Ganzheitliche Gesundheitsförderung Taiwan Do© als eine Brücke zwischen West und Ost

Als Fortsetzung zum Bericht Frühsport mit Fitness aus Fernost der Ausgabe vom 5. Juli 2008 möchten wir nachfolgend allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern eine Atemmethode bzw. Atemübung zum Mitmachen vorstellen.

Diese Übungen sind einfach und in Alltagskleidung auszuführen. Möglichst sollte die Kleidung den Bauch nicht einschnüren. Für die als Beispiel dargestellte Übung wird soviel Platz benötigt, dass die Arme ungehindert nach vorne gestreckt werden können. Je besser die Luftverhältnisse sind, zum Beispiel nach dem Lüften oder bei geöffnetem Fenster, desto angenehmer wird die Übung empfunden. Besonders wohltuend sind Atemübungen auch draußen unter freiem Himmel bei trockener Witterung.

Atemübungen erweitern das Atemvolumen, die Lungen werden besser ventiliert, die Muskulatur erwärmt und gedehnt. Jede Atemübung erfordert Aufmerksamkeit und richtige Körperhaltung, so dass Konzentration und Haltung geübt werden. Der gesamte Organismus und das Gehirn werden verstärkt mit Sauerstoff versorgt. Die Übungen sollen sanft und entspannt ausgeführt werden - ohne Leistungsdruck.

Bauchatmung

Eine Atemmethode hier: **Bauchatmung** (Zwerchfellatmung)

Die Füße werden etwa hüftbreit und parallel nach vorne ausgerichtet. Die Knie sind leicht gebeugt. Die Haltung ist aufrecht, die Hände liegen auf dem Bauch. Durch den geöffneten Mund wird hörbar ausgeatmet. Atmen Sie nun hörbar durch die Nase ein und lassen Sie die eingeatmete Luft bis in den Unterbauch strömen, der Bauch bewegt sich dabei nach vorne, dann hörbar ausatmen durch den Mund, die Bauchdecke gleitet wieder zurück. Die Bewegung der Bauchdecke können Sie mit Ihren Händen spürbar wahrnehmen. Wiederholen Sie diese Übung zehn Mal.

Hinweis: Bei gesundheitlichen Bedenken informieren Sie sich zunächst bei Ihrem Arzt. Sollte Ihnen an irgendeiner Stelle schwindelig werden, unterbrechen Sie zunächst die Übung und setzen Sie sie erst fort, wenn es Ihrer Meinung nach möglich ist. Schwindel oder Unwohlsein zeigen Ihnen an, dass diese Atemform noch ungewohnt für Sie ist.

Eine Atemübung zum Mitmachen:

1. Ausgangssituation

Sie stehen hüftbreit, die Füße sind parallel, die Knie leicht gebeugt und die Hände sind seitlich mit den Handinnenflächen nach oben am Körper angelegt. Atmen Sie durch den Mund hörbar aus. Bedienen Sie sich bei dieser Atemübung der zuvor geübten Bauchatmung.

我無所欲求 我無所畏懼 我自由自在

公道子

1. Ausgangsposition

2. Einatmungsphase

3. Ausatmungsphase

2. Eintamungsphase
Jetzt bewegen Sie beide Hände langsam nach vorne und atmen durch die Nase ein. Drehen Sie langsam die Hände, während Sie weiterhin einatmen. Strecken Sie die Arme nach vorne; jetzt haben Sie vollständig eingeatmet.

3. Ausatmungsphase
Bewegen Sie die Hände nach außen kreisend im Handgelenk und beginnen Sie mit dem Ausatmen durch den Mund. Führen Sie die Hände in die Ausgangsposition (s.o.) zurück; jetzt haben Sie vollständig ausgeatmet und die Endposition erreicht. Diese Übung wird ca. 5 – 10 Mal wiederholt.

Weitere Informationen zum Angebot Taiwan Do am Arbeitsplatz (mittwochs von 7.00 bis 8.00 Uhr im KKH Grevenbroich) erhalten Sie bei Rudolf Hohmann aus der Verwaltung. Bei Fragen zu weiteren Taiwan Do Angeboten für Kinder ab vier Jahren, Jugendlichen und Erwachsenen wie zum Beispiel Ferienkurse für Kinder oder Workshops für Frauen wenden Sie sich bitte an Kong Shi Fu Udo Hansel, Inhaber der Taiwan Do Akademie Mönchengladbach (Giesenkirchen) unter 02166/ 67 75 85 oder www.taiwando-mg.de.

我無所欲求 我無所畏懼 我自由自在

公道子