„Atmung der Unsterblichen"

Fersenatmung zur Lebenspflege

Yang Shufan

Die auf dem Neigong – den „inneren Fertigkeiten" beruhenden daoistischen Kampfsysteme umfassen zum einen Techniken zur Lebenspflege und Körperertüchtigung und zum anderen das Training und die Anwendung von Kampftechniken. Normalerweise halten sich die Meister traditioneller Linien stets streng an die folgende Regel: „Das Pflegen [des Lebens] ist die Grundlage, das Üben [der Kampftechnik] ist die Anwendung." Wie wir allen wissen, geht es bei den erstgenannten, kultivierenden Übungen hauptsächlich um Shen – „Körper", Xin – „Herz" und Yi – „Intention/Vorstellung". Dabei finden Jing – die „Essenz", Qi – die „Energie" und Shen – der „Geist" ihre Anwendung. Es bedarf jedoch einer ganz praktischen und bodenständigen Übungsmethode, damit es einem gelingt, das Herz zu beruhigen und den Geist zu bändigen. In dem Moment, da die Stille ihren Höhepunkt erreicht hat, entsteht daraus [innere] Bewegung. Das [dadurch erzeugte] **Jingqi** – „essentielle Qi" wird dann zu einer körperlichen Verfeinerung beitragen.

In diesem Zusammenhang möchte ich Xianren Huxi – die „Atmung der Unsterblichen" vorstellen. Der Begriff **„Unsterblicher"** bezieht sich hierbei darauf, dass der Übende auf natürliche Weise und in einem unbefangenen geistigen Zustand die Leitbahnen des Qi aktiviert und durch fortwährende Wiederholung zu seiner wahren „unsterblichen" Natur gelangt.

Aufgrund der Besonderheiten dieser Übungsmethode assoziiert man damit automatisch den berühmten Satz des daoistischen Philosophen Zhuangzi: „Der **‚wahre Mensch'** atmet mit den Fersen, die Masse der Menschen atmet mit der Kehle." Dieser Satz bringt es mit einfachen Worten genau auf den Punkt. Der unmaßgeblichen Meinung des Verfassers nach wird damit das Vorgehen bei den kultivierenden Übungen, um ein „wahrer Mensch" zu werden, beschrieben. Allerdings ist dies nicht einfach in dem Sinn gemeint, dass die einen so tief wie bis zu den Fersen atmen und die anderen nur so flach wie bis zur Kehle. Der darin enthaltene tiefere Sinn scheint dann doch ein wenig tiefer verborgen und etwas verdeckt zu sein. Gleichzeitig lässt einen der Satz die Präzision und Subtilität der daoistischen Übungen der Selbstkultivierung im Inneren spüren. Auch hier gilt für die Übertragung von Lehrer zu Schüler der Grundsatz: „Des eigenen Wesens muss man selbst gewahr werden, [wie man] das Leben [pflegt,] muss einem von einem wahren Meister überliefert werden."

Jingqi 精气 – „essenzielles Qi": der Feinstoff, auf dem menschliches Leben beruht. Dies bezieht sich oft im Speziellen auf Samen und Eizelle, deren Energie in der Vorstellung der Daoisten und der TCM aus der Nierengegend stammt (siehe auch Mingmen weiter unten).

Xianren 仙人 – **„Unsterblicher"**: In der Mythologie der daoistischen Religion (die auf dem von Laozi und Zhuangzi entwickelten Daoismus als Philosophie beruht und deren Ziel diesseitige Unsterblichkeit ist) sind die Xianren der höchsten Stufe des Dao gewahr und somit unsterblich gewordene Menschen. Sie verfügen über allerlei übernatürliche Fähigkeiten.

Zhenren 真人 – **„wahrer Mensch"**: Laut dem daoistischen Philosophen Zhuangzi haben die „wahren Menschen" des Altertums das Dao durchdrungen. Sie werden von Sorgen und Freuden der Welt nicht mehr berührt und „ihre Atmung ist ganz tief".

Diese Stehübung der „Atmung der Unsterblichen“ hatte eine gewisse Ähnlichkeit mit einer der im Jiugong Baguaquan – „Acht-Trigramme-Faust der neun Paläste“ ursprünglich überlieferten Stehübungen. Diese heißt Übung Sanpan Luodi – „Die drei Scheiben [d. h. oberer, mittlerer und unterer Bereich des Körpers] fallen zu Boden“. An dieser Stelle möchte ich die Übung offen darlegen und den Leser dazu einladen, einen Blick auf diese ursprünglich geheimen Anleitungen zu werfen:

Man steht mit dem Gesicht nach Süden. Man öffnet mit dem linken Fuß den Schritt. Beide Fußspitzen zeigen nach vorne. Die Füße stehen etwas enger als Hüftbreite auseinander. Die Beine sind auf natürliche Weise gebeugt, sodass der Schwerpunkt gesenkt wird. Die Arme und die geöffneten Hände hängen entspannt herab (die Handflächen sind den Beinen zugewandt) und zeigen auf den Boden. Der Blick wird ganz natürlich horizontal ausgerichtet. In diesem Moment soll der Körper auf natürliche Weise entspannt sein. In der gedanklichen Vorstellung zieht sich eine vertikale Achse durch den Körper. Diese verlängert sich nach oben über den Punkt Niwangong – „Palast der tönernen Pille“ [im Zentrum des Kopfes unterhalb des Baihui-Punkts] in den Himmel und unten über das Steißbeinende in die Erde.

In obigem Abschnitt wird also verdeutlicht, dass der Körper natürlich und ungezwungen steht. Die Füße stehen enger als hüftbreit, damit die Atmung sich senkt. Stünde man nämlich breiter, würde dies unvermeidlich dazu führen, dass im Bereich der Hüftgelenke Kraft aufgewendet werden müsste. Außerdem würde es zu einem Gefühl der Steifheit in den Beinen kommen. Mithilfe der durch den Körper verlaufenden Achse wird der ganze Körper in seinem Stand stabilisiert. Man ist dann stets in der Lage, den Körper zu entspannen, ohne weiter auf die äußere Haltung achten zu müssen. Der Übende sollte sich darüber im Klaren sein, dass dies ein sehr einfaches aber zweckdienliches Hilfsmittel ist.

Wenn man auf diese Weise eine kurze Weile dasteht, wird man von selbst spüren, wie das Qi ins Dantian sinkt und die Füße sich entspannen und dehnen, sodass sie sich stabilisieren können und in den Boden hinein zu sinken scheinen. Fortgeschrittene Übende werden am ganzen Körper ein Gefühl von Behaglichkeit empfinden und um die Atmung durch Nase und Mund (die sogenannte postnatale Atmung [gewöhnliche Formen der Atmung im Gegensatz zur pränatalen Fötalatmung]) vergessen. Das bedeutet, dass man bereits in einen reinen und schlichten Zustand von Geist und Gemüt eingetreten ist.

Die für die Bewegung des Qi wichtigen Stellen sind der Bauchnabel, von den Daoisten auch Di – „Blütenstiel“ genannt, und die Fersen. Für die Praktizierenden der Selbstkultivierung stellt die Gegend des Nabels die Wurzel der Fötalatmung, den Ursprung des Atems, dar. Die Fersen werden von Adepten dieser Kunst mit dem Bild der „Quelle des wahren Wassers“ beschrieben.

Als Nächstes atmet man mithilfe der Vorstellung von der Nabelgegend ausgehend aus und lässt das Neiqi – die „innere Energie“ auf dem **Ren-Meridian** über die Punkte **Shenque**, **Qihai**, **Guanyuan** und **Zhongji** zum **Huiyin**-Punkt fließen. Danach lässt man es entlang der Beininnenseiten ganz langsam nach unten sinken. Über die Ferseninnenseite erreicht die innere Energie den **Yongquan** -Punkt in der Fußsohle. Auf diese Weise schafft man es, die oben erwähnten fünf Punkte auf dem Ren-Meridian zu entspannen. Dadurch wird eine Beruhigung des Gemütszustands erreicht. Gleichzeitig sorgt man dafür, dass der Nierenmeridian (siehe Abb. 1) durchgängig wird. Es tritt ein Gefühl von Entspannung und Ruhe am ganzen Körper auf. Die innere Energie füllt die Füße an, sodass man den Eindruck hat, als ob die Füße sich ausdehnen wollten.

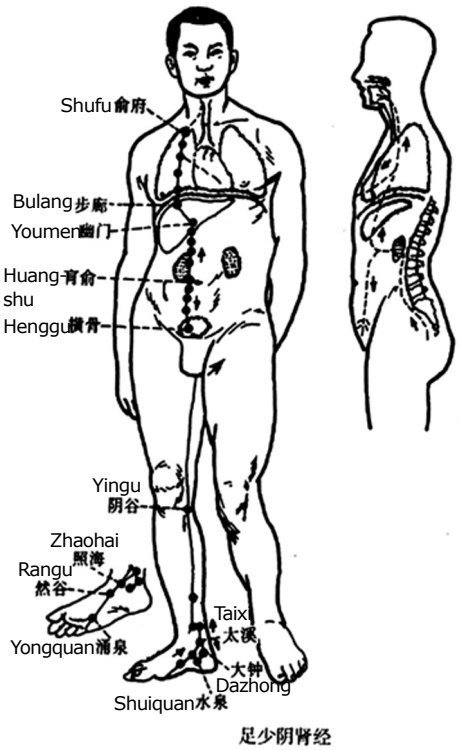

Abb. 1: Nierenmeridian

Danach leitet man die innere Energie vom Yongquan-Punkt in der Sohlenmitte wieder nach oben.

Renmai 任脉 – **Ren-Meridian**: Der Ren-Meridian („Conception Vessel“) verläuft vom Huiyin-Punkt (siehe unten) auf dem Damm die Körpervorderseite hinauf bis zum Chengjiang-Punkt in der Vertiefung unterhalb der Unterlippe.

Shenque 神厥 – Shenque-Punkt RN 8, entspricht dem Nabel.

Qihai 气海 – Qihai-Punkt RN 6 auf dem Ren-Meridian 1,5 Cun (1 Cun entspricht einer Daumenbreite) unterhalb des Bauchnabels. Der Punkt wird ebenso wie Guanyuan (siehe unten) oft mit dem (unteren) Dantian aus den daoistischen meditativen Praktiken assoziiert.

Guanyuan 关元 – Guanyuan-Punkt RN 4 auf dem Ren-Meridian drei Cun unterhalb des Bauchnabels.

Zhongji 中极 – Zhongji-Punkt RN 3 auf dem Ren-Meridian vier Cun unterhalb des Bauchnabels.

Huiyin 会阴 – Huiyin-Punkt RN 1 erster Punkt des Ren-Meridians auf dem Damm zwischen Anus und Geschlechtsteil.

Yongquan 涌泉 – Yongquan-Punkt KI 1 erster Punkt des Nierenmeridians, in der Mittellinie der Sohle am Rand des vorderen Drittels des Fußes in der Sohlenwölbung gelegen (siehe Abb. 1).

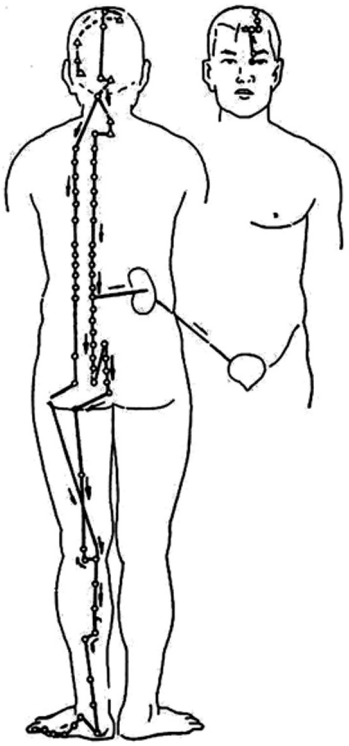

Abb. 2: Blasenmeridian

Sie fließt dann an der äußeren Seite der Füße und der Fersen entlang nach oben. In diesem Moment scheint es, als ob das Zentrum der Sohlen eingezogen und entlastet würde, während die Zehen ganz leicht nach unten drücken und die Fersen den Kontakt zum Boden etwas intensivieren. Die innere Energie läuft entlang dem Blasenmeridian (siehe Abb. 2) an der äußeren und hinteren Seite der Beine nach oben. Nachdem sie den Hüftgelenksbereich passiert hat, vereint sie sich von beiden Seiten im Taillenbereich. Durch den **Mingmen**-Punkt hindurch kehrt sie dann wieder zur Nabelgegend zurück. Das ist das „Einatmen mit der Ferse".

Man übt das oben dargestellte „Ausatmen mit dem Nabel und Einatmen mit der Ferse" immer wieder von vorn. Dadurch entsteht ein Kreislauf der inneren Energie. Wie jeder Übende selbst spüren kann, verläuft die Bewegung der inneren Energie am linken Bein gegen und am rechten Bein im Uhrzeigersinn. Die Bewegung der inneren Energie bei der Übung erfolgt in der Gegenrichtung zum **Verlauf** der jeweiligen Meridiane. Auf diese Weise wird die innere Energie eingesetzt. Daher heißt es auch schon bei den Daoisten des Altertums: „Der Richtung [der Meridiane] folgend wächst das menschliche Leben heran, entgegen der Richtung [der Meridiane] entsteht die Pille der Unsterblichkeit." Das Ziel dabei ist es, das „ursprüngliche Qi" [das bei der Zeugung aus der Wandlung der „ursprünglichen Essenz" der Eltern entsteht] zu hegen und zu pflegen. Weiterhin soll Stabilität und Gesundheit der unteren Körperhälfte dadurch erhalten werden.

Selbstverständlich geht es bei der sogenannten „Fersenatmung" tatsächlich darum, den Nierenmeridian durchgängig zu machen. Dieser sogenannte „Nierenmeridian des Fuß-Shaoyin" sowie der nicht zu den regulären 14 Meridianen gehörende Yinqiao-Meridian (der am Zhaohai-Punkt, einem Punkt des Nierenmeridians am inneren Knöchel, beginnt) haben beide am Fuß ihren Ausgangspunkt. Beide verlaufen an der Innenseite der Ferse und des Beines nach oben. Zusammen mit dem „Blasenmeridian des Fuß-Taiyang" bilden sie eine Einheit von Innen und Außen. Das Ziel der Übung besteht darin, dass aus der Bewegung der Yang-Energie Jing – „Essenz" entsteht. Durch die Verfeinerung der „Essenz" wird diese in [Atem-/Lebens-]„Energie" – Qi gewandelt. Die „Energie" wird zum „Geist" – Shen zurückgeführt. Durch diese Anwendung von „Essenz", „Energie" und „Geist" werden Gesundheit und ein langes Leben ermöglicht.

Jedoch gibt es keine Stelle am Körper, an dem die Bewegung des Qi nicht wirksam wäre. Diese Übungsmethode wird auf natürliche Weise dazu führen, dass sämtliche Leitbahnen des Körpers frei durchgängig werden. Auch ohne, dass der Praktizierende sich noch unbedingt auf bestimmte Punkte konzentriert, kommt es dann zu keinerlei Abweichung mehr. Bei jemand mit entsprechender Routine in der Übung wird sich an Körper und Geist von alleine ein Ausgleich einstellen. Man gelangt zu Gemütsruhe und wird nicht von Sorgen belastet. Man wird seltener krank. Die Funktion von Augen und Ohren verbessert sich und der Körper wird beweglicher.

Die oben dargelegte Übungsmethode ist einfach und praktikabel. Insbesondere in den mittleren Jahren kommt es beim Menschen allmählich zu einem Nachlassen der Funktion von Leber und Nieren. Wenn man regelmäßig entsprechend der oben dargestellten Methode der „Fersenatmung" übt, ermöglicht das den Austausch des Qi von Herz und Nieren [d. h. das Qi des Herzens sinkt und das Qi der Niere steigt auf] und die verbesserte Aufnahme von Sauerstoff. Darüber hinaus wird dadurch die Tiefenatmung unterstützt, wodurch wiederum die Vitalfunktionen der inneren Organe einen Ausgleich finden. So realisiert man das Ziel geistiger Kultivierung und körperlicher Gesunderhaltung.

Wenn man die Übung der „Atmung der Unsterblichen" bis zu einem gewissen Grad beherrscht, ist es am besten, sich nicht mehr um Leitbahnen und Akupunkturpunkte zu kümmern. Dennoch wird die innere Energie sich in der gleichen Weise entlang den erwähnten Leitbahnen und Akupunkturpunkten bewegen. Der Übende wird allmählich erfahren, dass diese Übung beinhaltet, „Essenz" – Jing anzusammeln, den „Geist" – Shen zu kultivieren und die „Energie" – Qi zu trainieren. Davon ausgehend kann man zur Übung der Fötalatmung vordringen.

Mingmen 命门 – Mingmen-Punkt DU 4 auf dem Du-Meridian („Governor Vessel") unterhalb des zweiten Lendenwirbels in etwa gegenüber dem Bauchnabel. Der Begriff Mingmen – „Lebenstor" bezieht sich nicht nur auf den Akupunkturpunkt sondern auf die ganze Nierengegend als den Sitz des Jingqi des „essentiellen Qi" (siehe Anmerkung S. 6). Das Mingmen stellt dabei die Wurzel des Lebens, die Basis für die Bildung und Entwicklung des menschlichen Körpers dar.

Der **Verlauf** des Ren-Meridians ist von unten nach oben (vom Huiyin-Punkt zum Chengjiang-Punkt siehe Anmerkung S. 7). Der Nierenmeridian (bzw. genauer der „Nierenmeridian des Fuß-Shaoyin") verläuft von Yongquan-Punkt in der Fußsohle nach oben zum Shufu-Punkt unterhalb des Schlüsselbeins. Der Blasenmeridian („Blasenmeridian des Fuß-Taiyang") verläuft vom Jingming-Punkt neben der Nasenwurzel nach unten bis zum Zhiyin-Punkt an der kleinen Zehe.