewebe) gibt es einen funktionalen Zusammenhang.

Nach westlicher Ansicht ist die Lunge für Atmung und Sauerstoffversorgung zuständig. Anatomisch gesehen enthält die Lunge rund 300 Millionen Lungenbläschen (Alveolen), deren riesige Oberfläche, etwa 93 Quadratmeter, von kleinen Blutgefäßen umschlossen ist. Der Sauerstoff der eingeatmeten Luft wird dort

gegen Kohlendioxid, ein Abfallprodukt der Zellatmung, ausgetauscht und an den Blutstrom abgegeben. Dadurch werden die Zellen mit frischer Energie versorgt und können sich regenerieren.

Nach chinesischer Auffassung werden der Lunge noch die folgenden Funktionen zugeschrieben:

- »Sie herrscht über das Qi und die Atmung.
- Sie kontrolliert Leitbahnen und Blutgefäße.
- Sie kontrolliert Verteilen und Absteigen.
- Sie reguliert die Wasserwege.
- Sie kontrolliert Haut und Haar.
- Sie öffnet sich in die Nase.
- Sie beherbergt die Körperseele-Po.«

(Giovanni Maciocia: Die Grundlagen der chinesischen Medizin, S. 89)

Ab der Geburt ist die Lunge von Natur aus zum Atmen befähigt, das Atmen dient als Motor des Organismus, der den energetischen Austausch zwischen Innen und Außen gewährleistet und so den Stoffwechsel ungestört in Gang hält. Durch die Atmung wird das eingeatmete Qi, das nicht nur Sauerstoff, sondern auch kosmische Bestandteile enthält, zuerst mit dem aufsteigenden Nahrungs-Qi von der Milz in der Lunge gemischt. Dann wird die gesammelte Energie nach unten zum Herz gebracht und durch den Kreislauf im gesamten Körper verteilt. Bei vollständiger Atmung kann die Lunge das Qi sogar bis in die Nieren leiten, so dass die Nieren durch das Aufneh-

men des Qi ihre Funktion beim Regeln des Flüssigkeitshaushalts gewährleisten können. Da das Lymph- und Immunsystem keine eigene Antriebskraft besitzt, ist seine Funktion ebenfalls von Atmung und Bewegung abhängig.

Diese physiologischen Vorgänge basieren auf der Kraft der Lunge und der Tiefe der Atmung. Bei einer flachen Atmung wird der Brustkorb kaum geöffnet, dadurch werden nur wenige Lungenbläschen, oft nur knapp ein Drittel, von der frischen Luft erreicht. Für die Gesundheit ist es wichtig, die eigene Atmung zu beobachten und von einer flachen Lungenatmung zur ursprünglichen Atmungsart – der natürlichen Bauchatmung – zurückzukehren, wie im Tiefschlaf. Bei tiefer Entspannung übernimmt der Körper selbst seine natürlichen Funktionen. Aber als Praktizierende von Taijiquan und Qigong wissen wir, wie schwer es ist, den Körper ganz seinen natürlichen Abläufen zu überlassen.

Die folgenden Übungen sind ein Teil der Organübungen, die ich nach meinem Verständnis der TCM aufgebaut habe. Sie können uns helfen, besser zur Einkehr zu kommen, unsere Atmung bewusster für das Leben einzusetzen und die Kapazität der Lunge wahrnehmbar zu erweitern, so dass die Lunge funktionsfähig bleibt und der Infektionsgefahr widerstehen kann.

Kurze Videos zu den hier beschriebenen Übungen sind zu sehen unter <https://taiji-forum.de/qigong/uebungen-zur-staerkung-der-lungen-funktion/qigong-lungen-uebungen/>.

Fotos: Huang Long-Nong



**Huang Tsui-Chuan** leitet die Schule Shan Shui Taichi/Qigong in Breisach-Niederrimsingen. Sie ist eine Enkelschülerin von Zheng Manqing, vom DDQT anerkannte Ausbilderin für Taijiquan und Qigong und bietet Fortbildungen zu Organübungen an. [www.shan-shui.de](http://www.shan-shui.de)

## VORBEREITUNG

### Ausrichtung auf das Metall-Element

Richtung Westen stehen oder sitzen, die weiß-goldene Energiefarbe wie beim Sonnenuntergang vorstellen, die Kraft des Tigers – als Tierzeichen der Richtung Westen – bewusst wahrnehmen.

### Innere Bereitschaft herstellen

- Sich erst ganz entspannen, den inneren Blick auf den Bauch fokussieren, kurz im Mittelpunkt ruhen.
- Das ganze Gewicht in die Erde sinken lassen und sich dann vom Boden aus durch den Scheitelpunkt nach oben strecken.
- In die Ferne nach vorne schauen und sich mit der Energie der Richtung Westen verbinden.

## MIT DER ENERGIE DES WESTENS DIE NASE REINIGEN

- Die Aufmerksamkeit vor die Nase legen, die eigene Atmung beobachten und die Atmung so regulieren, dass sie langsam, ruhig und gleichmäßig wird. Dann dem Vorgang vom Ein- und Ausatmen folgen, die jeweilige Luftqualität unterscheiden:

- Beim Einatmen strömt kalte frische Energie ein, beim Ausatmen warme, verbrauchte Energie raus.
- Abwechselnd durch ein Nasenloch ein- und ausatmen:

durch das linke helle frische Energie von Richtung Westen einatmen, durch das rechte dunkle verbrauchte Energie des Körpers ausatmen.

Dann die Richtungen umkehren und abwechselnd wiederholen.

- Energie durch beide Nasenlöcher bis in die Gehirnmitte leiten, dabei beim Einatmen an die Gehirnmitte denken, beim Ausatmen an die Nase denken.

## DAS LUNGEN-QI NACH UNTEN BRINGEN UND DIE ABWEHRKRAFT BIS IN DIE HAUT VERTEILEN



- Die Nasenspitze zum Nabel ausrichten, beide Nasenlöcher mit den Brustwarzen verbinden. Beim Einatmen an die Brustwarzen denken und frische Energie bis in die Lungenspitzen strömen lassen, beim Ausatmen an die Nase denken und verbrauchte Energie ausströmen lassen.



- Die Hände übereinander auf den Tanzhong-Punkt (KG 17 – Mitte des Brustkorbs) legen. Beim Einatmen Energie von der Nase durch die Brustwarzen bis in den Tanzhong sammeln, den Brustkorb dabei ausdehnen, beim Ausatmen verbrauchte Energie ausströmen lassen, den Brustkorb allmählich senken.



- Eine Hand auf das untere Dantian legen und mit der anderen Hand beim Tanzhong bleiben. Beim Einatmen Energie von der Nase durch die Brustwarzen und Tanzhong bis in den Bauch strömen lassen, beim Ausatmen verbrauchte Energie ausströmen lassen, den gesamten Körper allmählich sinken lassen.



- Die Hände übereinander auf das untere Dantian legen. Beim Einatmen an die Haut denken, das Dantian mit Energie füllen, wie einen Ballon (Kreis) ausdehnen lassen und die Energie vom Dantian aus in den gesamten Körper verteilen. Beim Ausatmen an das Dantian denken, den Körper-Ballon zum Dantian zurückziehen und den Kreis zum Punkt verdichten.

## DIE KAPAZITÄT DER LUNGEN ERWEITERN UND IHRE FUNKTION VERVOLLSTÄNDIGEN

### Wie Sesam die Tür öffnen

Mit den Händen das Mudra der Lungen bilden: Die Ringfinger durchstrecken, die Daumen auf das Nagelbett der drei anderen Finger legen. Die Spitzen der Ringfinger berühren sich vor dem Tanzhong, dabei zeigen die Innenseiten der Hände nach oben. Mit dem Einatmen die Fingerkuppen trennen und vom Tanzhong bis zu den Brustwarzen seitlich nach außen bewegen, dabei bewusst die Ellenbogen seitlich leicht hochziehen, so dass sich die Lungen vollständig öffnen und dadurch mehr Sauerstoff aufnehmen. Mit dem Ausatmen die Ringfinger wieder zum Tanzhong zurückziehen, dabei entspannen.



### Wie ein Schmetterling die Flügel schlagen

Die Ringfinger wandern vom Tanzhong über die Brustwarzen hinauf zum Schlüsselbein, dann auf den Yunmen-Punkt (Lu 2, am Beginn des Lungen-Meridians) legen, die anderen Finger locker auf den Schultern halten. Beim Einatmen die Ellenbogen seitlich bis über Schulterhöhe anheben. Dabei werden die gesamten Lungen in Bewegung gebracht. Dadurch können sich die Lungenbläschen richtig entfalten und so Fremdkörper austreiben. Beim Ausatmen die Ellenbogen wieder hängen lassen, dabei entspannen.

### Wie eine Muschelschale öffnen und schließen

Mit dem Einatmen die Arme seitlich locker hängen lassen, die Daumen nach außen drehen, die Schultern nach hinten spannen, den Brustkorb dadurch öffnen und den Kopf nach hinten hängen lassen, so den Körper wie die Schalen einer Muschel öffnen bis in die Verbindung der Rippen zur Wirbelsäule. Mit dem Ausatmen die Daumen nach innen drehen, die Schultern nach vorne spannen, den Brustkorb allmählich verengen und den Kopf nach vorne hängen lassen. So den Körper wie die beiden Schalen einer Muschel zusammendrücken und verbrauchte Energie nach außen pressen.



## DURCH DIE DREI TORE MIT DEM KOSMISCHEN LICHT VERBINDEN

**Ausgangsposition:** Den Blick nach vorne auf einen Punkt am Horizont fokussieren, die Augen allmählich schließen und so das Ur-Licht des Kosmos wie einen Funken zwischen dem oberen und dem unteren Augenlid halten.

### Das Tor zum Himmel öffnen

- Mit einer tiefen Einatmung den Funken erst zur Stirn und dann mit dem zweiten Atemzug in die Gehirnmitte saugen.
- Das kosmische Licht auf das obere Dantian setzen und alle Gehirnzonen durchleuchten.
- Das Licht auf den Baihui-Punkt am Scheitel (KG 20 – Hundertfaches Zusammentreffen) leuchten lassen und das Tor zum Himmel öffnen und so mit dem Licht von oben verbinden.

### Das Tor des Menschen öffnen

- Das Licht auf das mittlere Dantian um das Herz herum fokussieren und die Organe und Knochen im Brustbereich anstrahlen.
- Das Licht durch die Arme bis in die Handmitten leiten und so die Laogong-Punkte (Herzbeutel 8 – Palast der mühevollen Arbeit) als Tore des Menschen öffnen.

### Das Tor zur Erde öffnen

- Das Licht auf das untere Dantian fokussieren und die Organe im Bauchbereich und das Becken anstrahlen.
- Das Licht in zwei Teile teilen und die Beine entlang bis zu den Füßen nach unten leiten und die Yongquan-Punkte (N 1 – Sprudelnde Quelle) als Tore zur Erde öffnen.

Zum Schluss die Aufmerksamkeit auf die fünf Punkte der drei Tore legen und sich so vorstellen, wie das Licht Innen und Außen verbindet. Im Zustand des leuchtenden Körpers verweilen.

## DEN KÖRPER MIT DER KOSMISCHEN ENERGIE REINIGEN

### Energie von allen Richtungen aufnehmen



- Die Handflächen einander gegenüber vor dem Bauch halten, dabei die Finger zum Boden hin strecken und so die Energie der Erde wie einen Qi-Ball zwischen den Händen halten. Dann die Hände bis auf Augenhöhe anheben.



- Dabei mit den kleinen Fingern die Energie der Erde hochziehen, mit den drei mittleren Fingern das Qi zwischen Himmel und Erde empfangen und mit den Daumen mit der himmlischen Energie verbinden.

### Das Gehirn mit Energie füllen



- Die Handflächen zum Gesicht wenden und der Stirn annähern, so Energie durch den Yintang-Punkt (zwischen den Augenbrauen, sogenanntes Drittes Auge) zur Gehirnmittle nach innen senden.



- Die Handflächen nach unten drehen, Energie gleichmäßig in allen Bereichen im Gehirn verteilen und so die Gehirnfunktionen stärken.

### Den Körper mit frischer Energie reinigen



- Während die Handflächen nach unten drehen, die Ellenbogen seitlich leicht anheben und die Schultern leicht nach hinten spannen. Dadurch den Brustkorb und den inneren Raum des Rumpfbereichs öffnen.



- Die Handrücken mit der feinen hellen Energie von oben verbinden und beim Senken der Hände zum Bauch die dunkle, verbrauchte Energie des Körpers nach unten treiben und weiter durch die Füße in die Erde ausleiten.

Den Vorgang drei- bis neunmal wiederholen, bis die Energiefarbe oberhalb und unterhalb der Hände gleich hell wird.

### PUNKTE ZUR SELBSTMASSAGE

**Lunge 1** Zhongfu (Zentrale Residenz) und **Lunge 2** Yunmen (Wolkentür) unter dem Schlüsselbein dienen dazu, das Lungen-Qi zu regulieren und zum Absteigen aufzufordern und Enge- oder Völle-Gefühle in der Brust zu beseitigen. Mit der Faust etwa 200-mal klopfen.

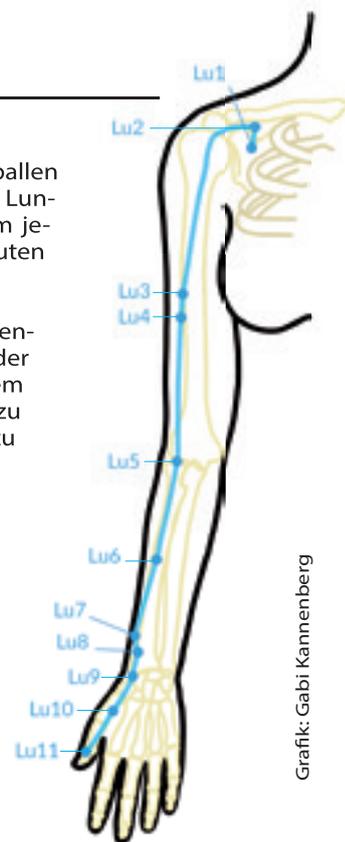
**Lunge 5** Chize (Ellenbogen-Sumpf) in der Armbeuge hilft beim Beseitigen von Schleim und Lungen-Hitze und stärkt das Wasserelement gegen Fieber. Mit der hohlen Hand etwa 200-mal klopfen.

**Lunge 9** Taiyuan (Großer Abgrund) an der Handgelenksfalte auf der Daumenseite ist der Quellpunkt des Lungen-Qi. Über ihn stärken wir die Qi-Zirkulation und den Blutkreislauf und lösen Schleim. Mit dem jeweils anderen Daumen ungefähr zwei Minuten lang massieren.

**Lunge 10** Yuji (Fischgrenze) am Daumenballen dient zum Beseitigen von Schleim und Lungen-Hitze und hilft bei Atemnot. Mit dem jeweils anderen Daumen ungefähr zwei Minuten lang massieren.

**Blase 13** Feishu (Einflusspunkt des Lungenfunktionskreises), 1,5 Zentimeter neben der Wirbelsäule zwischen dem dritten und dem vierten Brustwirbel, hilft das Lungen-Qi zu regulieren und zu stärken sowie Husten zu stillen. Mit einem Massagestock klopfen.

Zum Abschluss entlang des Brustbeins und des Lungenmeridians streichen – den Arm von der Schulter aus über die Arminnenseite nach unten ausstreichen.



Grafik: Gabi Kannenberg