

Die schlechte Nachricht:

Wir leben in einer Suchtgesellschaft.

Die gute Nachricht:

Ob wir entsprechend leben, entscheiden wir selbst.

Stressbewältigung durch Entspannung

Stress ist ein natürlicher Bestandteil des Lebens, dem keiner entfliehen kann. Tun wir etwas, das uns nicht entspricht, entsteht massiver Stress, negativer Stress. Unter Stress verbrauchen wir wertvolle Energie – Psychologen nennen das „Energiekannibalismus“. Medizinische Studien belegen aber auch: „Stress macht dann nicht krank, wenn Anspannung und Entspannung in einem ausgeglichenem Verhältnis zueinander stehen“. Jeder Mensch verfügt über innere und äußere Ressourcen, um sich mit vorhandenen Stressauslösern auseinanderzusetzen. Manchmal ist es der meditative Augenblick, dem Plätschern eines Gewässers zuzuhören, der zur Entspannung führt. Manchmal bringt eine sich selbst gestellte körperliche Aufgabe wie z. B. Wandern den gewünschten Abstand zum Alltag. Wer die Kunst der Gelöstheit beherrscht, besitzt damit den Schlüssel zur Gesundheit, Spannkraft und Seelenfrieden, denn Entspannung weckt unglaubliche Energiereserven. Physisch gesehen kann Entspannung zu mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit führen. Körperliche Reaktionen können sein: Senkung von Herzfrequenz und Muskeltonus, Regulierung des Blutdrucks und Vertiefung der Atmung.

Körperliche und geistige Beweglichkeit stehen in enger Beziehung zueinander. Die Balance zwischen beiden dient der Gesundheit und dem Wohlbefinden. Konzentration auf z. B. Atmung, Körper oder auch jedes Tun im Flow bringt den Geist zur Ruhe und führt in die Entspannung. Um die Kraftquellen zu aktivieren und zu stärken, sind alle jene Übungen geeignet, die mit Achtsamkeit verbunden sind und die das Ziel haben, ein körperliches und seelisches Gleichgewicht zu erlangen.

Entspannungsbeispiele für jahrtausendalte Übungssysteme sind die Yoga-Lehre aus Indien und die chinesischen Selbstheilungsübungen aus dem Qigong. Die im Gesundheitsbereich am meisten verbreiteten westlichen Entspannungsverfahren sind die „Progressive Muskelentspannung“ und das „Autogene Training“. Im Gegensatz zu den östlichen Systemen entstammen sie weniger tief aus den philosophischen oder religiösen Lebensformen, sondern wurden in diesem Jahrhundert als Techniken der körperlichen und psychischen Entspannung entwickelt. Gesundheit wird dabei als die Fähigkeit verstanden, kreativ mit sich und mit seiner Umwelt umzugehen.

Entspannung ist die psychische und körperliche Gelöstheit/Ausgeglichenheit. Sie kann durch fremdes Tun, z. B. Hypnose, Massage usw., durch eigenes Tun, z. B. Musik hören, Spazieren gehen, Lesen usw. oder durch eine **Entspannungstechnik**, z. B.:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Meditation
- Entspannung in Bewegung
- Atementspannung

beeinflusst werden.¹

¹ vgl. Grundlagenbuch Ausbildung, 1. Lizenzstufe, Deutscher Turner-Bund, Frankfurt (2005), ab S. 86

Jedoch geschieht Entspannung nicht im Schnellverfahren und nicht auf Knopfdruck. Je länger ein Entspannungsverfahren geübt/wiederholt wird, desto schneller und leichter kann es aktiviert werden. Nach einem 30-tägig, täglich zur selben Zeit mit gleicher Zeitspanne durchgeführten Training entsteht im Gehirn ein Reflex, der einen schnellen Zugriff auf das Geübte immer und überall ermöglicht und somit bei Anwendung die Entspannung zu jeder Zeit schnell herbeiführen kann.

Westliche Entspannungssysteme

Entspannungsübungen in Ruhestellung

Im „autogenen Training“ lernen wir die positive willentliche Beeinflussung des **vegetativen Nervensystems** kennen. Es regelt den inneren Betrieb des Körpers, hält alle lebenswichtigen Organtätigkeiten aufrecht und passt den Körper an wechselnde Umweltbedingungen an. Es steuert Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel, Ernährung, Eingeweide, Verdauung, Drüsentätigkeit, Temperatur, Ausscheidung, Aktivität, Schlaf, Wachstum, Reifung und Fortpflanzung. Das **vegetative Nervensystem** besteht aus „**Sympathikus**“ (Spannungsnerv) und „**Parasympathikus**“ (Entspannungsnerv). Das sympathische Nervensystem ist ein aktivierendes System, das Energie freisetzt (abbaut) und den Körper auf Handlungen und kurzfristige Höchstleistungen vorbereitet. Das parasympathische Nervensystem steht für körperliche Beruhigung und Erholung.

„**Autogenes Training (AT)**“ wurde vom Berliner Nervenarzt Prof. J. H. Schultz (1884-1970) entwickelt und bietet die Möglichkeit, selbstgesteuert Entspannung zu erzeugen. „AT“ kann die positive willentliche Beeinflussung des vegetativen Nervensystems steuern. Es bedarf einiger Übung, damit die Vorsatzformulierungen des „autogenen Trainings“ sich einprägen und ihre entspannende Wirkung voll entfalten können. Bei z. B. einer Vorstellung von Wärmeempfindung im Körper, entsteht die Wärmewahrnehmung dadurch, dass sich Blutgefäße in den angesprochenen Körperbereichen erweitern. Um die Gefäßerweiterungen zu erreichen, nutzen wir unsere Suggestivkräfte indem wir uns mit unseren Selbstbeeinflussungskräften in bestimmte Körperbereiche hineindenken, spüren und Veränderungsimpulse mittels des Nervensystems zu den vorgestellten Organen leiten.

Der Übende konzentriert sich auf kurze formelhafte Vorstellungen, die einige Zeit langsam wiederholt werden, wie zum Beispiel:

- Schwereübung („Der rechte/linke Arm ist ganz schwer.“)
- Wärmeübung („Der rechte/linke Arm ist ganz warm.“)
- Herzübung („Mein Herz schlägt ganz ruhig und gleichmäßig.“)
- Atemübung („Meine Atmung ist ganz ruhig und gleichmäßig.“)
- Körperübung („Ein warmes Sonnenlicht durchströmt meinen Körper.“)
- Kopfübung („Meine Stirn ist angenehm kühl.“)

Nachteile des autogenen Trainings:

- Aufwendiger Lernprozess (10-12 Wochen bei täglich zwei- bis dreimaligem Training unter Anleitung eines Experten)
- Der praxisorientierte Trainer oder Sportler kann vorzeitig die Geduld verlieren.

Bei der „progressiven Muskelentspannung nach Jacobson“ setzt die Entspannung am **zentralen Nervensystem** an. Dies besteht aus dem Gehirn und Rückenmark. Das zentrale Nervensystem stellt die zentrale Schaltstelle und oberste Kontrollinstanz des Organismus dar. Es ist Auslöser der willkürlichen Motorik, die dem Menschen eine gezielte Reaktion auf die Umweltbedingungen ermöglicht und der Ort des bewussten und unbewussten Denkens.

„**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**“ wurde von Edmund Jacobson (1888-1983) in den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelt. Er hatte beobachtet, dass Anspannungen der Muskulatur häufig im Zusammenhang mit innerer Unruhe, Stress und Angstzuständen auftraten. Somit führt die innere Anspannung auch zu muskulärer Anspannung. Sein Ansatzpunkt bei der Entwicklung dieser Methode bestand darin, dass auch der umgekehrte Fall funktionieren müsste, nämlich dass mit der Entspannung der Muskulatur auch ein vertieftes körperliches Ruhegefühl und eine seelische Entspannung eintreten. Die Psyche wirkt also auf den Körper und umgekehrt, somit können körperliche Veränderungen auch Änderungen im psychischen Befinden hervorrufen und über unsere Psyche können wir Einfluss auf unseren Körper nehmen. Hier setzt das Verfahren der progressiven Muskelrelaxation an. Durch die Entspannung der Willkürmuskulatur werden ein tief greifendes körperliches Ruhegefühl und dadurch eine mentale Entspannung erreicht.² Insgesamt 16 Muskelgruppen werden in vorgegebener Reihenfolge zunächst angespannt und anschließend wieder entspannt:

Durchführung der Übung

Im Sitzen:

- Gerade Sitzhaltung
- Kopf sitzt gerade zwischen beiden Schultern
- Die Beine sind zusammen
- Die Arme liegen auf den jeweiligen Oberschenkeln
- Die Füße stehen fest am Boden

Im Liegen:

- Bequeme Rückenlage
- Kopf liegt gerade zwischen beiden Schultern
- Beine flach nebeneinander gelegt
- Arme nach unten neben dem Körper gestreckt

1. Muskelgruppe: dominante Hand und Unterarm
2. Muskelgruppe: dominanter Oberarm
3. Muskelgruppe: nichtdominante Hand und Unterarm
4. Muskelgruppe: nichtdominanter Oberarm
5. Muskelgruppe: Stirn
6. Muskelgruppe: obere Wangenpartie und Nase
7. Muskelgruppe: untere Wangenpartie und Kiefer
8. Muskelgruppe: Nacken und Hals
9. Muskelgruppe: Brust, Schultern und obere Rückenpartie
10. Muskelgruppe: Bauchmuskulatur
11. Muskelgruppe: dominanter Oberschenkel
12. Muskelgruppe: dominanter Unterschenkel
13. Muskelgruppe: dominanter Fuß
14. Muskelgruppe: nichtdominanter Oberschenkel
15. Muskelgruppe: nichtdominanter Unterschenkel
16. Muskelgruppe: nichtdominanter Fuß

² Zitat, <http://www.ergo-kubisch.de/html/zusatzleistungen-ergotherapie-.html>

Folgende Abläufe müssen bei jeder Muskelgruppe hintereinander gereiht werden:

1. Konzentration auf die jeweilige Muskelgruppe
2. Anspannung der Muskelgruppe
3. Spannung 5-7 Sekunden aufrechterhalten
4. Spannung in der betreffenden Muskelgruppe lösen
5. während des Lösens auf die Muskelgruppe konzentrieren

(Es kann auch auf eine Kurzform mit fünf Muskelgruppen zurückgegriffen werden.)

Vorteile der progressiven Muskelentspannung:

- Zeitlicher Aufwand und Wirkung (3-6 Sitzungen zu je 15 Minuten reichen in der Regel aus, um diese Entspannungsübung zu lernen)
- Besonders effektiv bei Beherrschung der Technik



Alle Muskelgruppen ansprechen

Die gesamte Körperrückseite an den Boden drücken, Spannung fünf bis sieben Sekunden aufrecht lassen, danach loslassen und bewusst den Körper spüren. Übung mit acht Wiederholungen durchführen. Wirkung: entspannt die Muskulatur und vertieft die körperliche Ruhe.

Atementspannung ist eine Technik, bei der durch bewusstes, tiefes, schnelles oder langsames Ein- und Ausatmen geistige und körperliche Entspannung herbeigeführt wird. Die Methoden sind sehr einfach und in unterschiedlichen Positionen anzuwenden. Die Einatmung entspricht dem Tun und erzeugt Spannung = aktive Phase. Die Ausatmung entspricht der Ruhe und erzeugt Entspannung bzw. Loslassen = passive Phase.



Atementspannung am Beispiel einer leichten Atemübung

- Bequem hinsetzen
- Wirbelsäule senkrecht aufrichten
- Beim ausatmen durch den Mund den Kopf in Richtung Brust entspannt sinken lassen
- Mit der Einatmung durch die Nase den Kopf wieder heben.

Variante: Übung im Sitzen auf z. B. einem Stuhl mit gerader oder ohne Lehne oder auf einem Physio Ball ausführen.

Übungshäufigkeit: 10 bis 20 Atemzüge in einem tiefen Atem-Rhythmus durchführen. Im Alltag kann diese Übung immer wieder, an jedem Ort und zu jeder Zeit, auch im persönlichen Atem-Rhythmus ausgeführt werden.

Wirkung auf den Körper: entspannend für Kopf und Nacken, hilft gegen Kopfschmerzen, fördert Ruhe und Konzentration. Atemübungen aktivieren den Stoffwechsel, das ist gut fürs Abnehmen.

Eine tiefe Atmung massiert das weiche Gewebe der inneren Organe, stimuliert ihre Funktion und die verschiedenen Nervenzentren in der Bauchhöhle.

Atementspannung am Beispiel einer Entspannungsübung über den Körper

- Bequem hinsetzen oder in Rückenlage ablegen
- Beim Sitzen die Wirbelsäule senkrecht aufrichten
- Die Konzentration auf die Atmung und den Oberkörper lenken
- Beim ausatmen durch den Mund, Schultern, Arme und Hände loslassen
(Mental unterstützend ist der gesprochene oder gedachte Satz:
„Ausatmen, Schultern sinken lassen“.)
- Im „Jetzt und Hier“ gibt es nichts zu tun, außer loszulassen!

Wirkung auf den Körper: entspannend für Schultern, Nacken, Arme und Hände.

Atemübung in Rückenlage

- Entspannte Rückenlage, Kopf nur leicht erhöht
- Beide Hände mit den Handflächen über dem Bauch halten
- Die Ellenbogen dürfen seitlich gestützt werden
- Auf die Atmung und die Bauchbewegung konzentrieren
- Durch die Nase einatmen und durch den leicht geöffneten Mund ausatmen
- Die Handflächen schweben über dem Bauch, berühren diesen aber nicht.

Übungshäufigkeit: Übung jeweils mindestens 5 Minuten lang durchführen, z. B. abends im Bett.

Wirkung auf den Körper: führt in einen Tiefschlaf ähnlichen Zustand, den Alpha-Zustand. 20 Minuten Reflextiefschlaf können zwei Stunden regulären Schlaf ersetzen. Kurz vor dem Einschlafen und dann wieder vor dem Aufwachen befindet sich der Mensch in diesem Alpha-Zustand.

Entspannungsübung in der Bewegung

Reinigende Atementspannung

Während des Gehens oder Laufens, idealer Weise an der frischen Luft

- Vier Mal kräftig durch die Nase einatmen
- Vier Mal kräftig durch den leicht geöffneten Mund ausatmen.

Variante: Diese Atemsequenz kann auf den persönlichen Atemrhythmus geändert werden, z.B. drei Mal ein- und vier Mal ausatmen. Dabei darf die Einatmung nicht häufiger als die Ausatmung durchgeführt werden.

Übungshäufigkeit: Die Häufigkeit der Durchführung dieses Atemtrainings richtet sich nach dem persönlichen Wohlbefinden während der Übung und nach der Zeit die man aufwenden möchte.

Wirkung auf den Körper: reinigt die Atemwege, belebt und erfrischt.

Achtung: Bei Bluthochdruck, Angina Pectoris, Anzeichen von Schwindel, Übelkeit oder Hyperventilation diese Atemtechnik nicht weiter oder nur noch sehr viel langsamer durchführen. Im Zweifelsfall unbedingt einen Arzt dazu befragen.

Östliche Entspannungssysteme

Qigong

Körperliche und geistige Entspannung am Beispiele des „Stehens wie ein Baum“ im Qigong, der asiatischen Tradition

Dem Stehen sagt man eine intensive Wirkung auf Körper und Geist nach. Stehen ist für die Daoisten der Inbegriff des idealen Menschen, weil er sich als Säule zwischen Himmel und Erde befindet. Unter anderem deswegen nehmen in allen Qigong-Systemen die Übungen im Stand den größten Platz ein. Der Daoismus, auch Taoismus geschrieben, ist eine chinesische Philosophie. Zwei weitere Philosophieschulen sind der Konfuzianismus und später auch der Buddhismus. Die genaue Entstehungszeit des Daoismus bleibt unklar. Zu der daoistischen Lehre gehören z. B. die Vorstellungen, der Mensch steht zwischen Himmel und Erde, die fünf Wandlungsphasen, die Lehre vom Qi, Yin und Yang und Techniken wie Qigong³.

„Qi“ ist die förderliche und vitale Energie des Körpers und wird oft mit „Lebensenergie“ übersetzt. „Gong“ bezeichnet einen Zeitraum, in dem man etwas tut, und bedeutet unter anderem „Arbeit“.

Qigong: „Arbeit mit der Lebensenergie“⁴

„Stehen wie eine Baum“ beginnt für die Entspannung und Vorbereitung auf die weiteren Übungsstufen mit der einfachen Haltung. Die zweite Übung „den Ballon halten“ entwickelt den Qi-Fluss durch den ganzen Körper. Die dritte Position „den Bauch halten“ fördert das Sammeln von Qi ins untere Dantian. In den weiteren Positionen wird mit verschiedenen Haltungen der Arme und Stellungen des Körpers der optimale Qi-Fluss im Körper aufgebaut⁵.



1. einfache Haltung



2. den Ballon halten



3. den Bauch halten

„Der chinesische Ausdruck für Meditation-im-Stehen ist ‚Zhanzhuang‘⁶“. Dies ist eine Praxisübung, in der wir lernen, Körper, Geist und Atem in Einklang zu bringen.

Qigong ist nichts anderes als die 1000 Gedanken zu beruhigen

Entspannung in Bewegung. Neben den in ruhender, meist sitzender oder liegender, Haltung geübten Entspannungsverfahren gibt es selbstständig übbare Methoden, die durch achtsame Bewegungen eine Entspannungsreaktion bewirken. Die erreichbare Entspannungsreaktion ist in diesen Übungen kleiner als in Übungen mit ruhender Haltung. Die Übungen sind als Entspannungsverfahren besonders für Menschen geeignet, denen eine längere ruhende Haltung schwer fällt oder die in der ruhenden Haltung zur Schläfrigkeit neigen. Die fernöstlichen Methoden Qigong und Taijiquan dienen vorrangig der langsamen, meditativen Übung harmonischer fließender Bewegungen.

³ vgl. Jian – min Wang, Qigong, Neue Harmonie für Seele und Körper (1996), S. 33 ff.

⁴ vgl. Foen Tjoeng Lie, Wissenswertes vom Qi-Gong (1995), S. 11

⁵ vgl. Taijiquan & Qigong Journal (3-2002), aus Yu Yong Nian: I-Chuan – Les bases scientifiques, La Posture de l'Arbre: Zhanzhuang (1999), S. 150 ff., Übersetzung von Martin Pendzialek

⁶ Zitat, Kenneth S. Cohen, QIGONG (2008), S. 231

Entspannung in Bewegung am Beispiel der Schüttelübung

Qigong-Übungen lassen sich in vielen Fällen, nicht gänzlich auf ihren Ursprung zurückführen. Im Verlauf von Jahren entstehen Übungsvarianten, wodurch die gleiche Übung möglicher Weise unterschiedlich wiedergegeben bzw. geleert wird. Diese Übungsbeschreibung erfolgt in Anlehnung an: „Hui Chun Gong“, eine, seit 800 Jahren bekannte, chinesischen Bewegungs- und Atemtherapie aus dem Qigong. Hui Chun Gong bedeutet: „Übung zur Rückkehr des Frühlings“, wobei Frühling für die jugendliche Frische steht.



Das Schütteln

Ausrichtung

- Schulterbreiter Qigong-Stand
- Das Körpergewicht gleichmäßig auf die **Füße** verteilt
- Von der sprudelnden Quelle aus die Füße gut in die Erde verwurzelt
- Die Fußzehen zeigen gleichmäßig gestreckt, flachaufliegend und entspannt nach vorne
- Beide Fußgewölbe, Längs- und Quergewölbe, bleiben gehoben
- Die **Knie** sind entspannt und zeigen leicht nach außen Richtung die kleinen Zehen
- **Becken** entspannt hängen lassen, das Kreuzbein sinkt Richtung Erde, in der Vorstellung in die Wolken abgesetzt
- Schulter- und Beckengürtel stehen übereinander
- Die **Wirbelsäule** ist entspannt aufgerichtet, in der Vorstellung hebt ein seidener Faden den höchsten Punkt des Kopfes (Baihui) zum Himmel

- Schultergürtel sind gesenkt
- **Arme** hängen locker mit geöffneten Achseln am Körper
- Durch die Nase tief in den Bauch ein- und **ausatmen**
- Die Zunge locker im Mundraum.

Übung

- Beginn eines sanften Schwingens, von den Fuß- und Kniegelenken ausgehend, über die Hüftgelenke bis in die Wirbelsäule und zum Kopf
- Nahtloser Übergang in eine deutlichere Auf- und Ab-Bewegung, in „Das Schütteln“
- Dabei zunächst noch auf die stete Verwurzelung beider Füße mit dem Boden achten
- Schwingung auch der Ellbogen, der Arme und Hände
- Den natürlichen, gleichmäßigen Atemfluss beibehalten
- Beim Schütteln an das Loslassen denken (löst körperliche und geistige Blockaden).

Das Ausleiten

- Ausschwingen lassen, immer sanfter, feiner, bis hin zu einem innerlichen Vibrieren, welches sich schließlich unserer bewussten Wahrnehmung entzieht
- Ruhig stehen, geerdet und zentriert, Knie locker gestreckt
- Betonung auf das Loslassen bei der Ausatmung, beim Einatmen nichts denken
- „Ausleiten“ in die Erde, entspricht einem Loslassen, fließen lassen.

Das Aufnehmen

- Aufnehmen von frischem, klarem, reinem Qi
- Ruhig stehen, gelöst und zentriert
- Arme leicht seitlich nach außen gerichtet
- Betonung des Einatmens
- Das Aufnehmen ist ein Zulassen, ein sich öffnen und kommen lassen.

Variante: Für mehr Dynamik dürfen die Fersen während des Wippens mit angehoben werden. Steigerung: Mit beiden Füßen gleichzeitig ganz leicht und locker auf- und abspringen.

Übungshäufigkeit: Um die entspannende Wirkung zu erreichen, mindestens 164 Mal in den Knien wippen, das ergibt in der Regel die Zeit von einer Minute. Bei Problemen im Rücken wirkt diese Übung meistens zusätzlich wohltuend und schmerzlindernd. Deshalb darf sie auch jeder Zeit wiederholt werden.

Wirkung auf den Körper: Verbessert den Hautstoffwechsel, erhöht die Körperdurchblutung, verstärkt und reguliert die Organfunktionen, z. B. von Faszien, Muskeln, Bändern usw. Entlastet das Bindegewebe und nimmt Spannungszustände aus Halswirbelsäule, Schultern und Rücken.

Meridiane sind Energieleitbahnen im Körper, in denen unsere Lebensenergie (Qi/Ki/Chi) zirkuliert⁷. Bei den meisten Menschen befindet sich durch die heutige intellektuelle Kopflastigkeit bzw. die Vernachlässigung des eigenen Körpers zu viel Energie im Kopf. Es gilt, diese in die körperliche und energetische Mitte, ins untere Dantian zu bringen.

Eröffnungsübungen

Alle Meridiane aktivieren – Übung 1 und 2 werden hintereinander durchgeführt

1. Übung

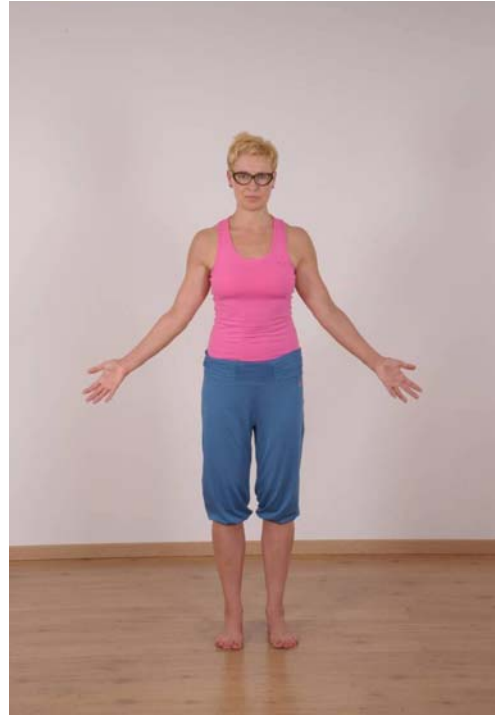
- Stand, Füße schulterbreit
- Beginnend mit der Einatmung gleichzeitig Arme (über die Seiten) und Fersen heben, den Körper lang zum Himmel strecken
- Fingerspitzen beider Hände sanft schließen, kurz halten
- Handflächen schließen mit festem Druck gegen die Handflächen, die Hände bis zur Brust senken
- Erst jetzt die Fersen platzieren
- Die Hände mit Handflächen Richtung Erde öffnen dabei tief ausatmen
- Arme bis zum Unterbauch senken.

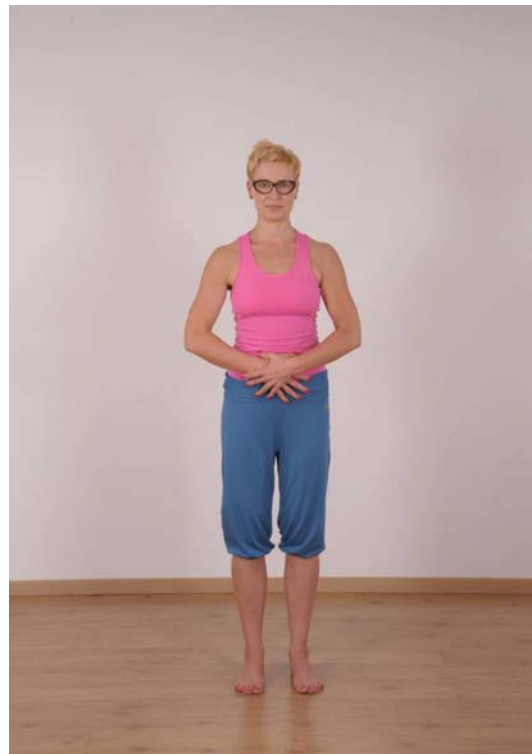
2. Übung

- Mit der nächsten Einatmung die Arme vor dem Körper gekreuzt gleichzeitig mit den Fersen heben
- Den Körper lang zum Himmel strecken
- Handflächen drehen oben nach außen
- Arme über die Seiten nach unten senken
- Danach Fersen platzieren
- Mit der Ausatmung Hände von hinten nach vorne um den Beckengürtel streichen und auf den Unterbauch, unterhalb des Bauchnabels (das untere Dantien (Hauptenergiezentrum)) ablegen
- im Wechsel beide Übungen acht Mal hintereinander wiederholen.

⁷ vgl. Qigong Ausbildungsunterlagen, Meridiane (2009)

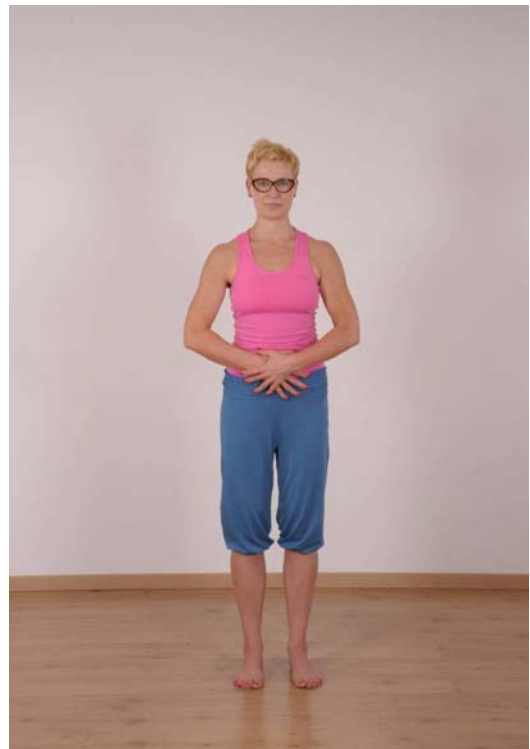
1. Übung





2. Übung



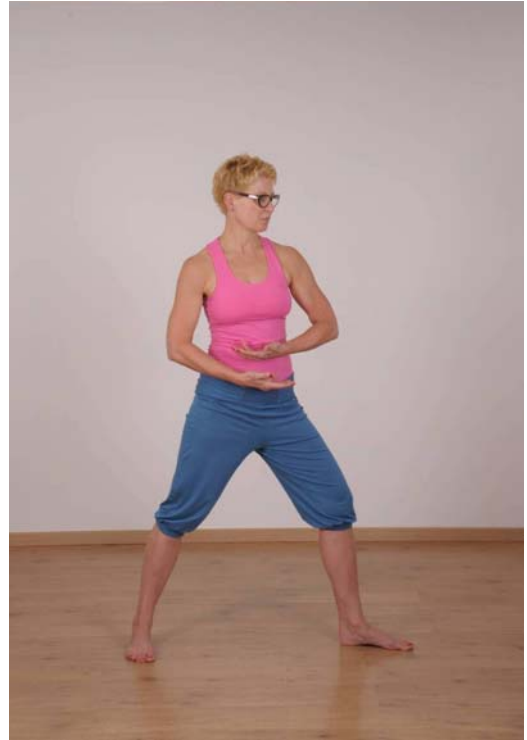


Herauspressen des Yin

- Beine gegrätscht
- Linkes Bein gestreckt, rechtes angewinkelt (rechtes Knie steht über dem Fußgelenk)
- Bauch (Körperzentrum, das „Hara“) Richtung Erde ausgerichtet
- Rechten Arm heben, beugen und in die Handfläche schauen
- Linker Arm hängt locker, angewinkelt vor dem Körper (in Höhe des Bauchnabels)
- Gesicht entspannen
- Die rechte Hand schließt langsam (Finger für Finger, beginnend vom kleinen Finger aus) zur Faust
- Faust kraftvoll halten, atmen, Gesicht und linker Arm sind weiterhin entspannt
- Langsam Finger für Finger (beginnend vom kleinen Finger) strecken
- Handfläche dreht nach außen und schiebt seitlich vom Körper weg (Ungewünschtes von sich weisen)
- Über außen nach unten vor dem Bauch unter die vordere Hand senken – Seite wechseln.



Seitenwechsel



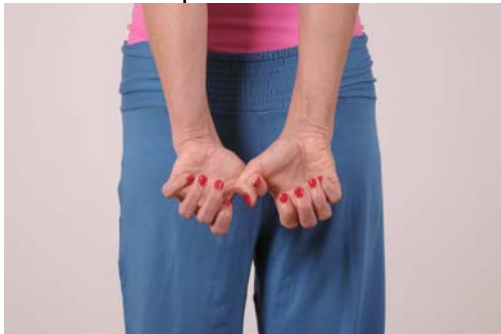
Meridian-Dehnübungen

Die Übungen werden in der Reihenfolge der Organ-Uhr jeweils ca. vier Mal ausgeführt – das kann zu jeder Tageszeit sein. Im Verlauf von 24 Stunden hat die Energie der Meridiane Minimal- und Maximal-Zeiten. Die genannten Uhrzeiten entsprechen den Maximal-Zeiten.

Lunge – 03:00 bis 05:00 Uhr

Dickdarm – 05:00 bis 07:00 Uhr

- Schulterbreiter Stand
- Hände hinterm Rücken verschränkt, Daumen ineinander verhakt, Fäuste locker geschlossen
- Einatmen, leichte Rückbeuge, Blick nach oben
- Ausatmen, Oberkörper sinkt nach vorne in die Vorbeuge, Arme heben gestreckt über den Kopf
- Beine leicht angewinkelt
- Mit mehreren Atemzügen in der Einatmung hochrollen
- Daumen andersherum verhakt und die Übung wiederholen
- Nachspüren.



Magen – 07:00 bis 09:00 Uhr

Milz/Pankreas – 09:00 bis 11:00 Uhr



- Schulterbreiter Stand
- Ein Bein lösen und mit der gleichseitigen Hand am Fußgelenk fassen
- Fuß drückt nach hinten/oben gegen die Hand
- Becken nach vorne ausgerichtet
- Anderer Arm zeigt gestreckt (ca. 45 Grad) nach vorn/oben, Handfläche zeigt dabei nach vorne/leicht oben
- Auf mehrere Atemzüge halten
- Position lösen
- Nachspüren, Beine vergleichen
- Übung auf der anderen Seite wiederholen
- Nachspüren, Beine vergleichen.

Magen und Milz gehören zum Erd-Element: ausgleichend, harmonisierend, kein Ungleichgewicht von Yin und Yang. **Zwei Erd-Übungen sind:**

(kein Foto vorhanden)

Erdkreise

- Ausfallschritt nach vorne
- Oberkörper leicht vorgebeugt
- Handflächen zeigen Richtung Boden
- Mit beiden Händen in beiden Richtungen drei große Kreise über die Erde ziehen, Oberkörper geht mit
- Im Ausgang sind die Arme eng am Körper und im Verlauf strecken sie
- Beinstellung wechseln und Übung wiederholen.

(kein Foto vorhanden)

Himmelskreise

- Hüftbreiter Stand
- Arme strecken zum Himmel
- Handflächen zeigen zum Himmel
- Ferse heben
- Mit dem Oberkörper drei Kreise nach rechts zeichnen
- Fersen senken und Beine vergleichen
- Gleiche Übung aber die Kreise nach links zeichnen.

Ein ausgewogenes Erd-Element lässt sich von einer kraftvollen, provozierenden Persönlichkeit nicht aus der Ruhe bringen.

Herz – 11:00 bis 13:00 Uhr

Dünndarm – 13:00 bis 15:00 Uhr

Position: Stand, Fersen geschlossen, Fußspitzen leicht geöffnet

- Handflächen vor der Brust geschlossen, Finger zeigen nach oben, leicht Richtung Körper
- Handflächen drücken leicht gegeneinander
- Arme schieben nach links, die Hüfte nach rechts, Kopf dreht nach rechts (Hüfte und Kopf haben die gleiche Richtung)
- Wechseln zur anderen Seite.



Wirkung auf den Körper: Dehnung der Armmeridiane. Der Ellenbogen hat die Tendenz seitlich in Schulterhöhe, dadurch wird der Herzmeridian intensiver aktiviert.

(kein Foto vorhanden)

Arm-Meridiane ausstreichen

- Linken Oberarm mit der Innenseite nach vorne, schulterhoch strecken
- Recht Hand innen am Achselrand anlegen
- Mit der ganzen Handfläche von oben mittig über den Arm nach unten zur Handinnenfläche streichen
- Arm drehen
- Beginnend vom Handrücken mittig über die Außenseite des Arms bis zur Schulter streichen
- Zwei bis drei Wiederholungen
- Seite wechseln.

Variante: Diese Übung kann beim Einkremen des Körpers mit Körpercreme durchgeführt werden.

Blase – 15:00 bis 17:00 Uhr und **Niere** – 17:00 bis 19:00 Uhr

Position: Stand, Füße geschlossen, Hände gefasst, Handflächen nach außen gerichtet, Arme gestreckt zum Himmel

- Mit der Ausatmung den Oberkörper mit den gestreckten Armen in die Vorbeuge (Hände zur Erde) bewegen, Knie sind locker



- Arme vor dem Körper (siehe Bild) oder Hände um die Bein herum oder die Finger unter die Fußsohle, an die „Sprudelnde Quelle“ legen
- Mit erneuter Ausatmung Beine strecken, Hände an die Waden
- Einatmen und aufrollen.



Kreislauf – 19:00 bis 21:00 Uhr
Dreifacher Erwärmer – 21:00 bis 23:00 Uhr

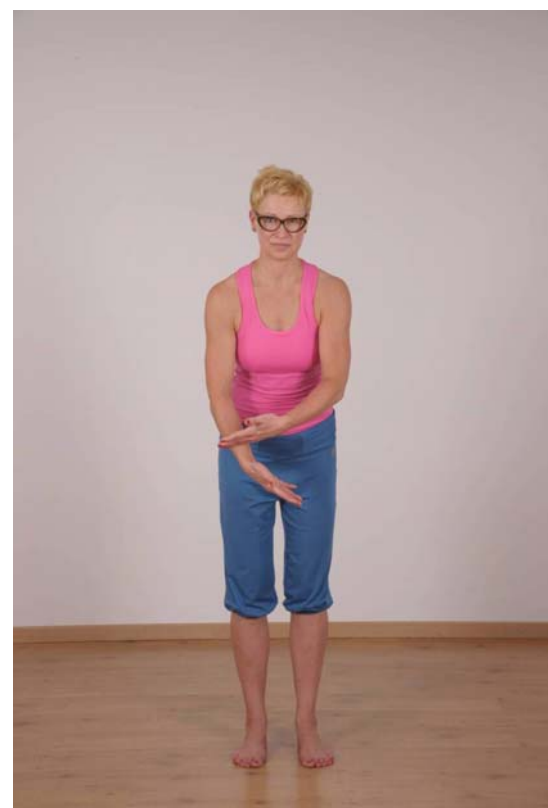
Position: schulterbreiter Stand

Übung:

- Arme seitlich, schulterhoch ausgestreckt
- Ellenbogen ran ziehen und wieder strecken/pumpen (Kreislauf)



- Oberkörper leicht nach vorne beugen
- Arme vorm Körper nach unten kreisförmig bewegen
- Hände kreuzen



- Arme vor dem Körper gekreuzt bis über den Kopf heben



- Hände drehen, Handflächen und Ellenbogen zeigen nach außen/zum Himmel
- Arme kreisförmig zurück in die Ausgangsposition führen (wie, wenn man einen großen Luftballon von innen aufdrücken wollte).

Ausgangsposition: Arme horizontal gestreckt – siehe erstes Foto



Gallenblase – 23:00 bis 01:00 Uhr
Leber – 01:00 bis 03:00 Uhr

Position: breiter, fester Stand

Übung:

- Hände fassen, Handflächen drehen nach außen, Arme strecken lang zum Himmel
- Körper lang strecken, Schultern bleiben tief
- Im Wechsel zu beiden Seiten dehnen, Oberkörper jeweils seitlich lang ziehen
- Die Dehnung jeweils ca. 20 Sekunden halten.



Wirkung auf den Körper: Je weiter die Beine geöffnet sind, desto aktiver ist die Dehnung des Lebermeridians an den Beininnenseiten. Je intensiver die Dehnung zu den Seiten ist, desto intensiver ist die Dehnung des Gallenblasenmeridians an der Körperaußenseite.

Yoga

Meditation ist nach dem Yoga-Sutra I.: Das Nicht-Entstehen der Wellen im Bewusstseins-See. Es gibt unterschiedliche Meditationswege und -techniken: Christen beten, die Japaner schenken jeder Verrichtung ihre meditative Aufmerksamkeit, Yogis streben die Verbindung mit dem universellen Selbst an. In fast allen Traditionen ist die Konzentration auf die Atmung von Bedeutung. All diese Wege haben das Ziel, zu innerer Stille zu gelangen und eine Erfahrung jenseits von Zeit und Raum zu machen.⁸

Die Ausgangsposition für die Meditation ist die persönliche Wohlfühlposition: im Liegen, Sitzen oder Stehen. Die Konzentration bündelt die Gedanken. Hilfreich für das Eintauchen in die Meditation kann z. B. sein: Die Aufmerksamkeit auf den Atem, den eigenen Körper, ein inneres Bild, einen Gegenstand, ein Mantra usw. zu lenken.

Körperliche und geistige Entspannung am Beispiele des Mantra-Singens „Om“ aus dem Yoga, der indischen Tradition

Mantras sind aus dem Sanskrit (heilige Sprache Indiens) uralte Laute, die verwendet werden, um den Geist zu beruhigen und durch Wiederholungen zu reinigen. Das Wurzelmantra, aus dem alle anderen Mantras hervorgehen, ist die kosmische Silbe „Om“. „Om“ ist ein Laut, der seit Jahrtausenden verwendet wird, um Körper, Geist und Seele zu harmonisieren.

Das Singen von „Om“ bringt den Körper in harmonische Schwingungen, welche sich von unten nach oben ausbreiten. Es wird sehr langsam gesungen. Zunächst ist die Schwingung

- im Bauch, Brustkorb, Herzen und der unteren Wirbelsäule, danach
- körpermittig in der Kehle, mittleren und oberen Wirbelsäule, weiter
- Stirn und Hinterkopf und am Schluss
- In der Scheitelgegend und dem Raum darüber zu spüren.

Atementspannung aus dem Yoga: Pranayama

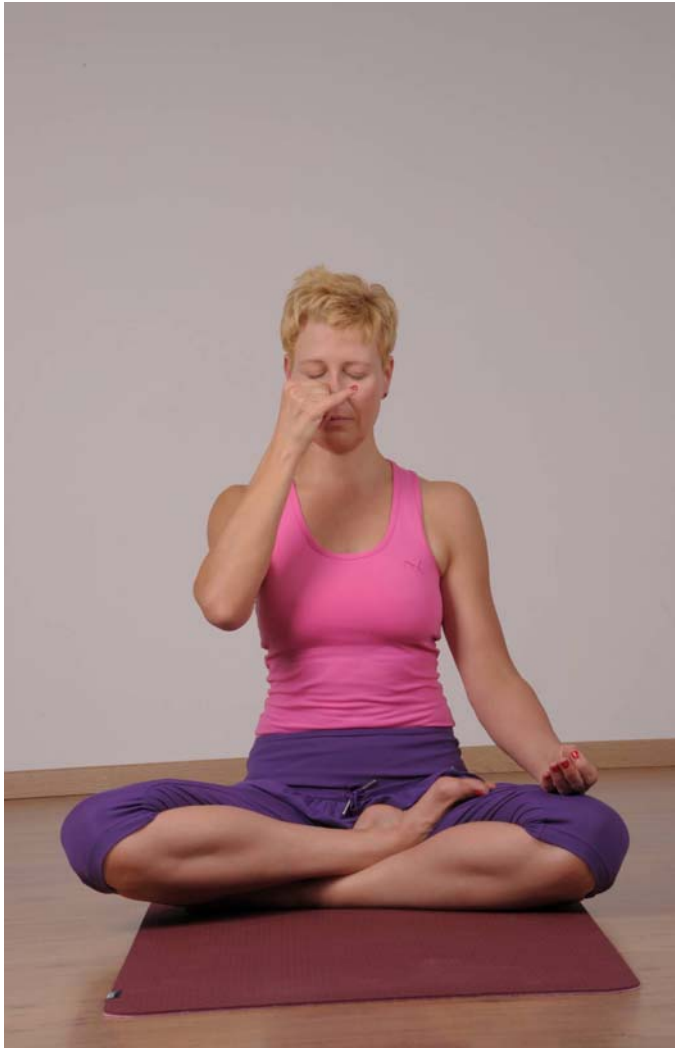
„Prana“ (auch Qi) bedeutet frei übersetzt „kosmische Lebensenergie“. Die hauptsächlichen Quellen zur Aufnahme von „Prana“ sind die Energiezufuhr von Nahrung und Wasser und Atmung. Im Yoga werden die beiden Naseneingänge unterschiedlichen Energieformen zugeordnet – rechts männlich/aktivierend (Pingala) und links weiblich/kühlend (Ida). Sie verlaufen entlang der Wirbelsäule, wobei sie sich mehrfach kreuzen und „Prana“ zu den sieben Chakren führen. „Prana“ wird unter anderem durch Atemübungen als kosmische Energie in den Körper geführt. „Prana“ ist eine Bezeichnung für die „Lebensenergie“, „Ayma“ kann mit „kontrollieren“ übersetzt werden. Der Begriff „Pranayama“ bezeichnet die bewusste Regulierung und Vertiefung der Atmung.⁹

⁸ vgl. Gabriele Borgdorf-Albers, vhs-Kursbuch „Ruhepunkte“, Ernst Klett Verlag (200), S. 99

⁹ Vinyasa Power Yoga, Ausbildungsunterlagen, Karo Wagner, Schwetzingen 2009

Atementspannung

am Beispiel der Pranayama-Wechselatmung („nadi shodana“) aus dem Yoga



- Schneidersitz einnehmen
- Augen schließen
- Durch beide Nasenlöcher ausatmen
- Das rechte Nasenloch mit dem Daumen der rechten Hand schließen
- Durch das linke Nasenloch vollständig einatmen
- Der Bauch wölbt sich nach vorne
- Das linke Nasenloch mit dem Ringfinger der rechten Hand schließen
- Kurz in der Atemfülle halten (wenn unangenehm, den Atem nicht anhalten)
- Durch das rechte Nasenloch vollständig ausatmen
- In der Atemleere halten, bis der Einatemreflex von alleine kommt (wenn unangenehm, den Atem nicht anhalten)
- Durch das rechte Nasenloch wieder vollständig einatmen
- Das rechte Nasenloch mit dem Daumen schließen
- Durch das linke Nasenloch vollständig ausatmen, so weiter...

Der Atem startet mit der Einatmung durch das linke Nasenloch und endet hier mit der Ausatmung. Die linke Seite ist die beruhigende und die rechte die aktivierende Seite. Diesen Rhythmus drei bis acht Runden wiederholen.

Wirkung auf den Körper: Synchronisiert beide Gehirnhälften, reinigt die Atemwege, hat eine harmonisierende Wirkung auf den Körper, beruhigt und belebt, entspannt und erfrischt, beugt Kopfschmerzen vor.

Stress

ist im menschlichen Leben Voraussetzung für Änderung und Wachstum. Stress ist ein natürlicher Bestandteil des Lebens, dem keiner entfliehen kann. Tun wir etwas, das uns nicht entspricht, entsteht massiver, negativer Stress. Im Stress verbraucht der Mensch wertvolle Energie. Medizinische Studien belegen aber auch: „Stress macht dann nicht krank, wenn Anspannung und Entspannung in einem ausgeglichenem Verhältnis zueinander stehen“.

Entspannung

ist eine Methode mit dem Ziel körperliche und seelische Anspannung zu vermeiden und Stress durch Entspannungsverfahren abzubauen. Physisch kann hierdurch mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit entstehen und körperlich die Senkung von Herzfrequenz und Muskeltonus, Regulierung des Blutdrucks und Vertiefung der Atmung. Konzentration auf z. B. Atmung, Körper oder auch jedes Tun im Flow bringt den Geist zur Ruhe und führt in die Entspannung.

Meditation

ist beschrieben als eine spirituelle Praxis mit Begriffen wie Stille, Leere, das Sein im Hier und Jetzt. Traditionell ist das höchste Ziel der meditativen Praxis das unmittelbare Erfahren des Göttlichen, die Verbindung zum Universum, eins sein mit sich und dem Weltlichen. Meditative Praktiken sind Bestandteil vieler Religionen. Parallelen finden sich im Vergleich mit den verschiedenen Yoga-Systemen, dem Buddhismus und Zen-Buddhismus, den Tantra-Systemen und der christlichen Mystik. Die meditativen Übungen all dieser geistigen Traditionen lassen sich, genau wie die höheren Stufen des Qigong, nicht losgelöst von ihrem geistigen Hintergrund praktizieren. Sie sind eingebettet in das Verständnis ethischer Grundhaltungen und entfalten erst hierdurch ihre volle Wirksamkeit. Die Verknüpfung des Menschen mit dem Kosmos ist das Ziel dieser Übungen. Das erfordert die innere Bereitschaft des Einzelnen, sein Selbst, mit all seinen Wünschen, Gefühlen und Ansichten über die Welt, in den Hintergrund zu stellen und seine Sinne ganz nach innen zu richten.

Gehirn

Nach acht Stunden Schlaf mit vier Mal einer halben Stunde Tiefschlaf ist der Geist einhundert Prozent entspannt. Um einen Reflexiefschlaf während des Tages zu erreichen, muss das Zentrum im Gehirn gezielt angesprochen werden. Das geht mit einem Wort, das keinen Sinn ergibt und ununterbrochen wiederholt wird z. B. „iamon“. Der Reflexiefschlaf öffnet das Tor zum Unterbewusstsein, der Körper ist maximal entspannt und der Geist hochkonzentriert. Diese Prozedur muss vier Wochen lang kontinuierlich wiederholt werden, bis ein Reflex entsteht. 20 Minuten Reflexiefschlaf können zwei Stunden regulären Schlaf ersetzen. Kurz vor dem Einschlafen und vor dem Aufwachen befindet sich der Mensch im Alpha-Zustand.¹⁰

¹⁰ vgl. Dr. Ulrich Strunz, Mehr Power, Hörbuch, Rusch Verlag

Den Atem zentrieren - und damit sich selbst.

„Eines Tages sah ein müder, alter Holzfäller, dass die Zeit, in der er körperlich nicht mehr imstande sein würde, seiner Arbeit nachzugehen, nahe war. Er war ein guter und gläubiger Mann, und so betete er um einen Diener, der stark genug wäre, alle diese schwierigen Aufgaben zu erledigen. Nachdem ein mitleidiger Gott die Klage seines ergebenen Dieners gehört hatte, erschien er ihm und sagte zu ihm: „Dein Wunsch soll dir erfüllt werden. Ich will dir einen Riesen als Diener schicken, der alle Arbeiten für dich erledigen wird. Du musst ihn nur immer beschäftigt halten, sonst wird er dich auffressen, verstehst du?“ – „Oh ja! Ja, mein Herr“ antwortete der Holzfäller freudig, „ich werde ihn immer beschäftigen!“ Er ließ den Riesen sofort an die Arbeit gehen. „Putze mein Haus, Diener.“ – „Ja, Herr!“. In fünf Minuten hatte der Riese das Haus seines Herrn bis zum letzten Winkel gesäubert. „Sehr gute Arbeit!“, bemerkte der Alte lächelnd, „nun jäte das Unkraut im Garten.“ – „Ja, Herr!“, antwortete der Riese. Nach drei Minuten war der Garten wunderschön. „Wie herrlich“, bemerkte der Holzfäller, „mein Leben wird von nun an viel leichter sein.“ Dem Riesen wurde nun die Aufgabe gestellt, aus dem zwanzig Meilen entfernten Dorf Waren zu bringen. „Das wird den Burschen nun eine Weile beschäftigen“, dachte der Holzfäller lächelnd bei sich. Aber schon nach kurzer Zeit hatte der Riese seine Aufgabe vollendet und stand wieder vor ihm. „Was nun, Herr?“, fragte er drohend, „Welche andere Arbeit gibst Du mir nun? Schnell, oder ich fresse dich auf!“

Nun geriet der arme Holzfäller in Panik. Er war kaum fähig, den arbeitswütigen Riesen weiter zu beschäftigen. Langsam begannen ihm die Folgen seines Wunsches zu dämmern. Er erkannte, dass ihm bald keine Arbeit für den Riesen mehr einfallen würde – aber was dann? In seiner Verzweiflung ging er zu einem Weisen, und beschrieb ihm seine schreckliche Lage. Der Weise besann sich eine Weile, dann wandte er sich an den Holzfäller und sagte: „Befiehl den Riesen hierher.“ Der Holzfäller gehorchte. „Nun befiehl ihm, den größten Baum, den er finden kann, zu bringen.“ Innerhalb von Sekunden kam der Riese, einen mächtigen Baum auf den Schultern tragend, zurück. „Nun sage ihm, dass er auf den Gipfel des Baumes klettern soll und dann so rasch er kann wieder hinunter!“, ordnete der Weise an. „Und dann fahre fort, deine Befehle immer und immer wieder zu wiederholen.“

Nachdem er die Befehle des Holzfällers gehört hatte, begann der Riese mit Riesenschritten, den Baum hinauf- und wieder hinunterzuklettern. Und nachdem der Alte den Befehl wiederholt hatte, tat er es noch einmal. Und dann noch einmal. Nach einiger Zeit wurde er müde und erkannte die Ausweglosigkeit seiner Lage, und so fiel er vor dem Holzfäller auf die Knie. „Herr, Herr, oh großer, gütiger Meister! Bitte, erlöse mich von dieser Aufgabe, ich bitte dich, Herr, und ich verspreche dir, dich nicht aufzufressen!“ Der alte Mann erklärte sich mit Freuden einverstanden und war nun ein freier und viel weiserer Mensch.“

In dieser kleinen Geschichte repräsentiert der Holzfäller den Menschen, der Riese steht für den unruhigen Geist, der den inneren Frieden des Menschen unentwegt zu stören vermag. Das Hinauf- und Hinunterklettern aber symbolisiert den menschlichen Atem. Auch er vollzieht eine regelmäßige Auf- und Abbewegung in unserem Körper. Durch Atemtechniken ist es in gewissem Umfang möglich, den Geist (vereinfacht: unsere Gedanken) zu beruhigen. Der Atem wird im Zuge solcher Übungen ruhig und regelmäßig. Unsere Lebensenergie wird wieder einem geordneteren Fluss zugeführt.

Diese Tatsache kann heute in wissenschaftlichen Untersuchungen nachgewiesen werden und findet in vielen Bereichen gezielte Anwendung – z.B. im Spitzensport, im klinischen Bereich und natürlich auch immer noch da, wo sie ursprünglich herkommt: Asien. Atemübungen sind dort fixe Bestandteile der spirituellen und religiösen Praxis und tragen wohl auch das ihre zur sprichwörtlichen „asiatischen Gelassenheit“ bei... von Richard L. Fellner

Literaturverzeichnis

1. Qigong, Ausbildungsunterlagen, Heike Seeberger, Marbach 2009/2010
2. Sport in Prävention, Ausbildungsunterlagen, STB, Stuttgart 2009
3. Vinyasa Power Yoga, Ausbildungsunterlagen, Karo Wagner, Schwetzingen 2009
4. QIGONG, Kenneth S. Cohen, Fischer Verlag, Frankfurt am Main 2008
5. Die Energietore des Körpers öffnen, Bruce Frantzis, Windpferd Verlag, Oberstdorf 2008
6. Wissenswertes vom Qi-Gong, Foen Tjoeng Lie, Kolibri-Verlag, Hamburg 1995
7. dtv-Atlas zur Akupunktur, Carl Hermann Hempfen, München 1999
8. Taijiquan & Qigong Lexikon, Monika u. Gabi Lind, Kolibri-Verlag, Hamburg 1995
9. Kraft ohne Anstrengung, Dieter Allgaier, München 1999
10. Yoga Anatomie, Leslie Kaminoff, riva Verlag, München 2008
11. Qigong, Neue Harmonie für Seele und Körper, Jian – min Wang, Econ Verlag, Düsseldorf 1996
12. Die Energie der Bäume – Ihre Aura und Heilkraft, Jasmin und Michael Reid, Kailash, 2003
13. Ruhe und Ausgeglichenheit mit Qi Gong, Klaus P. Waldmann, Urania 1998
14. Qigong aus der Praxis für den Alltag, Ulrike Dehnert & Gerd Hartwich, Cadell 2007
15. 30 Minuten für Business Qigong, Awai Cheung, Gabal 2007
16. Grundlagen der chinesischen Medizin, Giovanni Maciocia, 2. Auflage, Urban & Fischer, München (2008)
17. Was das Qi zum Fließen bringt, Grundlagen der Methoden der traditionellen Chinesischen Medizin, Tom Williams, Arum Verlag (1996)
18. Dr. Ulrich Strunz, Mehr Power, Hörbuch, Rusch Verlag

Buchempfehlung mit CD

19. Autogenes Training, inklusive CD, Dr. Med. Delia Grasberger, Gräfe und Unzer Verlag, München, 4. Auflage 2011
20. Muskelentspannung nach Jacobson, inklusive CD, Dr. Friedrich Hainbuch, Gräfe und Unzer Verlag, München, 4. Auflage 2011