

Nei Yang Gong

– Übung für innere Regulation und zur Verbesserung der natürlichen Bauchatmung

Eine einfache Übung zur Verbesserung der Bauchatmung mit einem weitem Wirkspektrum: Verbesserung des Stoffwechsels, der Verdauung und der Entgiftung, Regulation des Nervensystems, Stressabbau, Immunsystem stärken, Regeneration fördern ...

Machen Sie am Anfang nur den 1. Teil "Bauchatmung" täglich.

Je bewusster Sie die Übung machen, desto wirksamer ist sie.

Falls Sie Probleme haben tief in den Bauch zu atmen, kann man sich vorstellen, dass man mit den großen Zehen atmet – dies unterstützt eine tiefe Atmung. Die Übung sollte täglich über mehrere Monate angewandt werden, bis auch im Alltag die Atmung natürlich ist.

Beschreibung der Übung & Wirkung

<http://www.heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Skript+Nei+Yang+Gong.pdf>

Nachfolgend einige Aspekte bzgl. **Atmung und Einfluss auf Psyche, Stress und Gehirn:**

(Dauer)Stress führt dazu, dass der Sympathikus-Tonus erhöht wird – unser Kampf- bzw. Aktionsmodus im vegetativen Nervensystem.

Über den Sympathikus wird die Ausschüttung des (Dauer)Stresshormons Cortisol in der Nebenniere reguliert.

Die Folge von Dauerstress ist somit eine Übersteuerung des Sympathikus und eine erhöhte Ausschüttung von Cortisol.

Cortisol wiederum begünstigt eine Hippocampus-Atrophie (= Verkleinerung) und eine Amygdala-Hypertrophie (= Vergrößerung).

Die Schädigung des **Hippocampus** – eine zum limbischen System gehörende Struktur, die vor allem an der **Gedächtnisbildung** beteiligt ist - begünstigt Störungen des **Kurzzeitgedächtnisses** und der nächtlichen Abspeicherung von evtl. wichtigen Informationen im **Langzeitgedächtnis**.

Die Schädigung der **Amygdala** - unser Zentrum für Emotionen und Gefühle wie Furcht und Angst – begünstigt **Angst- und Panikattacken**.

Gleichzeitig fördert Stress eine **Verkrampfung des Zwerchfells** – dem Hauptatemmuskel – und die **Atmung wird immer flacher**.

Durch eine bewusste Tiefenatmung werden **Dehnungsrezeptoren** in den **unteren Lungenabschnitten** stimuliert, die eine Verbindung zum **Hirnstamm** haben, und dort den **Parasympathikus** (Ruhe- und Regenerationsmodus) **stimulieren**.

Dies trägt dazu bei, dass der Sympathikus-Tonus „runter reguliert wird“, was dazu beiträgt die Ausschüttung von Stresshormonen (z.B. Cortisol) zu reduzieren.

Regelmäßig ausgeführte meditative Übungen mit **bewusster Bauchatmung / Achtsamkeitsübungen / bewusst ausgeführte Qi Gong Übungen**, sind somit Techniken die dazu beitragen Heilungs-, Regenerations- und Umbauprozesse im Gehirn und Psyche zu fördern. Gleichzeitig tragen diese Übungen dazu bei, die körperlichen Folgen von Stress (z.B. geschwächte Immunabwehr, Minderdurchblutung von Organen, verringerte Verdauungs- und Stoffwechselfunktionen, erhöhter Blutdruck, erhöhte Herzfrequenz u.a.) zu reduzieren und verbessern zudem die Fähigkeit mit Stress besser umgehen zu können.

Sodbrennen

Viele Menschen leiden an Sodbrennen – und nehmen z.B. langfristig regelmäßig Magensäureblocker („Magenschutz“, PPI Protonenpumpenhemmer) die laut Beipackzettel und Publikationen erhebliche Nebenwirkungen haben können

[Ärztblatt: B12 Mangel](#) [Herzinfarkt](#) [Nierenfunktion](#) [Demenz](#) [Osteoporose](#) [Nebenwirkung](#) u.a.

Eine „schlechte“ **Bauchatmung** (aber auch z.B. **schlechte Ernährung, wenig trinken, viel Sitzen** sowie z.B. **Stress**) ist ein wesentlicher Faktor für Sodbrennen, da durch eine Verkrampfung des Zwerchfells auch der Mageneingang blockiert werden kann.

Qi Gong – Schüttelübung

Durch diese Übung können Sie den **Stoffwechsel anregen**, die **Entgiftung fördern**, die **Sauerstoffversorgung anregen** und auch **Knorpel- und Knochenzellbildung stimulieren**. Gleichzeitig hilft die Übung **körperliche und emotionale Blockierungen zu lösen**, was dazu beiträgt, dass **Blut- und Lymphzirkulation verbessert** und **Nervensystem entlastet** wird. Diese Übung wird besonders bei Gelenkproblemen und bei Erkrankungen des Nervensystems bzw. Neurodegenerativen Erkrankungen nach einer Behandlung empfohlen, da dadurch eine sanfte Stimulation erfolgt.

Je sanfter die Übung ausgeführt wird, desto besser ist die Wirkung („los lassen“).

Die Übung sollte täglich über mehrere Monate ausgeführt werden – bis Sie z.B. die Übung 10 bis 30 Minuten durchhalten können (können Sie auch während dem Fernsehen machen). Bei „Standunsicherheit“ ggf. an einem Stuhl festhalten.

*Intensiver wird die Wirkung, wenn man ein **leichtes Gewicht** in den Händen hält – dies stimuliert gleichzeitig auch mehr die Muskulatur, die wiederum Einfluss hat auf Gelenkfunktionen und Knochenstabilität (**Knochenreifung** wird stimuliert durch Muskelarbeit > **Bewegung** > dies ist auch besonders wichtig für **Kindern**, die heute immer öfters über Gelenk- und Knochenschmerzen klagen, weil Bewegung in der „modernen“ Gesellschaft immer mehr reduziert ist!).*

Beschreibung & Wirkung <http://www.heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Schuetteluebung.pdf>
Video-Clip <https://www.youtube.com/watch?v=h20q-4-H26s>

Funktionales Muskeltraining

- ein sehr effektives Bewegungsprogramm für den gesamten Körper

Ein ebenfalls recht interessantes Bewegungsprogramm ist z.B. ein „Funktionales Training“ wie es z.B. der Kampfkünstler Mark Lauren (ehem. Weltmeister Thaiboxen) aufgezeigt wird. Mark Lauren überarbeitete das Fitness- und Krafttraining der amerikanischen Spezialeinheiten

Wichtig ist bei diesem Training, dass Sie langsam beginnen, damit Sie sich nicht gleich überbelasten - und dann schnell wieder aufgeben.

Hier können Sie z.B. bei Youtube ein Set mit vier einfachen Übungen finden

<https://www.youtube.com/watch?v=wF5-uMJD8uw>

Regelmäßige „Bewegung“ ist ein wesentlicher Faktor für die Gesundheit.

Je mehr körperliche Bewegung z.B. durch zu viel Sitzen eingeschränkt wird, desto mehr werden auch chronische Erkrankungen, Schmerzen, Gelenkerkrankungen, Entzündungen, [Krebs \(Info für Krebspatienten der Gesellschaft für biologische Krebsbehandlung\)](#), Stoffwechselstörungen, [genetische Störungen](#), schwache Immunabwehr, psychische Erkrankungen, [Erkrankungen des Gehirns](#) begünstigt und das persönliche Leistungsvermögen nimmt ab.

>> Video [Bewegungsmangel macht krank](#) (verfügbar bis 24.05.2019)

>> Video [Sitzen ist das neue Rauchen](#) – aber weit mehr verbreitet

>> Medizinische Perspektive <https://www.youtube.com/watch?v=8URU0EONYL4>

>>> Besonders **tiefe Kniebeugen** zeigen wie schwach man schon ist durch zu viel Sitzen. „Schwache Beine“ begünstigen weiteren langfristigen Bewegungsmangel dramatisch!

Muskelarbeit fördert die körpereigene Produktion von **Testosteron**.

Testosteron wird durch Stress stark reduziert. Laut Dr. med. Strunz verleiht Testosteron mehr **Antrieb**, **Ausdauer**, **Lebenslust**, fördert **Entscheidungsfähigkeit** und **Durchsetzungsvermögen**, sowie Knorpel- und Knochenbildung (wichtig bei Arthrose!). regt Stoffwechsel an (Fettleibigkeit, Diabetes), stärkt Immunsystem, bremst Bluthochdruck und verbessert Libido und Sauerstoffversorgung (durch vermehrte Bildung von roten Blutkörperchen).
(Männer und Frauen haben übrigens die gleichen Hormone – nur die Verteilung ist unterschiedlich)