

CHI – ATEM

Energiespender für Körper und Geist



Aus der Chinesischen Medizin, erweitert von Ursula Lyon

CHI – ATEM

Ein Gesund – und Jungbrunnen

Aus der chinesischen Medizin (überliefert von meinem Freund und Chi-Meister Tilo Rom.)

Erweiterte Formen von Ursula Lyon.

Der Chi-Atem besteht aus zwei Komponenten:

1. Widerstandskraft Aufbau / 2. Reinigung

Es geht um unsere Milliarden körperlichen Zellen, die in hohem Maße gestärkt werden sollen, um sie vor Krankheiten und körperlichem Abbruch zu schützen. Zugleich wird für die Abfuhr der Abfallstoffe gesorgt, um ihre vergiftende Wirkung in unserem Organismus zu verhindern.

Die beste Vorsorge für ein aktives, lebensfrohes Dasein liegt im Aufbau der positiven Energien und im Abbau der negativen. In der chinesischen Medizin wird die Chi-Atmung als Mittel gegen Krankheiten und gegen das Altern eingesetzt. Mir wurde sie nach einer Diagnose Pankreaskarzinom vom „Chi-Meister“ Tilo Rom empfohlen. Es hat mir physisch wie psychisch sehr geholfen.

Mögliche positive Wirkungen:

KÖRPERLICH:

1. Die Körperzellen scheinen durch den starken Sauerstoffschub ihre Zellwände so zu verstärken, dass diese von krankmachenden aggressiven Zellen nicht so leicht angegriffen werden können. Im Gegenzug geben sie bei der intensiven, kraftvollen Ausatmung alle schwächenden, verbrauchten Stoffe ab.
2. Die Auffrischung der Zellen sowie ihre Reinigung erzeugen eine körperliche Erfrischung wie nach einem Bad. Der Physische Kraftzuwachs wächst bei steter Übung zu wohltuender Stabilität an.

PSYCHISCH:

1. Das emotionale Gehirn wird mit Nährstoffen so gut versorgt, dass es weniger Angreifbarkeit bietet. Mehr Eigenkraft bedeutet, sich nicht so schnell verletzt, gekränkt oder herab gesetzt zu fühlen. Es kommt zu mehr innerer Ruhe.
2. Der Chi-Atem ist somit auch eine Präfilaxe gegen Depressionen. Wenn der Chi-Atem regelmäßig geübt wird, setzt dies die Anfälligkeit gegen Depressionen herab und vermindert auch ihre Stärke.

KOGNITIV:

1. Unsere Hirnzellen werden durch die starke Sauerstoffzufuhr wacher. Besonders, wenn nach der Übung eine kurze Phase der Ruhe zugelassen wird, empfinden wir mehr Klarheit im Kopf.
2. Bei der Tendenz zu grübeln und ständig zu zweifeln, was der geistigen Sicherheit abträglich ist, kann die Übung auch in akuter Weise gut eingesetzt werden.

SPIRITUELL:

1. Die Fähigkeit zur allgemeinen Achtsamkeit und zur Konzentration wird unterstützt. Die Übenden lassen sich nicht so leicht von ihrer heilsamen Einstellung anderen gegenüber abbringen und finden in ihrer eigenen, spirituellen Ethik eine schützende und unterstützende Kraft.
2. Indem sich durch die Chi-Atmung Körper, „Seele“ und Geist gekräftigt und geschützt fühlen, entwickelt sich innerlich mehr Stabilität, die in Ausgeglichenheit und Gelassenheit im gesamten Leben Ausdruck finden kann.

METTA – LIEBENDE GÜTE

1. Die Herzengüte findet ihre beste Grundlage in einem kraftvollen, ruhigen Körper und Geist. Sie entfaltet sich aus eigenem Wohlbefinden heraus und kann sich nach außen in Zuwendung, Mitgefühl und Freude ausdrücken.
2. Wenn der Chi-Atem in Gruppen geübt wird, ist das gewöhnlich ein Anlass zu freudiger Auseinandersetzung und zum Lachen.

DIE PRAXIS DER CHI-ATMUNG

Bei dieser Form des Atmens wird die Luft nicht in einem Zug eingeatmet sondern in Schüben. Genau so kann das Ausatmen auch in Schüben von statten gehen, allerdings gibt es da Ausnahmen. Es ist eine fraktionierte Stoßatmung, die im Gegensatz steht zu der natürlichen, unbeeinflussten Organatmung. Es ist kein normaler Ein - Aus - Atem Rhythmus sondern ein fraktioniertes betont starkes Ein- wie Ausatmen. Daher ist es ratsam, sich bei Atembeschwerden mit einem Arzt zu besprechen. Allerdings habe ich aus eigener Erfahrung gelernt, mir auch im Krankheitsfall mit sehr sanfter Chi-Atmung zu helfen.

Hier stelle ich 5 Arten der Chi-Atmung vor:

1. Die 3-Phasen Atmung
2. Die „HA“ Atmung
3. Chi-Atmung im Gehen
4. Chi-Atmung mit Yoga
5. Chi-Atmung im Bett

1. Die 3-Phasen Atmung auf 4 Takte Ein- und Aus-Atmen.

Vorbereitung: Aufrecht stehen oder sitzen, gut am Boden ankommen.

Beide Hände zu Fäusten machen und die Unterarme auf 3 Takte kraftvoll beugen, die Schultern können mit hochgezogen werden (was sonst möglichst unterlassen werden sollte!) - 1 Takt bleibt für Ruhe - - - Beide Fäuste öffnen, die Hände lang ausstrecken und die Unterarme auf 3 Takte kraftvoll bodenwärts stoßen / Schultern seitlich nach unten – 1 Takt bleibt für Ruhe.

Also: 1-2-3- hinauf 4. Takt halten / 1-2-3- hinunter 4.Takt halten.

DIE ATMUNG:

Kräftig durch die Nase schubweise EINATMEN mit dem Geräusch von starkem Schnauben – dann durch den Mund stoßweise die Luft ausblasen!

Bewegung der Unterarme und Hände mit der Atmung verbinden:

EIN – Ein – Ein – RUHE / AUS - AUS – AUS – RUHE

Als Zeichen: - - - --- / , , , --- / - - - --- / , , , --- / - - - --- / , , , --- /

10x wiederholen ohne Pausen dazwischen. Falls sich Schwindel oder Kopfweh durch die Hyperventilation einstellt, ist es ratsam, einen Moment ruhig zu warten oder eine anhaltende Muskelspannung zu machen bis sich das Gefühl im Kopf normalisiert hat.

DIE CHI - HA - ATMUNG

Die Vier-Phasen Atmung auf 4 Takte EIN / auf 1 Takt AUS

Wie oben: aufrecht stehen oder sitzen.

4 Schübe durch die Nase schnaubend EIN auf 1 Schub durch den Mund –AUS.

Achtung: nach dem vierten Schub der Einatmung wird sofort mit offenem Mund ein lautes „HA!“ geschrien. Bei dem Schrei wirft man die Arme nach unten und beugt sich leicht nach vorne mit leicht angewinkelten Knien.

Darauf gleich wieder auf 4 Takte durch die Nase einatmen und mit Energie und dem Ausdruck des Wegwerfens auf „HA“ ausatmen.

Psychologisch verstärkt wird die Übung durch die Vorstellung, alles Belastende und Verwirrende mit dem lauten „HA“ hinaus zu schleudern. Es tut gut, sich selbst einmal so laut schreien zu hören.

Ein – Ein – Ein –Ein / AUS-HA / Ein – Ein – Ein – Ein / AUS-HA --- 10x

3. CHI –ATMUNG IM GEHEN

Im Freien, im Garten, auf der Straße oder in der Wohnung im Flur ...

Möglichst mit freien Armen und Händen gehen oder wandern / Schultern frei nach unten.

Auf 4 Takte schubweise durch die Nase schnaufend EIN –atmen;

Auf 4 Takte durch den Mund schubweise blasend AUS –atmen.

Beim Einatmen Fäuste machen – beim Ausatmen Arme und Finger lang nach unten ausstrecken.

In der chinesischen Beschreibung wird empfohlen, dass die Frauen bei dieser Atmung möglichst nach Süden gehen sollen und die Männer nach Norden. Außerdem soll beim Nach-Hause-Weg berücksichtigt werden, nicht genau denselben Weg zurück zu nehmen, sondern einen kleinen Umweg zu machen; eventuell nur auf der anderen Straßenseite. Warum, fragt man sich? Da heißt es: Die schlechte Energie, die man vorher ausgestoßen hat, möge man nicht wieder aufnehmen.

Wie oft man jeweils 10 Chi-Atmungen wiederholen sollte, ist nicht angeführt. Ich praktiziere es bei jeder Möglichkeit, d.h. wenn ich zum Müllcontainer gehe, zur Post, Einkaufen oder einen Abendrundgang mache vor dem Schlafen.

Mit 4 Schritten und 4 Schüben – Einatmen;

Mit 4 Schritten und 4 Schüben – Ausatmen;

Nach 10 Chi-Atmungen mit normaler Atmung ruhig weitergehen, um nach der Pause erneut die Übung zu wiederholen.

4. CHI-ATMUNG MIT YOGA

Aufrecht stehen, Beine beckenbreit gut am Boden.

Beide Arme gestreckt seitlich auf Schulterhöhe anheben – seitlich gestreckt senken – nach vorne gestreckt bis über den Kopf heben – die Knie leicht beugen und die Arme nach vorne unten werfen, wobei sich der Körper vorneigt. Achtgeben, sich nicht zu tief nach vorne zu beugen, weil es dem Rücken schadet und weil der Rhythmus mit der Chi-Atmung nicht eingehalten werden kann.

Bewegung mit der Chi-Atmung verbinden.

Arme seitlich heben 1. Schub Einatmen

Arme seitlich senken 2. Schub Einatmen

Arme vorne bis über den Kopf schwingen 3. Schub Einatmen

Arme nach vorne, leicht vorgebeugt, abwerfen 1 x Ausatmen

Also: 3 Schübe Einatmen – auf 1 Schub Ausatmen

Beim plötzlichen, starken Ausatmen kann hier wieder kräftig „HA“ getönt werden.

Danach sofort wieder mit dem 1. Einatmen durch die Nase die Arme seitlich waagrecht hochschwingen - mit dem 2. Einatmen die Arme seitlich senken – mit dem 3. Einatmen die Arme vorne bis über den Kopf schwingen - - -

Mit 1 kraftvollen Ausatmen auf „HA“ den Körper leicht beugen, den Bauch einziehen und die Arme nach vorne herunter werfen.

EIN – Arme seitlich heben ---EIN –Arme seitlich senken --- EIN –Arme über den Kopf --- AUS –vorbeugen und Arme nach vorne herunter.

Nach 10x eine Pause einlegen, dann wiederholen. Wer zu ungeübt ist und sich überanstrengt fühlt, sollte öfter eine kleine Serie von 5x machen und die Anzahl langsam steigern.

Dies ist eine gute Herz-Kreislauf-Übung.

5. CHI-Atmung im Bett.

Als ich krank im Bett lag, fühlte ich mich zu schwach, um den CHI-Atem zu probieren. Dann fand ich doch einen Weg, ihn anders umzusetzen.

In kleinen Schüben durch die Nase habe ich 4x eingeatmet und dann in einem Zug ruhig durch den Mund Aus. Die Hände habe ich beim Einatmen auf meine Brust gelegt beim Ausatmen auf die Seiten.

Obwohl das Atmen sehr sanft mit geschlossenen Augen ablief, hat es mich einerseits ruhig gemacht, mir andererseits das Gefühl gegeben, selbst etwas für heilende Energien tun zu können.

Diese Ausführung ist eine Einladung an alle, für sich selbst eine Form des Energietankens mit der CHI-Atmung zu finden!

Hiermit wünsche ich Allen:

Gute Widerstandskraft gegen körperliche, psychische und geistige Schwächen, ein ganzheitliches Gesundwerden und ein freudig-gelassenes Altern, und eine heilsame spirituelle Entwicklung

Ein – Ein – Ein – Ein - / HA / Ein- Ein – Ein – Ein -/ HA 10x

Eure alte Ursula.

