

Ilchi Lee

# Gehirnatmung

Wie ihr Gehirn kreativer, friedfertiger  
und produktiver wird

Aus dem Englischen übersetzt von  
Stephan Schuhmacher



Arbor Verlag GmbH  
Freiamt im Schwarzwald

Copyright © 2002 by Ilchi Lee

Copyright © 2008 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiamt

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

*Brain Respiration – Making Your Brain Creative, Peaceful, and Productive*

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2008

Copyright © 2008 der Illustrationen: Al Choi

Lektorat: Dr. Richard Reschika

Gestaltung: Anke Brodersen

Druck und Bindung: Westermann, Zwickau

Dieses Buch wurde auf Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement

finden Sie unter [www.arbor-verlag.de/umwelt](http://www.arbor-verlag.de/umwelt).

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

ISBN 978-3-936855-72-2

# Inhalt

Vorwort	7
<b>Was ist Gehirnatmung?</b>	
Der Atem und die Drei Körper des Menschen	12
Gehirnatmung für den physischen Körper	15
Gehirnatmung für den Energiekörper	17
Gehirnatmung für den Geistkörper	21
<b>Das Gehirn und die Gehirnatmung</b>	
Das Gehirn gehört auch zu unserem Körper	30
Eine Innenansicht des menschlichen Gehirns	37
Die drei Schichten des Gehirns	41
<b>Prinzipien der Gehirnatmung</b>	
Die Ki-Energie verstehen	54
Drei Prinzipien der Gehirnatmung	63
<b>Zweck und Nutzen der Gehirnatmung</b>	
Gesundheit aus der Sicht der Gehirnatmung	74
Gehirnatmung und Glück	76
Gehirnatmung und Erleuchtung	78
Gehirnatmung und der Neue Mensch	82

## **Bevor Sie Gehirnatmung üben**

Auf die Gehirnatmung vorbereitende Schritte	88
Übungen zur Schaffung der Voraussetzungen für die Gehirnatmung	90

## **Übungen der Gehirnatmung**

Welche Übungen gibt es in der Gehirnatmung?	96
<b>Erster Schritt:</b> Erwecken der Sinne durch Gehirnatmungs-Gymnastik	98
<b>Zweiter Schritt:</b> Die Energie unmittelbar spüren (Ji-gam-Training)	110

## **Die Meditation der Gehirnatmung**

Was ist die Meditation der Gehirnatmung?	120
<b>Erste Phase</b> Anfangsphase der Gehirnatmung	126
<b>Zweite Phase</b> Cortex-Phase der Gehirnatmung	138
<b>Dritte Phase</b> Die Limbische Phase der Gehirnatmung	154
<b>Vierte Phase</b> Stammhirn-Phase der Gehirnatmung	171
<b>Fünfte Phase</b> Die Vollendungsphase der Gehirnatmung	200

## **Anhang**

I. Stimmen zur Gehirnatmung	214
II. Studien zur Gehirnatmung	222
III. Gehirnatmung durch Power Brain®	232
IV. Gehirnatmung mit BR-Q®	233
V. CD für die Selbstschulung in Gehirnatmung	234
Über Ilchi Lee	235

# Vorwort

## Sind Sie Herr über Ihr eigenes Gehirn?

Ich schlafe täglich nur drei bis vier Stunden und bin fast den ganzen Tag aktiv. Während der letzten zwei Jahrzehnte habe ich auf diese Weise gelebt. Die Leute fragen mich oft, was denn das Geheimnis meiner Ausdauer sei. Und ich habe tatsächlich ein Geheimnis, eine Möglichkeit, meinen Körper wieder mit Energie aufzuladen und mich schnell von Müdigkeit zu erholen.

Ich bediene mich meines Atems.

Stellen Sie sich vor, Sie atmeten so langsam und sanft, dass nicht einmal ein einzelner Baumwollfaden, den man unter Ihre Nase hielt, flattern würde. Mit Hilfe einer solchen Atmung ist es möglich, mit der kosmischen Energie in Austausch zu treten und in einem Zustand des Nicht-Bewusstseins<sup>1</sup> zu tiefen Einsichten zu gelangen oder mit der zugrunde liegenden Wirklichkeit des Lebens zu verschmelzen.

Atem ist Leben. Sie können eine Woche oder länger ohne Essen überleben, aber Sie werden wahrscheinlich sterben, wenn sie bloß für fünf Minuten aufhören zu atmen. Der Stillstand der Atmung zeigt an, dass kein Leben mehr vorhanden ist. In einem gewissen Sinne ist der Atem das Leben selbst. Und

1 Die Begriffe „Bewusstsein“ oder „Bewusstheit“ sind nicht nur in der spirituellen Szene des Westens solch heilige Kühe, dass es vielen Menschen hier schwer fällt, das fernöstliche Konzept des „Nicht-Bewusstseins“ zu verstehen. Gemeint ist damit keineswegs eine Bewusstlosigkeit oder ein Zustand dumpfer Unbewusstheit, sondern ein nicht-dualer Zustand, in dem es keine Trennung von Subjekt und Objekt mehr gibt und damit auch kein Ich-Bewusstsein, das sich eines von ihm getrennten Gegenstands „bewusst“ wäre. (Anm. d. Übers.)

dennoch fahren wir fort, die Wahrheit des Lebens anderswo zu suchen. Wie ich entdeckt habe, liegt die Wirklichkeit des Lebens im Atem. Erleuchtung liegt im Atem. Ich habe die vergangenen zwanzig Jahre daran gearbeitet, die schlichte Wahrheit zu verbreiten, dass Leben, Erleuchtung und Wahrheit alle in einem einzigen Atemzug enthalten sind.

Warum lege ich dann so viel Wert auf die „Gehirnatmung“ oder das „Atmen des Gehirns“? Einfach deshalb, weil wir Menschen allein durch den Gebrauch unseres Gehirns wahrnehmen, Informationen verarbeiten und letztlich die Wirklichkeit erzeugen können, in der wir leben. Wenn wir für das Individuum ein besseres Leben und für die Menschheit als Ganze eine bessere Welt erschaffen wollen, ist das Gehirn der Schlüssel. Nichts, was ein menschliches Wesen tut, wird ohne das Gehirn getan. Das Schicksal eines Menschen ist abhängig von der Qualität der Information in seinem Gehirn. Und das Geschick einer Organisation beruht darauf, welche Information die operationalen Prinzipien dieser Organisation beherrscht. Das Gehirn ist also außerordentlich wichtig.

Ich stelle den Menschen oft folgende Frage: „Besitzen Sie Ihr eigenes Gehirn eigentlich wirklich?“ Das heißt nichts anderes als: „Sind Sie Herr über Ihr eigenes Leben?“ Wie können Sie zum Herrn über Ihr Gehirn werden? Der rechtmäßige Herrscher über unser Gehirn ist unser Wahres Selbst. Wenn unsere Seele erwacht, dann können wir unser Wahres Selbst erkennen und den Prozess einleiten, durch den wir uns unser Gehirn wieder aneignen. Wir können zum stolzen Besitzer unseres ganz eigenen „integrierten Gehirns“ werden. Was ist ein integriertes Gehirn? Ein integriertes Gehirn ist ein kreatives, friedfertiges und produktives Gehirn. Eine Person mit einem integrierten Gehirn besitzt die Fähigkeit, Situationen klar zu erkennen und Einsicht und Intuition zu verwenden, um ein besseres individuelles Leben sowie eine harmonischere Welt für andere zu schaffen.

Mir ist bereits vor langer Zeit klar geworden, dass Erleuchtung kein spirituelles Luftschloss ist. Sie ist ein Prozess, durch den Sie echte Veränderungen in Ihrem Gehirn herbeiführen, die sie letztlich zu einer Meisterschaft über Ihr eigenes Gehirn führen. Dementsprechend habe ich viele Jahre darauf verwendet, ein einfaches, aber wirksames System zu entwickeln, das viele

Menschen dazu führen soll, die gleiche erleuchtende Erfahrung zu machen, die mir zuteil wurde, indem sie einfach nur ihr von Gott gegebenes Gehirn benutzen. Das Resultat war die *Gehirnatmung*. Gehirnatmung ist sowohl eine Lebensphilosophie, die auf dem Gehirn basiert (Hirnphilosophie), als auch eine Praxis zur Entwicklung der Fähigkeiten unseres eigenen Gehirns. Basierend auf dieser Hirnphilosophie verhilft uns die Gehirnatmung dazu, unser Selbstbewusstsein zu erweitern und zu Meistern über unser Gehirn zu werden, so dass wir es kreativ, friedfertig und produktiv einsetzen können.

Das letzte Ziel der Gehirnatmung besteht darin, Frieden herbeizuführen. Durch die Gehirnatmung haben schon viele Menschen ihre Seele erweckt, um zu erkennen, dass es in dieser Welt nichts Wichtigeres gibt, als nach Frieden zu streben. Ihnen ist klar geworden, dass materialistische Zielsetzungen die Seele von ihrem instinktiven Streben nach Frieden ablenken können. Der Friede, den ich meine, ist kein individueller Friede, sondern Friede für die Gemeinschaft, die Gesellschaft, für Nationen und für die Welt. Ich habe ein ganzes Buch mit dem Titel *Peaceology* („Friedenslehre“) geschrieben, in dem eine Philosophie des Friedens dargelegt wird. In diesem Buch habe ich die Bedeutung der individuellen spirituellen Reise für die Herbeiführung eines gerechten und dauerhaften Friedens untersucht. Ich habe die Gehirnatmung als ein pädagogisches Schulungssystem kreiert, das die Erfahrung der Wirklichkeit inneren Friedens erleichtern soll.

Seit *Gehirnatmung* im Jahre 1997 zum ersten Mal veröffentlicht wurde, war es Thema vieler akademischer Studien und Publikationen. Es hat sich gezeigt, dass Gehirnatmung den Grad der Konzentration erhöht, den durch Stress erhöhten Hormonspiegel absenkt und bei Kindern die außersinnliche Wahrnehmungsfähigkeit entwickelt. Kürzlich hat eine Doktorandin von der angesehenen Nationaluniversität von Seoul für ihre Forschungen über die Auswirkung der Gehirnatmung auf die Erziehung von Kindern einen Dokortitel erhalten. In den Vereinigten Staaten haben viele Grundschulen und weiterführende Schulen die Gehirnatmung in ihren Lehrplan aufgenommen. Ein im Jahre 1990 gegründetes und von der koreanischen Regierung gefördertes Forschungsinstitut, das „Koreanische Gehirnforschungs-Institut“, untersucht zurzeit die Gehirnatmung und bestätigt

ihre Resultate. Diese Ausgabe von *Gehirnatmung* enthält die Resultate der Forschungen der letzten fünf Jahre.

Ich hoffe, dass die Philosophie der Friedenslehre und die in *Gehirnatmung* beschriebenen Praktiken so viele Menschen wie möglich erreichen werden, damit sie nicht nur ihr individuelles Leben verbessern können, sondern auch ein Fundament für eine harmonische Zivilisation legen können. Ich hoffe ebenfalls, dass die Leser dieses Buches sich das Wissen aneignen und den Mut aufbringen werden, die notwendig sind, um zu Meistern über ihr eigenes kreatives, friedfertiges und produktives Gehirn zu werden, so dass sie zu Schöpfern einer gesunden, friedlichen und strahlenden Zukunft für die gesamte Menschheit werden können.

ILCHI LEE

# Was ist Gehirnatmung?

*Theorie  
Teil 1*

*Die Gehirnatmung basiert auf dem Prinzip  
von Himmel-Erde-Mensch*

CHUN-JI-IN

# Der Atem und die Drei Körper des Menschen

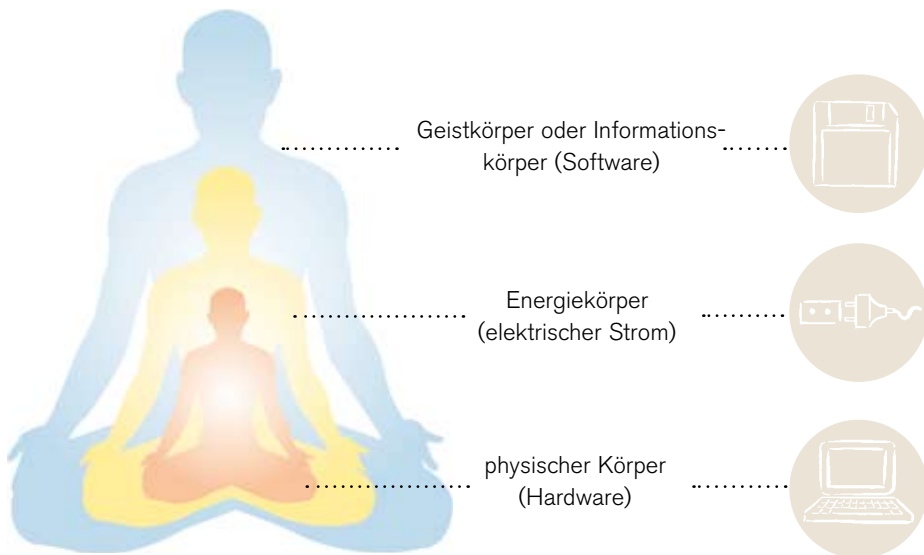
Wir alle kennen bereits die Wörter „Gehirn“ und „Atmung“. Aber Sie mögen sich fragen, was in aller Welt denn Gehirnatmung bedeuten soll. Was also meine ich mit Gehirnatmung, wo wir es doch gewohnt sind, dass Atmung eine Sache der Nase und der Lunge ist? Kann das Gehirn tatsächlich atmen, oder ist dies nur irgendein metaphysisches Konzept?

Um die Gehirnatmung verstehen zu können, müssen Sie zuerst einmal verstehen, was die drei verschiedenen Weisen des Atmens sind. Durch die Nase Luft in die Lunge einzuziehen, ist das, was wir im konventionellen Sinne unter Atmen verstehen. Doch Atmen oder Atmung ist mehr als das. Wir können drei Arten der Atmung unterscheiden, je nachdem, von welchem Seinszustand wir sprechen. Bei allem Existierenden kann man drei Ebenen unterscheiden: die Welt der materiellen Form, die Welt der Energie und die Welt des Geistes. So besteht auch unser Körper aus einem physischen, einem energetischen und einem spirituellen Körper oder Geistkörper.

Wenn wir eine Computer-Analogie verwenden, dann ist der physische Körper die Hardware, und die Software, die die Hardware kontrolliert und die durch sie funktioniert, ist der Geistkörper. Wir können allerdings keinen Computer benutzen, wenn wir nur die Hardware und die Software haben. Wir brauchen noch etwas anderes, nämlich die Elektrizität, die Hardware und Software miteinander verbindet und es ihnen möglich macht, durch ihre Wechselwirkung zu funktionieren. Man kann die Elektrizität mit dem Energiekörper vergleichen.

Den physischen Körper können wir mit unseren fünf Sinnen, mit Berührung, Riechen, Sehen, Hören und Schmecken wahrnehmen. Doch den

zweiten Körper, den Energiekörper, können wir nicht „berühren“ – aber wir können ihn fühlen. Wenn sich unser Körper und Geist in einem entspannten Zustand befinden und unser Geist wach ist, dann können wir tatsächlich das Netzwerk von Energien im ganzen Körper spüren. Dieses energetische Netzwerk durchzieht unseren Körper und lässt sich mit einer speziellen Technik, die Kirlian-Fotografie genannt wird, fotografieren. Menschen mit hoch entwickelter Wahrnehmungsfähigkeit können diese Energie mit dem bloßen Auge beobachten.



Vergleich der Drei Körper des Menschen mit einem Computersystem

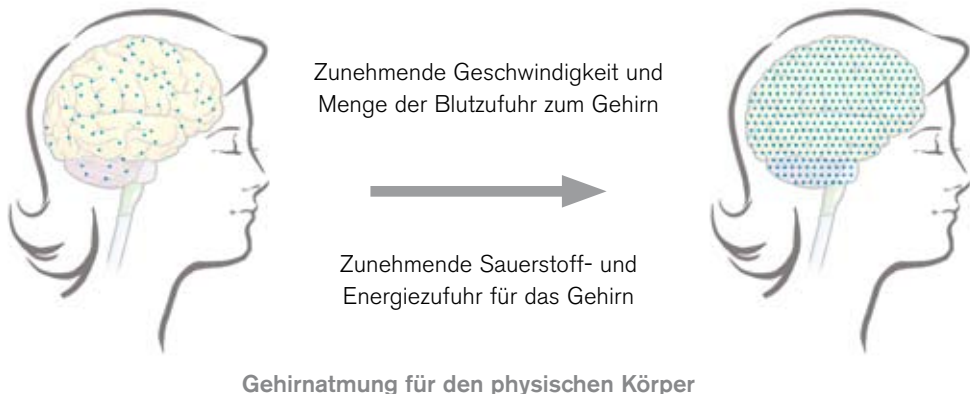
Der dritte Körper oder Geistkörper ist der Informationskörper. Wir können die Information selbst weder sehen noch berühren. Was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen, ist nur das Medium, das als Informationsträger dient. Im Kontext der Gehirnatmung bezieht sich der Begriff „Information“ nicht nur auf das Wissen und die Daten, die wir durch Bücher, Zeitungen, Fernsehen oder das Internet erhalten. Hier hat Information eine weit umfassendere Bedeutung. Genauso wie das Faktenwissen, das wir gewöhnlich als Information bezeichnen, gehören dazu Erinnerungen, Gedanken, Vorstellungen, Ideen und Wünsche. Der Geist selbst ist Information in einem breiteren, kosmischen Sinn. Körperliche Empfindungen, mentale und emotionale Aktivität sowie spirituelle Erfahrungen, das alles kann man als Information ansehen. In der Tat ist alles, was wir in diesem Leben erfahren, Information. Und man könnte sagen, dass das Leben in einem physischen Körper ein Prozess des Sammelns von Information ist, die die Seele auf ihrer Reise zur Vollendung benutzt.

Die meisten von uns sind der Ansicht, dass wir durch unseren physischen Körper definiert sind. In Wirklichkeit bilden unser physischer Körper, Energiekörper und Geistkörper zusammengenommen ein multidimensionales organisches lebendes Gebilde. Die Energie fungiert als Bindeglied, das den physischen und den Geistkörper miteinander verbindet. Der Geistkörper ist der Meister sowohl des physischen Körpers als auch des Energiekörpers.

# Gehirnatmung für den physischen Körper

Wir wissen alle über die Grundlagen der physischen Atmung Bescheid. Wir atmen Sauerstoff ein und atmen Kohlendioxyd aus. Durch diesen Gasaustausch produzieren wir die lebenswichtige Energie und scheiden Nebenprodukte unseres Stoffwechsels aus. Auf der körperlichen Ebene läuft die Atmung ab, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Müssten wir uns jeden Atemzugs, den wir nehmen, bewusst sein und müssten wir aktiv am Vorgang des Atmens beteiligt sein, dann bliebe uns wenig Zeit, uns noch um anderes zu kümmern.

Im mechanischen Sinne geschieht Atmen weitgehend in der Lunge. Doch im chemischen und physiologischen Sinne findet Atmung in unserem gesamten Körper oder, genau genommen, in jeder einzelnen Zelle unseres Körpers statt. Wenn wir sagen, dass wir mit der Lunge atmen, so trifft das



nur auf eine mechanische Erklärung der Atmung zu. Was die wichtigsten Funktionen unseres Organismus' angeht, ist es unser ganzer Körper, der atmet. Und unsere Gehirnzellen reagieren ganz besonders empfindlich auf die Sauerstoffzufuhr durch das Atmen.

Auch wenn das Gehirn nur etwa zwei Prozent unserer gesamten Körpermasse ausmacht, braucht es doch fünfzehn Prozent des Blutes und zwanzig bis fünfundzwanzig Prozent des Sauerstoffs im Körper. Wird die Blutzufuhr zum Gehirn für fünfzehn Sekunden blockiert, so führt das zur Bewusstlosigkeit. Wird die Blutzufuhr für mehr als vier Minuten unterbrochen, kommt es zu irreparablen Gehirnschäden.

Gehirnatmung ist deshalb keineswegs nur eine Metapher. Sie ist notwendig und real. Wenn wir die Gehirnatmung üben, so führt das zu einer Verstärkung des Blutzufusses zum Gehirn und der Versorgung des Gehirns mit Blut. Das hat wiederum eine bessere Sauerstoffaufnahme und Energieeffizienz zur Folge. Die Gehirnatmung wird, mit anderen Worten gesagt, auf der physischen Ebene tatsächlich Ihr Gehirn stimulieren und verjüngen.

# Gehirnatmung für den Energiekörper

Mit aufgeweckten und sensibilisierten Sinnen ist es möglich, einen Blick auf die Welt der Energie, die jenseits der Welt der Form liegt, zu erhaschen. Energie ist die letzte Wirklichkeit des Universums. Vom winzigsten Sandkorn bis zum größten Stern – alles im Kosmos befindet sich in einem Zustand andauernder Schwingung. Selbst die Dinge, die solide zu sein scheinen, sind nur vorübergehende Verdichtungen von Energie zu Form. Auf der grundlegendsten Ebene sind die Gebirge, Ozeane und alles, was dazwischen liegt, nichts als Energie.

Diese Welt der Energie, die in Asien oft als „Ki“ (bzw. Ch'i oder Qi) bezeichnet wird, wird heute auch mit modernen naturwissenschaftlichen Techniken erforscht. Es wird wohl noch eine Weile dauern, bis man die Existenz der Ki-Energie wirklich „beweisen“ und die Resultate der Öffentlichkeit präsentieren kann, aber wir brauchen nicht bis dahin zu warten, um diese Energie, die so konkret erfahrbar ist, nutzen zu können.

Ki ist eine ganz direkte Lebenserfahrung und nicht nur ein Gegenstand naturwissenschaftlicher Forschung. Jedermann kann die Kraft der Ki-Energie zu jeder Zeit und an jedem Ort nutzen. Alles, was dazu nötig ist, sind die richtige Konzentration und eine erhöhte Sensibilität. Alle Menschen sind mit der Fähigkeit geboren, die Ki-Energie zu spüren. Wir haben diese Fähigkeit nur deshalb verloren, weil es uns an Gewahrsein und Übung mangelt. Die Sensibilität für die Ki-Energie ist die Sensibilität für das Leben selbst. Die uns angeborene Sensibilität für Energie wieder zu aktivieren ist dem Wiedererlernen des Radfahrens oder Schwimmens vergleichbar, nachdem man diese Aktivitäten lange Zeit nicht mehr ausgeübt hat – man hat sie niemals ganz verlernt.

## Meridiane und der Fluss des Ki

Das Universum ist von sich ständig bewegender, vibrierender Lebensenergie erfüllt. Unser Körper besitzt Tore, durch die wir die Leben schenkende Energie des Universums atmen können. Diese Tore, *Hyuls* genannt, werden in der Akupunktur und der östlichen Medizin benutzt. Stellen Sie sich einfach vor, Sie hätten in Ihrem Körper vom Scheitel bis zur Sohle winzige unsichtbare Öffnungen. Energie-Atmung ist der Prozess, bei dem wir durch diese winzigen Löcher frische Energie aufnehmen und stagnierende und ermüdete Energie ausatmen. Während die Atmung mit der Lunge ein Gasaustausch ist, ist die Energie-Atmung buchstäblich ein Austausch von Lebensenergie. Gehirnatmung ist der Prozess des *bewussten* Atmens durch das Meridiansystem des Körpers. Sie macht es Ihnen möglich, sich auf den Austausch von Energie in Ihrem Gehirn zu konzentrieren und so den Zufluss von frischer Energie zu verstärken und das Ausstoßen von stagnierender, verbrauchter Energie zu fördern.

Wenn Ihnen Mund und Nase verstopft werden, hört die Atmung auf. Wenn Ihre Meridiane verstopft sind, hört der Fluss des Ki auf. Ebenso, wie Sie ein Erstickungsgefühl in der Brust verspüren, wenn Ihre Atmung beeinträchtigt ist, haben Sie ein stickiges Gefühl im ganzen Körper, wenn der Fluss des Ki blockiert ist. Jemand, der noch kein bewusstes Gewahrsein des Fließens der Energie besitzt, mag sich psychisch blockiert fühlen oder das Gefühl haben, dass etwas auf seinem Herzen lastet, wenn der Energiefluss blockiert ist. Besitzt man bewusste Sensibilität für den Fluss der Energie, dann kann es sein, dass man spürt, in welchen Bereichen des Körpers der Energieaustausch behindert ist. Ein solcher Mensch wird in der Lage sein, den energetischen Zustand seines Körpers anhand von Farbe, Geruch, Temperatur und anderen messbaren Faktoren zu diagnostizieren.

Wird die Blockade des Energieflusses chronisch, dann ist es wahrscheinlich, dass die nicht aus dem Körper ausgeschiedene stagnierende Energie zu einer Quelle von Unwohlsein und Krankheit wird, welche schließlich körperlichen Ausdruck finden. Von einem energetischen Standpunkt gesehen, ist das Vorhandensein einer Krankheit ein Hinweis darauf, dass der Körper von

## Klopfübung der Gehirnatmung

Die Klopfübung der Gehirnatmung soll die 365 Akupunkturpunkte (die 365 Energiepunkte) überall im Körper öffnen. Durch konzentriertes leichtes Klopfen wird jede Zelle im Körper belebt und Sie werden das erfrischende Kribbeln des Atmens durch die Haut spüren. Außerdem folgen die Bewegungen der Klopfübung der Gehirnatmung den Meridianen (Energiebahnen). Sie folgen derselben Richtung wie der Fluss der Ki-Lebensenergie, der durch das Klopfen angeregt wird.

### Anleitung zur Klopfübung der Gehirnatmung

1. Bilden Sie mit den Händen feste Klauen und klopfen Sie mit den Fingerspitzen leicht überall auf Ihren Kopf.



2. Strecken Sie den linken Arm mit nach oben weisender Handfläche. Nehmen Sie die rechte Hand und klopfen Sie mit der Handfläche rhythmisch bei der Schulter beginnend abwärts bis zur linken Hand.



3. Drehen Sie die linke Hand dann um und klopfen Sie mit der rechten Handfläche wieder aufwärts bis zur linken Schulter.
4. Wiederholen Sie die Punkte 2 und 3 mit dem anderen Arm und der anderen Hand.



5. Klopfen Sie sich mit beiden Händen auf die Brust.
6. Klopfen Sie von der Brust ausgehend auf Ihre Rippen, den Bauch und die Seiten.

7. Klopfen Sie mit beiden Händen auf die Gegend gleich unter dem rechten Brustkorb, wo Ihre Leber liegt, und konzentrieren Sie sich darauf, klare, positive Energie zu Ihrer Leber hin auszustrahlen.
8. Klopfen Sie mit beiden Händen auf die Gegend gleich unter dem linken Brustkorb, wo Ihr Magen liegt, und konzentrieren Sie sich darauf, klare, positive Energie zu Ihrem Magen hin auszustrahlen.



9. Beugen Sie sich in der Hüfte leicht nach vorn und klopfen Sie (auf beiden Seiten) den Bereich Ihres unteren Rückens ab, wo Ihre Nieren liegen, und gehen Sie mit dem Klopfen so weit aufwärts, wie Sie können. Dann klopfen Sie wieder abwärts bis zu den Pobacken.
10. Klopfen Sie von den Pobacken die Rückseite Ihrer Beine abwärts bis zu den Fußgelenken.



**11.** Klopfen Sie von den Fußgelenken an auf der Vorderseite der Beine aufwärts, bis Sie die Hüften erreicht haben.



**12.** Klopfen Sie von den Hüften an die Außenseite der Beine abwärts bis zu den Fußgelenken.



**13.** Klopfen Sie von den Fußgelenken an die Innenseite der Beine aufwärts bis zu den Hüften.



**14.** Schließen Sie die Übung ab, indem Sie etwa 20 Mal auf Ihr Unteres Dahn-jon klopfen. Das Dahn-jon-Klopfen ist am wirksamsten, wenn die Füße schulterbreit auseinander stehen und die Knie leicht gebeugt sind.

## Dehnungsübung der Gehirnatmung

Bei der Dehnungsübung der Gehirnatmung geht es darum, die Arme, Beine, die Wirbelsäule, den Nacken usw. zu strecken und dadurch den Energiefluss zu fördern, indem die Muskeln, Sehnen und Gelenke stimuliert werden. Außerdem werden durch die Dehnungsübung Spannungen gelöst und Fehlstellungen der Gelenke und Muskeln korrigiert, indem diese gedehnt werden und dann zur Normalstellung zurückkehren.

### Anleitung zur Dehnungsübung der Gehirnatmung

1. Stellen Sie die Füße etwa schulterbreit voneinander entfernt und verschränken Sie die Finger beider Hände.
2. Atmen Sie ein, heben Sie die Hände und strecken Sie die Arme über dem Kopf nach oben, wobei die Handflächen zum Himmel weisen, bis Ihre Arme auf beiden Seiten die Ohren berühren. Drücken Sie die Hände durch, wobei die Handflächen weiter zum Himmel weisen.
3. Heben Sie gleichzeitig die Fersen vom Boden und legen Sie den Kopf zurück, so dass Sie zu Ihren Händen aufschauen.
4. Senken Sie die Arme langsam, während Sie ausatmen.





5. Wiederholen Sie die Bewegung, doch wenn die Handflächen über dem Kopf zum Himmel weisen, beugen Sie den Oberkörper nach rechts, so weit es Ihnen möglich ist, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Spüren Sie, wie Ihre gesamte linke Seite gedehnt wird.
6. Senken Sie die Arme und kehren Sie beim Ausatmen in die Ausgangsstellung zurück.

7. Wiederholen Sie die Bewegung, diesmal mit Beugung zur linken Seite. Spüren Sie, wie Ihre ganze rechte Seite gedehnt wird.
8. Senken Sie die Arme und kehren Sie beim Ausatmen zur Ausgangsstellung zurück.



9. Atmen Sie ein, während Sie sich in der Hüfte nach vorn beugen, und versuchen Sie, mit den Händen den Boden zu berühren. Achten Sie darauf, dass Sie dabei nicht die Knie beugen. Versuchen Sie, mit der Stirn ihre Knie zu berühren oder ihnen zumindest so nahe zu kommen, wie möglich.
10. Kehren Sie beim Ausatmen zur Ausgangsstellung zurück.
11. Wiederholen Sie den gesamten Zyklus viermal.

## Rotationsübung der Gehirnatmung

Die Rotationsübung ist genau das, was der Name sagt. Sie wird benutzt, um die rotierenden Gelenke im Körper mit einer langsamen und bedachten Kreisbewegung zu lockern. Die Bewegung sollte langsam und sorgfältig ausgeführt werden.

### Anleitung zur Rotationsübung der Gehirnatmung



1. Lassen Sie zuerst den Kopf viermal langsam kreisen, zuerst gegen den Uhrzeigersinn, dann im Uhrzeigersinn.



2. Lassen Sie die Arme in einem großen Kreis viermal rotieren, zuerst vorwärts und dann rückwärts.



- 3.** Heben Sie die Arme seitwärts auf Schulterhöhe und lassen Sie dann die Handgelenke viermal zuerst vorwärts und dann rückwärts rotieren.



- 4.** Legen Sie die Hände auf die Hüften und lassen Sie die Hüfte viermal zuerst links und dann rechts herum kreisen.



- 5.** Stellen Sie Ihre Füße eng zusammen und gehen Sie leicht in die Knie, wobei Sie Ihre Hände auf die Knie legen. Rotieren Sie die Knie viermal gegen den Uhrzeigersinn und dann im Uhrzeigersinn.

- 6.** Setzen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Boden und rotieren Sie die Fußgelenke viermal gegen den Uhrzeigersinn und dann im Uhrzeigersinn.



## Drehübung der Gehirnatmung

Die Bewegung bei dieser Übung ähnelt dem Auswringen eines nassen Handtuchs. Auf diese Weise versuchen Sie die Muskeln und Gelenke zu lockern und den Energiefluss zu fördern, indem Sie Ihren Körper sozusagen „auswringen“.

### Anleitung zur Drehübung der Gehirnatmung

1. Stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander und heben Sie die Arme mit nach unten weisenden Handflächen seitlich bis auf Schulterhöhe.
2. Drehen Sie beide Arme beim Einatmen so weit wie möglich einwärts nach vorn.
3. Atmen Sie aus, während Sie in die Ausgangsstellung mit Armen in Schulterhöhe und nach unten weisenden Handflächen zurückkehren.
4. Drehen Sie die Arme beim Einatmen so weit wie möglich auswärts nach hinten.



5. Atmen Sie aus, während Sie in die Ausgangsstellung zurückkehren.
6. Atmen Sie ein, während Sie beide Arme, so weit es geht, im Uhrzeigersinn drehen, wobei Sie auf die rechte Hand schauen. Ihr rechter Arm dreht sich nach hinten, der linke Arm dreht sich nach vorn.
7. Entspannen Sie sich, während Sie ausatmen.
8. Atmen Sie ein, während Sie beide Arme so weit es geht, gegen den Uhrzeigersinn verdrehen, wobei Sie auf die linke Hand schauen. Ihre linke Hand dreht sich nach hinten, die rechte Hand dreht sich nach vorn.
9. Entspannen Sie sich, während Sie ausatmen.

## Anleitungen zur Übung der Entdeckung des Gehirns

1. Wenn Sie auf einem Stuhl sitzen, lassen Sie die Hände leicht auf den Oberschenkeln ruhen. Sitzen Sie in der Halbblotsstellung auf dem Boden, dann liegen die Hände mit nach oben gekehrten Handflächen auf den Knien.
2. Atmen Sie dreimal ein und aus und entspannen Sie sich. Schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich vor, dass alle Spannungen dahinschmelzen und durch Finger- und Zehenspitzen aus Ihrem Körper austreten.
3. Rufen Sie ein mentales Bild Ihres Gehirns auf und stellen Sie sich zuerst den Schädel vor, der das Gehirn schützt.
4. Stellen Sie sich dann den Neocortex mit all seinen Falten und Spalten vor. Schauen Sie sich Ihr Großhirn von allen Seiten genau an, von vorn, von hinten, von beiden Seiten.

