

# Gerhard Milbrat Himmel-Erde-Mensch

Leseprobe

[Himmel-Erde-Mensch](#)

von [Gerhard Milbrat](#)

Herausgeber: LOTUS-PRESS Deutschland



<http://www.narayana-verlag.de/b12604>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## **Atemübungen (Tunagong)**

**Atemübung I**      **Bauchatmung**  
Im Sitzen

### **Zielsetzung:**

- Dantian-Sensibilisierung
- Zur Ruhe kommen

### **Übungsdauer:**

15-30 Minuten

### **Vermeiden Sie:**

- zu verbissenes und angestregtes Üben,
- eine zu angestregte Atmung,
- eine falsche Haltung.

### **Methode:**

#### Vorbereitung

- Sitzen Sie aufrecht, am Scheitel wie aufgehängt, Füße fest verwurzelt.
- Kommen Sie zur Ruhe.
- Entspannen und lösen Sie von oben nach unten.
- Lösungsenergie in den Unterbauch führen.
- Hängen, Loslassen und Aufgehen.

#### Übungsphase

- Richten Sie den Großteil Ihrer Aufmerksamkeit in den Unterbauch. Beobachten Sie ihren Unterbauch von der gelösten Stelle zwischen den Augenbrauen.
- Führen Sie ihre Einatmung ganz sanft über das Zwerchfell in den Unterbauch.
- Beobachten Sie, wie die Einatmung den Unterbauch in alle Richtungen füllt.
- Atmen Sie aus und beobachten Sie dabei, wie sich der Unterbauch aus allen Richtungen löst und zart zusammenzieht.
- Einatmen-Ausatmen  
Zusätzlich können Sie das Lösen und Senken des Brustkorbes beobachten und zulassen.

### Abschluss

- Zum Abschluss lösen Sie sich von der Vorstellung der Atmung und dem Beobachten des Unterbauches.
- Hängen Sie sich noch einmal am Himmel auf, lösen Sie vorne Gesicht und Hals und hinten Nacken und Wirbelsäule von oben nach unten.
- Spüren Sie die Füße und lösen Sie den Unterbauch.
- Kommen Sie langsam aus der Übung heraus.

### **Zusatzinformation:**

Bleiben Sie natürlich und gelöst in der Durchführung. Mit etwas Übung lenken Sie die Einatmung in die Flanken links und rechts, zu den Nieren unter den hinteren Rippenbögen (wo ein zarter Druck entsteht). Nicht mit zu viel Kraft! Überprüfen Sie während des Übens die Grundanforderungen, oben aufgehängt, nach unten hängend gelöst, verwurzelt, die Wirbelsäule aufgerichtet. Korrigieren Sie sanft alle Abweichungen und lenken Sie wieder all ihre Aufmerksamkeit auf die Übung. Sammeln Sie Erfahrung mit dem Qi-Gefühl, ohne diesem anzuhaften.

## **Atemübung II      Wellenatmung**

Im Liegen

### **Zielsetzung:**

- Energetische Harmonisierung
- Zur Ruhe kommen
- Hilft bei Dantian-Sensibilisierung

### **Übungsdauer:**

10 Ein- und Ausatemzüge

### **Methode:**

#### Vorbereitung

- Einengende Kleidung lockern.
- Liegen Sie bequem.  
Knie und Nacken mit einem Kissen unterlegt.
- Spüren Sie Scheitel und Füße.
- Lösen Sie den Unterbauch.

#### Übungsphase

- Atmen Sie natürlich so ein, dass sich zuerst der Brustkorb hebt, dann der Oberbauch und zuletzt der Unterbauch.
- Beim Ausatmen lösen Sie zunächst den Brustkorb (er sinkt ein).
- Dann den Oberbauch (er sinkt ein).
- Zuletzt den Unterbauch lösen und sinken lassen.
- Wiederholen Sie sanft 10-20 Ein- und Ausatemzüge.

#### Abschluss

- Zum Abschluss lösen Sie sich von jeglicher Vorstellung und sammeln Ihre Aufmerksamkeit im Unterbauch.

### **Zusatzinformation:**

Gehen Sie nicht zu verbissen vor. Das Heben und Senken von Brustkorb-Oberbauch-Unterbauch beim Ein- bzw. Ausatmen nicht zu angestrengt, sondern natürlich gelöst durchführen. Es braucht zunächst starke Aufmerksamkeit in entsprechender Reihenfolge zu atmen. Um zusätzlich Aufmerksamkeit, Konzentration, zu üben, zählen Sie die Atemzüge jeweils bis 10. Die Übung reguliert stark energetisch, vor allem die 3 Bereiche: Rumpf, Brust, Ober- und Unterbauch. Zusätzlich stärkt sie die Mitte, das Untere Dantian. Sie hilft, ruhig zu werden, in

Narayana Verlag, 79400  
Kandern  
Tel: 0049 7626 974 970 0  
Leseprobe von Gerhard  
Milbrat: Himmel- Erde-  
Mensch

Balance zu kommen, reguliert Jing, Qi, Shen und stärkt die geistige Kraft. Folgen Sie dem Einatmen bis in den Unterbauch. Beachten Sie beim Ausatmen, wieetwas im Unterbauch gehalten wird, bevor die Reihenfolge des Lösens und Sinkens beim Unterbauch angekommen ist. Beobachten Sie das Lösen des Körpers und die Welle der Atmung. Eventuell kostet es viel Aufmerksamkeit, den Unterbauch beim Ausatmen „zu halten“.

**Vorstellung:**

Einatmen

Ich atme frische Energie ein, in der Reihenfolge Brust - Oberbauch - Unterbauch.

Ausatmen

Beim Ausatmen fließt verbrauchte Energie hinaus und gleichzeitig frische Energie in den Unterbauch hinein, als wenn ich sie sanft in den Unterbauch führe.

In der letzten Phase = Unterbauch löst und sinkt, Energie ganz sanft in den Unterbauch hinein leiten.

Zentrum der Aufmerksamkeit bleibt der Unterbauch.

Vermeiden Sie zu unnatürlich lange Atemzüge.

Achten Sie darauf, mit der Aufmerksamkeit nicht abzuschweifen.

Nutzen Sie bewusst den sanften Einsatz ihres Zwerchfells in Richtung Unterbauch. Lassen Sie den Atem geschehen, holen Sie ihn nicht. Er kommt und geht von allein! Halten Sie ihre Aufmerksamkeit bei der Atemmethode im Unterbauch.

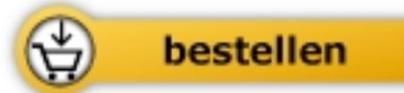


Gerhard Milbrat

[Himmel-Erde-Mensch](#)

Einführung in die Alchemie des Qigong

231 Seiten, kart.  
erschienen 2011



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)