

## Entspannungstherapien

Immer mehr Menschen leiden unter Stress oder anderen psychischen Problemen. Über Methoden und Produkte zum Abbau von Stress, von muskulären Verspannungen oder zur Behandlung von psychischen Erkrankungen einige Therapien zum Thema Entspannung.

### Autogenes Training

Richtig durchgeführte Übungen der Grundstufe des Autogenen Trainings vermögen tagsüber eine **spürbaren Erfrischungseffekt** zu erreichen, und am Abend oder in den Nachtstunden die Umschaltung in einen **gesunden Tiefschlaf** zu erleichtern. Zusätzlich wird eine **Prophylaxe von Organstörungen** auf nervöser Basis erzielt. Mit den individuellen Übungen der Oberstufe werden gezielt persönliche Problemstellungen bearbeitet und gelöst, welche die Möglichkeiten der Grundstufe übersteigen.

Weitere zu erwartende Ergebnisse

- Sehr gute Entspannung innert kurzer Zeit
- Vertiefte Erholung
- Tieferer Schlaf
- Selbstberuhigung

Individuelle Ergebnisse

- Befreiung von Stresserscheinungen
- Leistungssteigerung
- Selbstbestimmung
- Bessere Selbstbeherrschung
- Selbstverwirklichung
- Selbstkritik
- Selbstkontrolle

### Eutonie

Ziel der Eutonie ist die Tonusflexibilität. Die Fähigkeit des Menschen, seinen Tonus auf die aktuelle Situation einzustellen wird gefördert (gestärkt und erlernt).

Der Weg führt über die Entwicklung der Sensibilität und Wahrnehmungsfähigkeit zu einem differenzierten Körperbewusstsein. Die Erfahrungen bewirken eine gesetzmässige Aufrichtung und Bewegung

Die Mittel der Eutonie sind die Prinzipien, die Gerda Alexander zu Übungsweisen entwickelte. Die wesentlichen Prinzipien sind Berührung, Kontakt und Transport/Aufrichtung.

### Die fünf Tibeter

Durch die Kombination von Bewegung, Atmung, körperlicher und geistiger Achtsamkeit aktivieren und harmonisieren die Fünf »Tibeter«® - Übungen den Fluss unserer Lebensenergie. Ein harmonischer Fluss unserer Lebensenergie ist die Grundlage für Gesundheit, Vitalität, Kreativität und geistig-seelischem Wohlbefinden bis ins hohe Alter. Diese Übungen sind Wege, die uns wieder nach innen führen, zu unserem ureigenen Wesenskern. Die Übungen helfen uns, wieder gesünder, lebendiger und bewusster zu werden. Sie sind der Schlüssel zu uns selbst und zu

unserer Mitwelt. Sie fördern die Langlebigkeit des Körpers, die Kraft des Herzens und die Klarheit des Geistes

## Qi Gong

**Qigong** gilt als die älteste der sanften Künste und viele der weniger komplexen Übungen lassen sich sehr oft nur mit viel Phantasie als Kampftechniken interpretieren. Deshalb wird in der Literatur die Zuordnung zu den Kampfkünsten auch unterschiedlich gesehen.

Wenn man sich aber zum Beispiel das Qigong des tanzenden Kranichs ansieht, dann lassen sich ohne große Anstrengung viele Stellungen als Kampftechniken interpretieren. Gerade der Kranich, der in der gesamten asiatischen Kultur und Mythologie als Symbol für Eleganz, Anmut, Leichtigkeit, Kraft, Dynamik aber auch Ruhe gilt, stand bei der Entwicklung sehr vieler Kampfstile offensichtlich Pate. Auch der Drache, ein Fabelwesen, das auf den Wellen des Meeres reiten und über den Wolken fliegen kann, hat viele Kampfkünstler zu sehr wirkungsvollen Greif- und Schlagtechniken inspiriert. Deshalb kann auch das Qigong des schwimmenden Drachen seine enge Verwandtschaft zu den Kampfkünsten nicht leugnen.

Aber nicht alle Formen des Qigong sind auf eine äußere Bewegung angewiesen. Zwar wird zu Beginn immer eine bestimmte Stellung oder Position eingenommen, aber die eigentliche Übung besteht in der inneren Bewegung. Diese sieht so aus, dass der Atem mit Hilfe der Gedanken, also der Imagination, durch den Körper begleitet und gelenkt wird.

## Tai Chi

Was können Atemübungen für eine gute Tai Chi- oder Qi Gong-Praxis, oder eben die Praxis anderer innerer Kampfkünste, nutzen? Gibt es irgendwelche Fortschritte in der Praxis innerer Künste, die man nur oder sehr stark durch gezielte Atemübungen fördern oder verbessern kann? Um diese Fragen zu beantworten, müssen wir uns einmal mehr die **drei wesentlichen Arten vor Augen führen, wie Chi bewegt, vermehrt, aufgenommen und gelenkt werden kann**. Das sind, wie schon öfter zuvor benannt, die folgenden drei Arten:

1. Man kann Chi allgemein durch jede Art von **äußerer Muskelbewegung** lenken, wie es in nahezu allen bekannten Sportarten der Fall ist.
2. Man kann den Chi-Fluß aber auch durch **Atmung** beeinflussen. Dies geschieht sowohl durch die äußere Bewegung einiger mehr an der Hautoberfläche liegender Muskeln, als auch durch die Bewegung von Muskeln, die tiefer im menschlichen Gewebe, oft nahe an den Knochen, liegen. Deshalb kann man Atmung sozusagen als die Übergangsübung von Außen nach Innen ansehen.
3. Man kann zuletzt den Energiefluß durch **mentale, sogenannte „innere Bewegung“** beeinflussen. Dieses gilt als die subtilste Art der Beeinflussung oder Lenkung der Lebenskraft Chi. Von äußerer, materiell sichtbarer Bewegung völlig unabhängig kann man durch die so genannte „innere oder auch geistige Bewegung“ in den Kontakt mit dem permanent existierenden Lebenskraftstrom (im chinesischen gerne mit der Bezeichnung Qi-Fluß versehen) kommen. Nachdem man sicher in der Lage ist, diesen in seinem eigenen Innern immerwährend fließenden Energiestrom jederzeit bewusst wahrzunehmen, kann man langsam damit beginnen, diesen Lebenskraftstrom willentlich zu beeinflussen. Dieser bewussten willentlichen Beeinflussung und Lenkung sind auf

hohen Stufen der Meditation nahezu keine bekannten Grenzen gesetzt. Das kann aber wirklich nur jemand ermessen, der diese Erfahrungen bereits am eigenen Körper und Geist erlebt hat.

Wir wollen nun wissen, was **das Besondere an der Atmung** und ihrem Einfluß auf die Energiewahrnehmung, Anreicherung und Vermehrung des Chi, bzw. dessen Lenkung, ist.

Hierzu muß man sich zunächst die normalen, alltäglichen Atemgewohnheiten eines in der Atmung untrainierten Menschen etwas genauer ansehen. Ein **normaler Atemzug**, wie wir einige Tausend jeden Tag ausführen, ist meist ein fast völlig unbewusst ablaufender Prozeß. Dieser Prozeß hält uns zwar am Leben, und dies in hohem Maße, aber bei den meisten Alltagstätigkeiten merken wir gar nicht, daß wir atmen. So ein Standard-Atemzug füllt unsere Lungen meist nur zu einem geringen Prozentsatz. Je nachdem, was man in seinem Alltag für körperliche Anforderungen hat, ist die Ausatmung oft auch nur sehr oberflächlich. Unser „**Atem-Autopilot**“ hält unser System zwar am Leben, aber nicht auf einem sehr hohen Niveau. Wir nehmen gerade soviel Chi auf, wie die momentan ausgeübte Tätigkeit eben benötigt. Meist wird kein Extra-Chi aufgenommen, um etwa größere Reserven an Atem-Chi für eventuelle Notzeiten anzulegen. Verglichen mit Spitzensportlern oder im besonderen Apneu-Tauchern (dies sind sehr außergewöhnliche Menschen, die ohne Sauerstoffgeräte über 150 Meter tief tauchen und für ca. 6 Minuten die Luft anhalten können) sind die Alltagsleistungen einer untrainierten Lunge geradezu lächerlich.

**Im Tierreich heißt eine Faustregel:** alle Tiere, die lange die Luft anhalten können, werden im Allgemeinen sehr alt. Verschiedene Wal- oder Schildkrötenarten können zum Beispiel über zwei Stunden die Luft anhalten. Manche Schildkrötenarten werden mehrere Hundert Jahre alt. Der Mensch ist im Schnitt in der Lage, eine halbe Minute den Atem anzuhalten. Besonders geschulte Menschen kommen auf maximal fünf bis sechs Minuten, siehe oben. Was sind aber zwei bis fünf Minuten im Vergleich mit einigen Stunden im Tierreich?

Die **indischen Yogis sind der Ansicht**, dass jeder Mensch einen gewissen Betrag an Atemzügen für ein Leben zur Verfügung hat - sagen wir einfach mal maximal einhundert Millionen Atemzüge. Danach ist das Leben unweigerlich zu Ende. Jetzt kommt es nach der Auffassung dieser indischen Yogis darauf an, wie man sich diesen auf den ersten Blick schier unendlich erscheinenden Vorrat an Atemzügen im Laufe des Lebens aufteilt. Wenn ein Mensch ständig außer Atem durchs Leben hetzt, verbraucht sich dieser Vorrat sicherlich schneller als bei einem Menschen, der ein geruhames, aber dennoch arbeitsreiches und erfülltes Leben führt.

**Aus medizinischer Sicht** ist es in jedem Fall der Gesundheit förderlich, wenn man die Atemkapazität pro Atemzug erhöhen und damit die Anzahl der Atemzüge, pro Minute, Stunde, Tag, senken kann. Außerdem können verspannte Muskelgruppen, die mit der Atmung direkt oder indirekt verbunden sind, mehr und mehr bewusst gemacht werden und sind dadurch besser fühlbar, steuerbar und einsetzbar.

Asiatische Atemübungen oder sogenannte Atem-Qi Gong Sets (eine Zusammenstellung verschiedener Atemübungen) sind Wege, mit denen diese Dinge erlernbar werden.