Ressourcen nutzen

Energie tanken

Entspannung

Mit Atemübungen und Qigong

DI Armin Fischwenger
Lehrtrainer für Taiji Quan und Qigong, Autor

www.philosofisch.at

agil
Gesundheitsmanagement

Vorbereitung

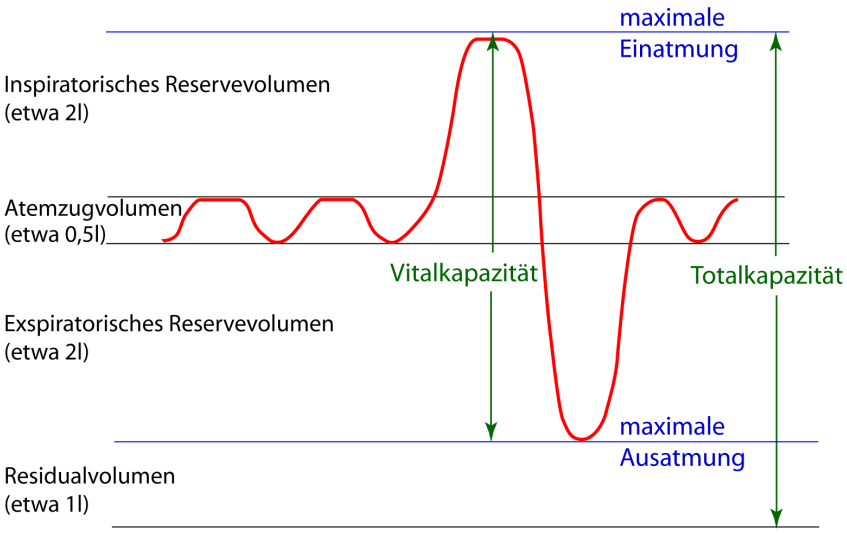
- Schütteln und auslockern
- Schwingen

- Hüftgelenke kreisen
- Becken kreisen
- Knie kreisen
- Oberkörper kreisen

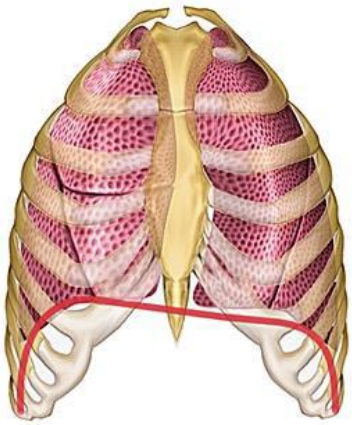
Atmung und Lunge

Das Lungenvolumen eines erwachsenen Menschen beträgt durchschnittlich 5 bis 6 Liter. Das durchschnittliche Atemzugvolumen je Atemzug beträgt 0,5 Litern während der Ruheatmung.

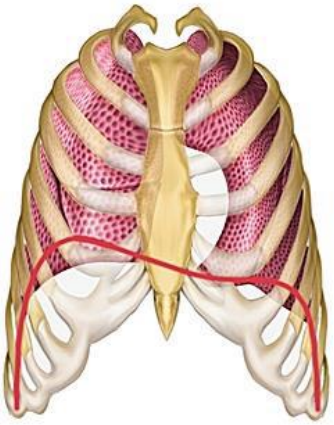
Das Atemzugvolumen kann um weitere 3 Liter erweitert werden, welche das Reservevolumen (auch Ergänzungsluft, Reserveluft) der Lunge zur Verfügung stellt. Je 1,5 Liter entfallen dabei auf das inspiratorische und das exspiratorische Reservevolumen. Zusammen ergeben Atemluft und Ergänzungsluft einen Vorrat von 3,5 Litern, die der Mensch in einem Atemzug ventilieren kann. Diese Menge bezeichnet die Vitalkapazität.
Diese Vitalkapazität kann trainiert werden – bis zu 8 Litern bei Leistungsschwimmern. Im Alter kann sie auf Werte von weniger als 2 Litern fallen. Nach maximaler Ausatmung verbleiben 1,5 Liter Luft als Residualvolumen in Atemwegen und Lunge. Vitalkapazität und Residualvolumen zusammen genommen ergeben die Totalkapazität.



In der Einatmung flacht sich das Zwerchfell – der stärkste Einatemmuskel – durch Aktivierung ab und erweitert so den Lungenraum. Darüber hinaus kommt es zu einer Aktivierung der Zwischenrippenmuskeln. In der Ausatmung entspannt das Zwerchfell. Bei flachen Atemzügen kann die Ausatmung weitestgehend passiv vonstatten gehen, da die Rückstellkraft von Lunge und Brustkorb genutzt werden kann.



Einatmung:
Zwerchfell Tiefstand



Ausatmung:
Zwerchfell Hochstand

Die drei Atemräume zur Entfaltung bringen

Videos zum Mitmachen finden Sie bis Juli unter www.philosofisch.at/gesund

Die Grundlage gesunder Atmung ist eine vollständige Bauch-Flanken-Brustatmung. Daneben gibt es eine Fülle von besonderen Atemmetoden und -techniken, welche oft ein spezifisches Ziel verfolgen.
Im Normalfall wird dabei durch die Nase aus- und eingeatmet, die Atemzüge sollen sich leicht, langsam und tief anfühlen.
Ein Ziel der Beschäftigung mit der Atmung ist es, mit einem „normalen, durchschnittlichen“ Atemzug das Atemvolumen zu erhöhen.
Bei den meisten Atemübungen schöpfen wir etwa 70% unserer gesamten Vitalkapazität aus, wobei wir dazu deutlich ausatmen und die Einatmung geschehen lassen.
In weniger bewegten Lungenteilen setzen sich leichter Infektionen fest. Da die Lungen im unteren Bereich am stärksten durchblutet ist, ist der Gasaustausch bei der Bauchatmung effizient.

Wussten Sie dass:

- **Sie mit einem langsamen tiefen Atemzug 6 bis 10 Mal mehr Luft aufnehmen als mit einem normalen flachen Atemzug?**
- **Sie den Reinigungsprozess Ihres Lymphsystems durch bewusstes und tiefes Atmen um mehr als das Zehnfache beschleunigen können?**
- **Sie sich mit jedem Atemzug nicht einfach nur Luft zuführen, sondern sich mit Kraft und Energie erfüllen können?**
- **Ein gesundes Atemverhalten die Basis für eine gute Verdauung ist?**

Oberer Atemraum – oberer Brustkorb

In den Lungenspitzen steht wenig Volumen zur Verfügung. Die oberen Rippen und das Brustbein heben und senken sich.

Mittlerer Atemraum – Die Flanken

Bei dieser Form der Atmung wird tiefer geatmet. Dabei heben und senken sich verstärkt die unteren Rippen (Flanken) zur Seite hin. Sie tritt immer gemeinsam mit der Bauchatmung auf.

Unterer Atemraum – Bauchatmung und verstärkter Einsatz des Zwerchfells

Bei der Bauchatmung (verstärkter Zwerchfellatmung) tritt das kuppelförmige Zwerchfell tiefer und gibt am Rand Verschieberäume frei. Dabei wird die Lunge nicht einfach auseinandergezogen, sondern gleitet auch im Brustfellraum auf und ab. Sie bewegt sich bei der Einatmung nach unten, und zwar am Unterrand, je nach Atemtiefe etwa 3 – 10 cm.

Nach außen kreisend aufnehmen

Foto 1 **Foto 2** **Foto 3** **Foto 4**

Hüftbreiter Stand, die Arme sind vor dem Bauch (ca. Höhe des Dantian), die Handgelenke überkreuzt. Die Beine sind gebeugt (**Foto 1**).

Bewegungsablauf

Die Hände vor dem Körper heben, dabei die Beine locker strecken (**Foto 2**).
Etwas über Kopfhöhe die Hände auseinander führen und dabei die Handflächen langsam nach außen drehen (**Foto 3**). Die Arme seitlich, leicht gebeugt nach unten führen, dabei zunächst die Handflächen nach unten, dann zueinander richten (**Foto 4**), dann die Handflächen nach oben und die Fingerspitzen zueinander richten, in die überkreuzte Ausgangsstellung zurückkehren. Während wir die Arme sinken, beugen wir die Beine. Mehrmals wiederholen ohne Pause dazwischen.

Atmung

Einatmen beim Heben der Arme, Ausatmen beim Sinkenlassen der Arme.

Vorstellung

Bei der Einatmung nehmen wir mit dem gesamten Organismus, v.a. aber über die Hände und das Gesicht Qi auf. Bei der Ausatmung führen wir Qi zum Unterbauch.

Hinweis

Auch beim Heben der Arme möglichst wenig Spannung im Schulterbereich aufbauen.

Wirkung

Aktivierung von Qi nach oben und außen. Es wird Qi aus der Umgebung aufgenommen und eingespeichert.

In dieser Bewegung lässt sich hervorragend der Atemrhythmus: von unten nach oben einatmen und von oben nach unten ausatmen:

- Bauchdecke vor lassen
- Brustkorb sanft anheben
- Brustkorb sinken lassen
- Bauchdecke zurücknehmen

agil Gesundheitsmanagement, Parkstraße 3/EG, 8010 Graz, mobil: 0650 55 34 143, www.agil.cc, office@agil.cc

Mini-Qigong

Foto 1a

Foto 1b

Ausgangsposition

Hüftbreiter Stand, die Arme sind seitlich, die Handflächen weisen zu den Oberschenkeln. Ausatmen.

Bewegungsablauf

Teil1

Einatmung: Die Hände vor dem Unterbauch verschränken, die Handflächen weisen dabei nach oben. Die Arme in der Mitte nach oben bewegen bis auf etwa Schulterhöhe – **Foto 1a.** Die Handflächen nach oben drehen.

Ausatmung: Die Arme werden weiter nach oben gestreckt. Fersen vom Boden heben – **Foto 1b.**

Einatmung: Die Schultern sinken lassen und die Ellbogen beugen, die Fersen wieder auf den Boden bringen.

Foto 1c

Foto 1d

Teil 2

Ausatmung: Der Körper wird zunächst nach links gedreht und die Arme werden dabei senkrecht nach oben gestreckt – **Foto 1c.**

Einatmung: Zur Mitte drehen und die Arme ein wenig beugen.

Ausatmung: Zur rechten Seite drehen.

Einatmung: Zur Mitte drehen, die Schultern sinken lassen und die Ellbogen beugen,.

Teil 3

Ausatmung: Den Körper nach links oben strecken, das Becken wird dabei nach rechts geschoben – **Foto 1d.** Diese Bewegung wird auf die andere Seite wiederholt.

Einatmung: Jeweils in die Mitte kommen.

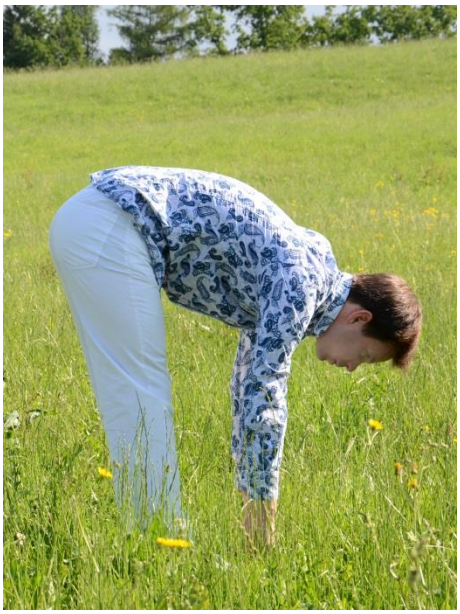
Ausatmung: Die Arme vor dem Körper sinken lassen und dann die Finger lösen.

Hinweise und Wirkungen

Zugleich den oberen Pol (Yang) und den unteren Pol (Yin) beachten, um das Qi zu bewegen. In der Mitte leicht und nachgiebig sein.
Dehnung des Oberkörpers und der Arme, der Brustkorb wird beweglicher. Stärkung der Fußmuskulatur und des Gleichgewichtssinns.

Wirkung auf den Dreifachen Erwärmer: Die drei Bereiche des Dreifachen Erwärmers sind: oberhalb des Zwerchfells, zwischen Zwerchfell und Nabel, zwischen Nabel und Leistengegend. Sie stehen in Verbindung mit Atmung / Herz-Kreislauf, Verdauung sowie Ausscheidung / Sexualität / Fortpflanzung. Der Dreifachen Erwärmer verteilt die Energie in diesen drei Körperbereichen.
Durch das deutliche Heben der Fersen vom Boden wird die Qi-Entwicklung nach oben gefördert.

Teil 4



Rollen Sie nun langsam – Wirbel für Wirbel – Ihre Wirbelsäule ab, wobei die Knie locker durchgestreckt bleiben. Am Ende wenden Sie das Gesicht zu Boden. Die Hände umfassen dabei die Zehen oder die Unterschenkel. In dieser Position können Sie in der Vorstellung in die Nieren einatmen und in der Ausatmung den Nierenbereich sowie die Rückenmuskulatur entspannen.

Drei Atemzüge lang diese Position halten. In der Einatmung weitet sich der untere Rücken. Mit einer Ausatmung abschließen.

Einatmung
Zum Aufrichten die Beine leicht beugen und Wirbel für Wirbel den Körper wieder aufrichten.

Hinweise und Wirkungen

Diese Übung wirkt auf den Funktionskreis Nieren/Blase und auf die Grundenergie. Sie hat auch eine gute Wirkung auf Sexualität, Fortpflanzung, den Darm und das Immunsystem. Lockerung der Lendenwirbelsäule. Kräftigt Muskeln, Sehnen und Knochen.

Schwungübung - links und rechts drehen

Ausgangsposition

Grundstellung.
Die Arme sind entspannt und haben einen losen Kontakt an der Körperseite. Die Beine sind etwas gebeugt und über die Füße ist ein guter Kontakt zum Boden wahrnehmbar, sodass eine gute Verwurzelung die Folge ist. Locker aufrichten, für einige Atemzüge verweilen, bis sich eine entspannte Aufmerksamkeit einstellt.

Bewegungsablauf

Wir beginnen zunächst langsam aus dem Zentrum nach links und rechts zu drehen. Diese Bewegung bleibt während der gesamten Übung so klein, dass unser Kontakt über die Fußsohlen zum Boden stabil bleibt. Die Fußsohlen hab stets vollen Bodenkontakt – sowie in der Grundstellung. Die Beingelenke sind frei beweglich und werden nicht unter Druck gesetzt. Ebenso bleibt unser unterer Rücken entspannt, druckfrei und durchlässig.
Die Brustwirbelsäule wird leicht nach links und rechts gedreht, sodass ein Gefühl von Weite und Größer-Werden entsteht. Dies bedeutet, dass Nabel und Brustbein in (leicht) unterschiedliche Richtungen weisen. Der Oberkörper und die Wirbelsäule bleiben aufrecht.
Der Kopf und damit die Halswirbelsäule drehen mit, der Blick geht entspannt in die Ferne.
Durch den Drehimpuls aus der Körpermitte werden die Arme vom Körper weg „geschleudert“, sie tragen nichts zur Bewegung bei und halten auch in keiner Form dagegen. Die Armbewegung ist insofern nicht geführt, wie in anderen Qigong-Übungen.

Geschwindigkeit der Bewegung – Wirkungen

Die Übung beginnt normalerweise in einem langsamen Tempo, steigert sich nach ein bis zwei Minuten zum mittleren Tempo und nach wiederum ein bis zwei Minuten zum schnellen Tempo. Dort schwingen wir ein bis zwei Minuten, bevor wir im selben Rhythmus wieder mittelschnell und schließlich langsam werden. Dabei bemerken wir die unterschiedlichen Auswirkungen der verschiedenen Geschwindigkeiten.
Auf jeden Fall erzielen wir durch regelmäßiges Üben eine deutliche Stabilisierung im Bereich der Lendenwirbelsäule und gleichzeitig eine Mobilisierung im Bereich der Brustwirbelsäule. Dabei spielen die fein-koordinativen tiefen Muskelschichten (m.multifidii) eine große Rolle.

Langsam

Das langsame Tempo eignet sich gut, um mit der Übung zu starten. Es ist relativ ruhig und wirkt beruhigend auf uns. Der Parasympathikus wird aktiv. Dieses Tempo ist gut geeignet, um zur Ruhe zu kommen, abzuschalten und sehr tiefe Muskelschichten zu lockern. Wir spüren deutlich, wie alle Gelenke, insbesondere Knie und Hüftgelenke frei beweglich sind. Der Oberkörper wird frei und durchlässig für den Drehimpuls. Die Arme schwingen relativ nahe am Körper.

Mittel

„Nicht ganz beruhigend – nicht ganz aktivierend“, so könnte man das mittlere Tempo beschreiben. Weit weg von einem maximalen Tempo ist die Bewegung nicht größer als beim langsamen Tempo, aber impulsiver. Um eine aufrechte Körperhaltung bei höherem Tempo zu stabilisieren, ist ein klein wenig mehr Körperspannung notwendig. Dieses Tempo wirkt harmonisierend und ist gut geeignet, mittlere Muskelschichten zu lockern bzw. adäquat zu aktivieren. Die Arme schwingen weiter weg vom Körper und landen mit einem leichten Impuls auf Beckenhöhe wieder am Körper. Dieses Klopfen am Zentrum aktiviert zusätzlich und macht uns die Körpermitte bewusst.

Schnell

Wir wählen ein Tempo, das uns aktiviert, dennoch ein gutes Stück von dem entfernt ist, was maximal möglich wäre (70%). Auch diese Bewegung ist von Zentrum oder der Brustwirbelsäule aus gesehen nicht größer als zuvor aber wesentlich impulsiver. Wir lernen uns zu aktivieren und gleichzeitig im Oberkörper leicht und durchlässig zu bleiben. Das schnelle Tempo weckt unsere Lebensgeister – es bringt Qi nach außen. Um eine gute Verbindung zur Erde und zum Himmel aufrechtzuerhalten ist noch einmal ein wenig mehr Körperspannung notwendig. So werden äußere Muskelschichten gelockert. Die Arme dürfen gerne etwas höher – bis Taillenhöhe – schwingen und noch etwas weiter weg vom Körper als beim mittleren Tempo. Sie landen mit etwas mehr Impuls am Körper, was wiederum die grundsätzliche Aktivierung unterstützt.

Videos zum Mitmachen finden Sie bis Juli unter www.philosofisch.at/gesund

Vollständige Atmung und Selbstwahrnehmung

Sitzen Sie ruhig, atmen Sie ruhig und tief.
Erforschen sie **eine** der folgenden Fragen:

1. Wie fühlt sich Dein Atem an?

- Ist dein Atem tief oder flach,
- Ist dein Atem langsam oder schnell
- Ist dein Atem befreiend oder beengend,
- Ist dein Atem ruhig oder unruhig,
- Ist dein Atem lang oder kurz
- Ist dein Atem gleichmäßig oder ungleichmäßig
- Ist dein Atem geräuschlos oder geräuschvoll.

2. Welche Körperareale bewegen sich bei der Ein- und Ausatmung?

- Bewegt sich Dein Bauch beim Atmen?
- Hebt und senkt sich Dein Brustkorb?
- Heben und senken sich die Flanken (unteren Rippen)?
- Bewegt sich dein unterer Rücken?
- Spürst du deinen Rücken?
- Spürst du den Wechsel von Spannung und Entspannung deines Zwerchfells?
- Fühlt sich deine Atmung als fließende Bewegung an? Wo tritt der Atem ein und wieder aus?
- Geht die Bauchdecke vor und zurück?
- Bringt Dir die Einatmung oder die Ausatmung Energie?

3. Wie hoch ist deine Atemfrequenz?

- Wie viele Atemzüge machst du pro Minute?
- Betonst Du die Einatmung oder die Ausatmung?
- Sind Ein- und Ausatmung ungefähr gleich lang?
- Machst Du eine Atempause?

Atemqualitäten

In allen Atemübungen sowie in der Meditation hat die Atmung folgende Qualitäten:

- ruhig und geräuschlos
- sanft
- leicht
- lange
- stetig
- gleichmäßig
- langsam
- weich
- fein
- oben leicht unten stabil