

# Atemtechnik nach Dr. Nobou Shioya

Nach Ansicht des japanischen Arztes und Weisheitslehrers Nobou Shioya ist der Mensch genetisch dafür angelegt, bei voller Gesundheit ein Alter von 100 Jahren zu erreichen. Als Voraussetzung hierfür sieht er die Verbindung eines ‚aufrichtigen Geistes‘, wie er die richtige Nutzung des Herzens bezeichnet, mit dem angepassten Atem einer speziellen Methode von Bauchatmung, die Sauerstoff und Lebensenergie in sämtliche Bereiche des Körpers transportiert.

Um dem Geist im Alltagsleben richtig einzusetzen und so zum aufrichtigen Geist zu gelangen, sind folgende drei Einstellungen gegenüber den Dingen und Gegebenheiten des Lebens beizubehalten:

1. Positiv über alle Dinge denken.
2. Für die Dinge des Lebens dankbar sein.
3. Nicht über die Dinge des Lebens nörgeln.

Die Bauchatmung ist in folgender Haltung durchzuführen:

- Gerade sitzen, ohne dabei den Rücken anzulehnen oder die Arme abzulegen, damit die Luft bis in die Lungenspitzen gelangen kann.
- Die Ellenbogen rechtwinklig abwinkeln und die Hände so falten, als würde man einen kleinen Ball umfassen (mit der linken Hand eine lockere Faust machen, die Finger der rechten Hand umschließen die Faust mit über einander liegenden Daumen – Linkshänder verfahren seitenverkehrt).

Im Fall von Krankheit oder Schwäche kann im Liegen geübt werden, die Hände ruhen dann seitlich des Körpers mit den Handflächen nach unten auf der Matratze.

Die Atmung selbst ist in folgender Reihenfolge durchzuführen:

Einatmen – Atem anhalten – Ausatmen – kurz atmen (25x) – Abschluss: still atmen (10x)

1. Einatmen: Durch die Nase still einatmen, bis sich die Lungen tief in den Unterbauch (das Hara) hinein füllen. Zielbereich ist das Zentrum des Körpers, der Raum zwischen Bauch und Rücken. Während des Einatmens imaginiert man, dass sich die unerschöpfliche Kraft des Universums im Hara sammelt und sich danach im gesamten Körper verteilt.
2. Atem anhalten: Das Halten der Luft senkt und entspannt damit das Zwerchfell. Bei fest verschlossenem After ist die Luft einige Sekunden (bis 10 Sek.) zu halten und dadurch das Zentrum des Körpers unter Spannung zu halten. Während des Anhaltens des Atems imaginiert man, dass man kerngesund ist bzw. eine vorhandene Krankheit bereits geheilt ist. Bei mehreren Krankheiten werden die 25 Durchgänge auf die Krankheiten aufgeteilt, gesunde Menschen wiederholen bei jedem Durchgang das Mantra:  
„Mein ganzer Körper ist völlig gesund“.
3. Ausatmen: Möglichst vollständig still durch die Nase ausatmen, dabei den Bauch so entspannen, dass er einfällt. Während des Ausatmens imaginiert man, wie sämtliche Abfallstoffe und Gifte ausgeatmet und der Körper dadurch völlig gesäubert wird, sich also von innen heraus verjüngt.
4. Kurz atmen: einmal normal ein- und ausatmen.

Der Zyklus der ersten vier Punkte ist 25 Mal zu wiederholen. Dadurch werden Körper und Geist gestärkt und die unerschöpfliche Kraft des Universums im Körper gesammelt und aktiviert.

5. Still atmen: Nach Beendigung eines Zyklus 10 Mal langsam und tief normal weiteratmen. Während dieses Vorgangs kann man imaginieren, dass die Krankheit beseitigt sei, eine Affirmation kreieren, oder frei von allen Gedanken in Leere sein. Optimal ist jedoch, in diesem Abschnitt die ‚große Bekräftigung‘ durchzuführen. Diese Gedankenübung besteht darin, wie ein Mantra zehn Mal den Satz:

**„Die unerschöpfliche Kraft des Universums verdichtet sich,  
die Welt besteht nur noch aus wahrhaft Großem Frieden“**

auszusprechen und sich dazu vorzustellen, wie die Welt von Frieden erfüllt ist (als starker Ausdruck der Vorwegnahme des Zustandes und nicht als eventuelle Option für die Zukunft).

Voraussetzung für die positive und nachhaltige Wirkung ist kontinuierliches Üben.

Siehe: Nobou Shioya: Der Jungbrunnen des Dr. Shioya, KOHA-Verlag