Tägliches Training

Bewusste Auseinandersetzung mit der Atmung

Atem-Qi-Gong und Atem-Yoga

Qi-Gong und Yoga sind als östliche Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsformen auch im Westen bekannt. Doch bisher haben nur wenige einen direkten Zugang dazu. Meist besteht lediglich eine vage Vorstellung, was sich hinter Qi-Gong und Yoga verbirgt.

Mit diesem Beitrag möchten wir Sie neugierig machen… Probieren Sie die Übungen aus. Befassen Sie sich mit den Techniken, lassen Sie sich einfach einmal auf etwas Neues ein. Und, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Übungsleiter oder Physiotherapeuten darüber.

Erfahren Sie mehr im Gespräch mit Dipl.-Sportwissenschaftler **Ulrich Hundt**, Sport- und Atemtherapeut an der Nordseeklinik Westfalen in Wyk auf Föhr.

Ulrich Hundt
Sportwissenschaftler
und Atemtherapeut
Nordseeklinik Westfalen

Was sollten Lungenerkrankte über Atem-Qi-Gong und Atem-Yoga grundsätzlich wissen?

Beide Bewegungsformen dienen insbesondere der bewussten Auseinandersetzung mit der Atmung und gleichzeitig der Erzeugung einer inneren Ruhe.

Patienten mit Atemwegserkrankungen sind oft angespannt, aus Angst vor der täglichen Belastung und vor Atemnot. Bei Fortschreiten einer chronischen Lungenerkrankung, wie beispielsweise der COPD, besteht die Gefahr, dass die Beweglichkeit des Thorax (Brustkorb) abzunehmen beginnt. Muskeln verkürzen und/oder schwächen ab, die allgemeine Beweglichkeit reduziert sich. Die Leistungsfähigkeit vom Herz-Kreislauf-Systems lässt nach und die Lebensqualität sinkt.

Viele Betroffene neigen in dieser Situation zu einem Kompensationsverhalten und führen eine kräftezehrende Brustkorbatmung anstatt einer entspannten Zwerchfellatmung durch.

Da sowohl beim Atem-Qi-Gong als auch beim Atem-Yoga die volle Konzentration ausschließlich auf den jeweiligen Bewegungsablauf gelenkt wird, wird die Atemwahrnehmung gefördert, der Körper entspannt und kommt zur Ruhe.

Es geht um die Einheit der sogenannten „drei Schätze“ (San Bao): Körper, Geist und Atmung. Eine andere Weisheit formuliert es so: **Der Atem ist der Schlüssel, der tausende Schlösser zu öffnen vermag.**

Beide Bewegungsformen stammen ursprünglich aus dem asiatischen Raum. Die dortigen Gesundheitssysteme, wie auch die Lebenseinstellung an sich, sind deutlich präventiver ausgerichtet als in unserer westlichen Welt.

Was unterscheidet Atem-Qi-Gong von Atem-Yoga?

Als wesentlicher Bestandteil der chinesischen Medizin trägt **Qi-Gong** zum Erhalt und zur Wiederherstellung von Gesundheit und Wohlbefinden bei. Qi steht für Lebensenergie, Gong bedeutet Arbeit oder Übung. Unser gesamter Körper wird von Energiebahnen durchzogen, den Meridianen. Durch die Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen können bestehende Blockaden im Energiefluss gezielt gelöst werden.

Jeder Bewegungsablauf wird beim Qi-Gong mehrfach hintereinander wiederholt, bevor eine neue Übung beginnt oder die Übungseinheit abgeschlossen wird. Insgesamt sind es langsame, ruhige Bewegungen, in Verbindung mit Meditation und bewusster Atmung.

Yoga befasst sich vor allem mit der Balance von Körper und Seele. Yoga ist ein Wort aus dem Sanskrit und bedeutet Einigung, Einheit und Harmonie.
Übungen werden in einer jeweils definierten Körperhaltung durchgeführt. In dieser Haltung wird eine gewisse Zeit verweilt, um diese ganz bewusst zu erspüren – im Prinzip also eine Form von Meditation. Danach wird die Übung beendet.

Für welche chronischen Lungenpatienten sind die Techniken/Bewegungsformen besonders geeignet? Können auch Patienten in fortgeschrittenen Stadien von den Techniken profitieren?

Grundsätzlich sind die Übungen für alle Atemwegserkrankte, unabhängig vom jeweiligen Schweregrad, geeignet. Das gilt für Asthmatiker ebenso wie für COPD-Betroffene und Long-COVID-Patienten, bei denen wir ganz besonders positive Effekte feststellen konnten.

PRÄGRESS® Atem-Yoga führen wir in unserer Klinik im Haus und im Sitzen durch. Selbst Patienten mit einer Langzeit-Sauerstofftherapie können daran teilnehmen. Atem-Qi-Gong hingegen führen wir aktuell draußen am Strand im Stehen durch. So können bewusst die positiven äußeren Bedingungen, wie Sandboden, Wind, Wellen, Geräusche, aber auch Stille und natürlich die klare saubere Luft, mit einbezogen werden. Prinzipiell ist es möglich, Qi-Gong auch im Sitzen auszuführen.

Wie sollte ein Erlernen der Techniken erfolgen?

Alle Übungen werden einzeln und nacheinander erlernt. Es handelt sich um recht einfache Bewegungsabläufe. Zudem erhält bei uns zusätzlich jeder Teilnehmer ein schriftliches Handout, indem alle Übungen noch einmal in Bildform dargestellt und entsprechend erläutert werden.

Noch ein wichtiger Tipp: die Übungen sollten in einer ruhigen Atmosphäre ausgeführt werden. Das kann die Wohlfühloase drinnen sein, aber ebenso ein schöner Platz draußen. Störquellen wie z.B. das Handy, Smartphone etc. sind unbedingt außerhalb Sicht- und Hörweite zu platzieren. So kann man nicht abgelenkt werden und ebenso Gedanken daran vermeiden.

Zu Beginn können die Übungen unabhängig vom Atemrhythmus durchgeführt werden. Mit der Zeit sollten die Übungen jedoch an den eigenen Atemrhythmus angepasst werden. Jeder immer in seinem eigenen Atemrhythmus.

Besonders wichtig ist: **regelmäßiges Üben.**
Bewährt hat sich: **Lieber kürzer, dafür jedoch öfter.**

Was muss bei Übungen zu Hause besonders beachtet werden?

Optimal ist das Erlernen angeleitet durch einen erfahrenen Therapeuten, wie z.B. während eines pneumologischen Rehabilitationsaufenthaltes. Ist dies nicht möglich, empfehle ich zumindest eine Einführung durch ein Online-Seminar, am besten in einer Livesituation.

Übt man zu Hause ohne Kontrolle, schleichen sich schnell falsche Bewegungsabläufe ein, die ein kundiger Außenstehender leicht korrigieren könnte.

Wie schon formuliert, sollte regelmäßig geübt werden. Optimal ist die Wahl fester Tage und Zeiten. Mindestens zwei- bis dreimal pro Woche sind anzuraten. Die zeitliche Dauer sollte immer nach der Tagesform ausgerichtet und besonders auf das eigene Gefühl geachtet werden!

Und vor allem nach dem Motto: ich will! Und nicht: ich muss…

Atem-Qi-Gong und PRÄGRESS® Atem-Yoga, Beispielübungen

Qi-Gong
Den Himmel mit beiden Händen stützen

- Die Arme hängen vorm Körper, die Hände liegen dabei ineinander, die Handflächen zeigen nach oben.
- Mit der EA steigen die Hände zur Brust, mit der AA sinken sie umgedreht nach unten.
- Mit der EA drehen die Arme im Bogen über den Kopf und sinken bei der AA seitlich mit dosierter Lippenbremse nach unten.

EA = Einatmung
AA = Ausatmung

PRÄGRESS® Atem-Yoga
Kopfübung

- Kopf vor- und zurückneigen, in Verbindung mit der Atmung.
- den Kopf mit händischer Unterstützung nach rechts neigen, bleiben, Seitenwechsel.
- zu den Seiten drehen, in Verbindung mit der Atmung.

Atem-Qi-Gong
Energie fließen lassen

- Beim Einatmen Hände vor dem Unterleib (oder den Oberschenkeln) kreisförmig bewegen (Erden-Qi tanken) und Arme vor dem Oberkörper heben und bis zum Nacken führen, sich dabei groß machen.
- Beim Ausatmen Hände bis über den Kopf führen und Arme strecken.
- Beim Einatmen mit den Händen kreisen (Himmels-Qi tanken) und Hände zum Gesicht führen.
- Beim Ausatmen Hände vor Gesicht und Körper sinken lassen, die Handflächen zeigen nach unten, dabei leicht in den Knien sinken.