



AIKIKAI BASEL

Mitglied der Association Culturelle Suisse d'Aikido (ACSA)

und der Fédération Européenne de Jodo (FEJ)

Horbургstrasse 22

CH - 4057 Basel

Kokyu Soren (Atmungsübungen, Breathing exercises)

Deutsch

Die Atmungsübung Kokyu Soren lernten wir von Tada Sensei. Sie kommen aus dem Yoga und sind in den Kapiteln 10ff im Buch The Science of Breath von Yogi Ramacharaka (=William Walker Atkinson), das 1904 erschien, beschrieben.

Bevor man mit Kokyu Soren beginnt, sollte man sich seiner normalen Atmung bewusst werden. Beim Einatmen für die Kokyu Soren Übungen die Lungen immer durch die Nase von unten nach oben vollständig füllen (vollständige Atmung, The Yogi Complete Breath) und sich mit der Yogi Reinigungsatmung (the Yogi Cleansing Breath, Lippenbremse) vertraut machen: Durch die Nase einatmen und dabei die Lungen von unten nach oben füllen, die Luft einige Sekunden halten und danach langsam gegen den Widerstand der leicht geöffneten Lippen ausatmen. Im Dojo führen wir meistens die ganze Serie ohne Reinigungsatmungen zwischen den einzelnen Übungen durch. Es ist aber auch möglich, nach jeder Übung eine Reinigungsatmung einzufügen.

English

We learnt the breathing exercises Kokyu Soren from Tada Sensei. They originate in Yoga and are described in chapters 10ff in the book The Science of Breath by Yogi Ramacharaka (=William Walker Atkinson) that was published in 1904.

Before starting Kokyu Soren, become aware of your own breathing. When breathing for the Kokyu Soren exercises, always inhale through the nostrils, and fill your lung from the bottom to the top (The Yogi Complete Breath). Then familiarize yourself with the Yogi Cleansing Breath, for which one inhales a Yogi Complete Breath, hold it a few seconds and slowly exhale through the mouth with only slightly open lips to generate a gentle resistance.

In the dojo, we usually practice the entire series with no Yogi Cleansing Breath between the elements, but it is possible to practice with a Yogi Cleansing Breath after each element.



AIKIKAI BASEL

Mitglied der Association Culturelle Suisse d'Aikido (ACSA)

und der Fédération Européenne de Jodo (FEJ)

Horburgstrasse 22

CH - 4057 Basel

- **Atmung des Morgens**

Sich gerade hinstellen, die Fersen berühren sich und die Füße zeigen ein bisschen nach aussen. Das Gewicht auf die Vorderfüsse bringen, einatmen und die Fersen langsam mit dem Gefühl heben, man werde am Hinterkopf in die Höhe gezogen. Beim Ausatmen, die Fersen wieder senken, das Körpergewicht auf den Vorderfüssen lassen. Diese Übung siebenmal wiederholen.

- **Aktivierung des Nervensystems**

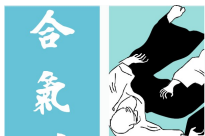
Die Füße schulterbreit platzieren. Einatmen, dabei die Arme gestreckt und entspannt über die Schultern bringen und zum Schluss des Atemzugs alle Muskeln von unten nach oben anspannen, dabei biegen sich die Ellenbogen und man macht Fäuste. Die angespannte Haltung ein paar Sekunden halten und eventuell mit den Fäusten nach vorne zur Seite oder oben stossen, danach Arme nach oben stossen, durch den Mund ausatmen und die Muskeln von oben nach unten entspannen, wobei man die Arme den gleichen Weg zurückführt.

- **Morning Exercise**

Stand upright, the heels touch each other and the feet are directed a little bit outward. The body weight rests on the forefoot. Inhale and slowly lift the heels with the feeling that you are pulled upward at the back of your head. When exhaling, lower the heels leaving the bodyweight on the forefeet. Repeat this exercise seven times.

- **The Yogi Nerve Vitalizing Breath**

Place the feet shoulder width apart, while inhaling, lift your arms stretched and relaxed above your shoulders. At the end of the inhaling, tense all muscles from bottom to top, allowing the elbows to bend and the fists to form. Hold this posture for a few seconds, you may punch forward, sideward or above with the fists a few times, still holding the breath. Then punch upwards and exhale while releasing the tension in the muscles from top to bottom, thereby dropping the arms back into the original position.



- **Aktivierung der Lebenskraft
(Ibuki)**

Einatmen, die Handflächen nach vorne drehen und die Finger um die Daumen ballen und alle Muskeln von aussen nach innen anspannen. Die Angespannte Haltung ein paar Sekunden halten. Danach bei geschlossenen Lippen durch den Mund langsam ausatmen und die Anspannung von innen nach aussen lösen. Dabei entstehende Vibrationen zulassen.

- **Stimulierung der Lunge**

Einatmen, dabei mit beiden Händen über den oberen Brustkorb streichen. Atem halten und mit den Fingerspitzen auf den oberen Brustkorb klopfen. Die Hände nach oben strecken und ausatmen, während man die Hände nach unten führt.

- **Stimulierung der
Lungenzellen**

(Diese Übung ist nur für ausgewachsene Personen geeignet)

Einatmen, dabei mit den Fingerspitzen auf den oberen Brustkorb klopfen, bis die Lunge voll ist. Die Luft halten und mit der Handfläche dreimal auf den oberen Brustkorb schlagen. Die Hände nach oben strecken und ausatmen, während man die Hände nach unten führt.

- **Aktivation of the vital energy
(Ibuki)**

Inhale and turn the palms forward and clench the fingers around the thumbs and tense all muscles from outside to the inside. Hold this posture a few seconds, then exhale slowly, keeping the lips closed and slowly release the tension from inside to the outside. Allow the occurrence of vibrations.

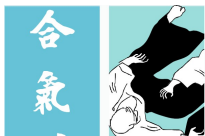
- **Stimulation of the Lung**

Inhale, thereby patting the upper chest area with both hands. Hold the breath and tap with the fingers the chest area. Rapidly stretch out the hands above the head, exhale slowly while dropping the arms.

- **Lung Cell Stimulation**

(This exercise shall only be practiced by adult people)

Inhale, thereby tapping the chest area with your fingertips until the lung is full. Hold the breath and beat with the palms of your hands three times onto the chest area. Rapidly stretch out the hands above the head, exhale slowly while dropping the arms.



AIKIKAI BASEL

Mitglied der Association Culturelle Suisse d'Aikido (ACSA)

und der Fédération Européenne de Jodo (FEJ)

Horburgstrasse 22

CH - 4057 Basel

- **Öffnung des hinteren**

- Brustkorbs**

- Die Hände seitlich an den Brustkorb legen, die Daumen zeigen nach hinten, die Finger liegen vorne, und so hoch es geht Richtung Achselhöhlen schieben, dabei einatmen. Den Atem ein paar Sekunden halten, die Handflächen schnell vor der Brust zusammendrücken. Die Hände beim Ausatmen lösen und nach unten führen.

- **Öffnung des vorderen**

- Brustkorbs**

- Einatmen, dabei die Arme gestreckt vor den Körper auf Brusthöhe bringen. Sobald die Lunge voll wird, die Rumpfmuskulatur anspannen, die Schultern nach hinten ziehen und lockere Fäuste machen). Aus dem Zentrum heraus die Arme locker dreimal nach hinten oben schnellen lassen, danach Schultern wieder nach vorne bringen, ausatmen und Arme nach unten neben den Körper führen.

- **Aktivierung des Blutkreislaufs**

- Einatmen, dabei die Füße zusammenbringen, die Knie leicht beugen und die Hände mit der Vorstellung man halte einen Stock horizontal, zu den Knien bringen. Die Beckenbodenmuskulatur gut anspannen, bevor man die Luft für einige Sekunden anhält. Entspannen, ausatmen und Füße und Hände wieder in die Ausgangsposition zurückführen.

- **Rib Stretching**

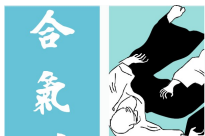
- Bring your hands to the side of your ribcage, the thumbs on the backside, the fingers on the front side, and slide them up towards the armpits as high as possible. Hold the breath a few seconds, then press the palms of your hands together in front of the chest. Release the tension while exhaling and slowly drop the arms.

- **Chest Expansion**

- Inhale, thereby lifting the arms horizontally in front of your chest. As soon as the Lung is full, tense the muscles of the trunk, pull the shoulders backwards, build fists and swing them backwards and slightly upward three times. Then let shoulders come forward again, relax fists, exhale and slowly drop your arms.

- **Stimulating Circulation**

- Inhale, thereby moving the feet towards each other, bend the knees a bit and bring your hands above the knees envisioning holding a stick horizontally. Carefully tense the pelvic muscles before holding the breath for a few seconds. Relax, exhale and move feet and hands back into the original position.



AIKIKAI BASEL

Mitglied der Association Culturelle Suisse d'Aikido (ACSA)

und der Fédération Européenne de Jodo (FEJ)

Horbürgstrasse 22

CH - 4057 Basel

- **Reinigung der Lunge**

Einatmen, die Luft im Körper behalten, bis es anfängt unangenehm zu werden. Die Luft von unten nach oben in einem Zug durch den offenen Mund ausatmen, bis auch die Luft aus der Mundhöhle ausgestossen ist, dabei möglichst gerade stehen bleiben.

Anschliessend die Lungen wieder mit einer vollständigen Atmung füllen.

- **Aktivierung der Stimme**

Einatmen, die Luft im Körper behalten, bis es anfängt unangenehm zu werden. Die Luft von unten nach oben in einem Zug durch den offenen Mund ausatmen, dabei kann man den Klang 'ue' entstehen lassen. Weiter ausatmen, auch wenn der Klang endet, bis auch die Luft aus der Mundhöhle ausgeatmet ist, dabei möglichst gerade stehen bleiben.

Anschliessend die Lungen wieder mit einer vollständigen Atmung füllen.

- **The Retained Breath**

Inhale and hold the breath until it starts getting uncomfortable. Exhale the air in one long breath through the open mouth until even the air in the mouth is expelled, thereby remaining upright as much as possible. Then fill the lungs again with a Complete Breath.

- **The Yogi Vocal Breath**

Inhale and hold the breath until it starts getting uncomfortable. Exhale the air in one long breath through the open mouth allowing the sound 'whea'. Keep exhaling even when the sound has gone until even the air in the mouth is expelled, thereby remaining upright as much as possible. Then fill the lungs again with a Complete Breath.