

Nei Yang Gong - Übung zur inneren Regulation

Nei Yang bedeutet wörtlich „inneres Pflegen“ oder „inneres Ernähren“.

Durch diese Übung wird aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin **TCM Qi aufgebaut, reguliert und stabilisiert**. Dies ist eine wichtige Grundlage um **Heilungsprozesse zu fördern und die Gesundheit zu erhalten**.

Nei Yang Gong besteht aus einer Reihe von verschiedenen Übungen, die in ihrer Vorgehensweise und Wirkung recht ähnlich sind. Bei der hier gezeigten Übung handelt es sich aufgrund ihrer wohltuenden Wirkung und der vielseitigen Einsatzmöglichkeiten um eine der verbreitetsten Übungen in China.

Die Übung eignet sich hervorragend **zur Behandlung von Erkrankungen der inneren Organe im Brust- und Bauchraum** wie z.B.:

- **Bronchitis**
- **Asthma bronchiale**
- **Herzfunktionschwäche**
- **Magensenkung**
- **Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür**
- **Leberentzündungen**
- **Verdauungsstörungen**
- **Verstopfung**
- **Harnblasenbeschwerden**
- **Menstruationsbeschwerden** u.a.

Des Weiteren hilft die Übung gut bei:

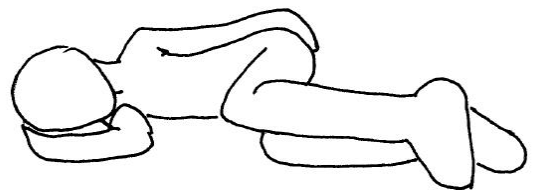
- **nervösen Beschwerden** und wird daher oft zur Behandlung von psychosomatischen und funktionellen Beschwerden in chinesischen Kliniken eingesetzt. Funktionelle Störungen sind Beschwerden oder Krankheitsbilder mit erheblichen körperlichen Beeinträchtigungen, bei denen jedoch kein körperlicher Befund zu erheben ist.

In China – wo heute noch in ca. 50 Kliniken mit QiGong Übungen Krankheiten behandelt werden – wird diese Übung bei der Behandlung von Krebserkrankungen eingesetzt, da diese Übung dazu beiträgt den Körper zu stärken und zu regulieren und keine Kraft für die Ausführung notwendig ist.

Vorbereitung der Übung:

Die Übung sollte in Seitenlage ausgeführt werden, wobei es auch Ausführungen in Rückenlage (Fang Song Gong) oder im Sitzen (Zuo Gong) gibt.

- ❖ Auf die rechte Seite legen
 - ❖ So bequem wie möglich hinlegen
 - ❖ Den Kopf bequem auf ein Kissen legen, welches so hoch ist, dass die **Wirbelsäule möglichst horizontal** gerade liegt und Halswirbelsäule nicht „gebogen“. Der Kopf kann ggf. leicht nach vorne geneigt werden – aber so, dass keine Spannung oder Druck in der Halswirbelsäule entsteht.
 - ❖ Die Wirbelsäule nicht überstrecken (Hohlkreuz) oder zu stark abrunden, sondern trotz der Seitenlage möglichst gerade hinlegen.
 - ❖ Den rechten Arm bequem gebeugt oder locker gestreckt vor das Kissen legen
 - ❖ Die linke Hand stabil auf den **Hüftknochen / Becken** legen, damit er nicht abrutscht – **Ellbogen / Schultern / Hand entspannen, Arm nicht halten** > Ellbogen sinkt nach unten Richtung Boden
 - ❖ Die **Beine** leicht in einem Winkel von **30 bis 60 Grad** beugen und bequem übereinander oder das obere Bein nach vorne nehmen.
Ggf. können sie auch zwischen die Beine ein Kissen legen, wenn dies für Sie bequemer ist.
- Es gilt der Grundsatz das die Lage **stabil, bequem und natürlich** ist, weshalb die Lage von dieser Beschreibung auch abweichen kann



Übungsablauf:

Übungsdauer: **10 bis 20 Minuten**

1. Bauchatmung:

- Atmen Sie durch die Nase ein und aus.
- Beobachten Sie ihren Atem und ihren Körper.
- Beobachten Sie während der **Einatmung** wie die Atemluft in die Luftröhre und die Lungen **einströmt** und den **Brustkorb füllt**, wie sich ihr **Zwerchfell nach unten bewegt** und wie sich die **Atembewegung im Körper bis in die Wirbelsäule und das Becken verteilt**. > **Nur wahrnehmen**.
- Beobachten Sie während der **Ausatmung** wie ihre Atemluft aus ihrem Körper und aus der Lunge **ausströmt**, das **Zwerchfell nach oben hebt** und die Bewegung ihres Brustkorbs. Folgen Sie einfach während der gesamten Atmung mit ihrer Wahrnehmung den Bewegungen ihres Körpers.
- Wenn Sie gestört oder abgelenkt werden, fangen sie einfach ganz ruhig wieder an ihre Wahrnehmung auf Ihre Atmung zu lenken. > Nur wahrnehmen
- Der Atemvorgang soll während der Übung natürlich und fließend sein. Auf keinen Fall darf man dabei übermäßig heftig einatmen, den Bauch rausstrecken, übertrieben tief atmen oder etwas erzwingen wollen. Die Konzentration auf das Atmen und die Atmung kann ggf. durch Zählen der Atemzüge unterstützt werden – zählen Sie z.B. immer 10 Atemzüge und dann die nächsten 10 u.s.w.
- Sobald es Ihnen möglich ist, beginnen Sie sich während der Atmung auf Ihr **unteres Dan-Tien** – ca. 4 Fingerbreit unter dem Bauchnabel zu konzentrieren und fühlen Sie wie ihr Atem fein, tief, langsam, ruhig und gleichmäßig dorthin strömt:. Somit sind Sie in der Lage einen tiefen Ruhezustand zu erreichen. Sie können sich das untere Dan-Tien wie eine mit Licht gefüllte Schale oder wie einen Feuerball vorstellen.

2. Intervallatmung mit Pause:

Diesen Übungsteil erst beginnen, wenn die Bauchatmung ausdauernd leicht und fließend ausgeführt werden kann

- A) Wenn sie **ganz ruhig und innerlich bereit sind** beginnen Sie mit der Intervallatmung. Atmen sie wie oben beschrieben ein und aus und machen Sie **nach der Ausatmung eine kurze Atempause**.

Wenn Sie wollen können Sie während der Atempause eine für Sie und ihre Gesundheit positive Affirmation innerlich vorsprechen.

Die Atempause soll anfänglich ca. **2 bis 6 Sekunden**, später 4 bis 8 Sekunden.

Beachten Sie, dass **nicht die Luft anhalten**, da dadurch unangenehme Zwischenfälle wie Herzklopfen, Würgegefühl, Druckgefühl, Luftnot und ähnliches provoziert werden kann, sondern das Sie einfach für eine kurze Zeit mit dem Atmen aufhören / pausieren.

Wenn Ihnen am Anfang die Intervallatmung schwer fällt, sollten Sie ggf. die Atempause nur nach jedem 6. oder 8. Atemzug machen und ggf. weniger lang. Nach einiger Übung können Sie dann den Rhythmus schrittweise erhöhen. Wie oft und wie lange Sie die Atempause machen hängt letztendlich von ihrem körperlichen Zustand ab und wie Sie daran gewöhnt sind.

Nächster Schritt wenn Sie sich an die Atempause gewöhnt haben:

- B) Legen Sie **während der Atempause locker die Zungenspitze hinter den Schneidezähnen** an den harten Gaumen.

Danach bringen Sie die Zunge wieder in ihre normale Position und atmen wieder ein und aus

Menschen mit **Bluthochdruck, Herz- und Kreislaufbeschwerden** sollten im Besonderen darauf achten, dass die Atem- und Herzschlagfrequenz während und nach der Übung nicht wesentlich erhöht ist und deshalb ggf. anfänglich den Rhythmus der Intervallatmung entsprechend reduzieren.

Wirkung der Übung:

Die Kenntnisse über die Wirkung der Intervallatmung sind noch sehr lückenhaft. Klinische Tests haben aber ergeben, dass **durch diese Atemtechnik** und die daraus resultierenden **Druckveränderungen**, die **Durchblutung der inneren Organe und die Muskeltätigkeit des Magen-Darm-Traktes (= Peristaltik) stärker gefördert wird**, als bei der normalen Bauchatmung. Somit können insbesondere **Beschwerden des Verdauungssystems schneller und effektiver behandelt werden**.

Weitere Aspekte der Übung:

- Durch die spezielle Atemtechnik, die Körperlage, die Wirbelsäulenhaltung und durch die nachfolgend beschriebenen Vorgänge kann das **vegetative Nervensystem** (bestehend aus Sympathikus, Parasympathikus, Enterisches Nervensystem), das normalerweise nicht willentlich gesteuert werden kann, **reguliert und stabilisiert** werden.
- Damit verbunden ist gleichzeitig eine **Regulation und Stabilisierung des Atmungs-, Herzkreislauf- und Verdauungssystems**, wodurch auf alle wichtigen Vorgänge im Körper Einfluss genommen wird. Diese Wirkung wird in der Regel als erstes vom Übenenden als ein wohltuendes Gefühl der Entspannung wahrgenommen.

Exkursion: Bei vielen Menschen wird durch eine ständige „**Übersteuerung**“ des **Sympathikus**, der für nach außen gerichtete Aktivitäten zuständig ist, und / oder durch eine eingeschränkte Organfunktion die Aktivität des **Nervus Vagus und des Enterischen Nervensystems** „**gehemmt**“, was dazu führen kann, dass die Organfunktion weiter vermindert wird. Dadurch können z.B. Stoffwechselfvorgänge gehemmt werden, was dazu führt, dass dem Körper wichtige Nährstoffe und Energieträger fehlen, die er jedoch eigentlich aufgrund der erhöhten Aktivität oder bei der Heilung von Krankheiten benötigt.

Der **Nervus Vagus** ist der größte Hirnnerv (10. Hirnnerv) des **Parasympathikus** und reguliert Vorgänge in Herz, Bronchien, Magen, Darm (bis auf den unteren Dickdarm), Gallenblase, Leber, Pankreas und die Harnleiter.

Das **Enterische** (griechisch éteron = Darm) **Nervensystem**, das mit dem Gehirn über den **Nervus Vagus** verbunden ist, besitzt 4 bis 5 mal so viele Neuronen (Nervenzellen) wie das Rückenmark. Es durchzieht nahezu den gesamten Magen-Darm-Trakt und hat einen starken Einfluss auf die Verdauung.

Wenn sie das Gesamtsystem „Mensch“ mit einem PC vergleichen, der über DSL mit dem Internet verbunden ist, und DSL und Arbeitsspeicher vollständig überlastet sind, dann wird verständlich, dass es zu einer verminderten Leistungsfähigkeit und ggf. auch zu einem „Systemabsturz“ kommen kann.

- Durch die rechte Seitenlage wird speziell der **Magen** und funktionell somit auch die **Bauchspeicheldrüse** und die **Milz** entlastet, weil die **Leber mehr nach rechts verlagert** wird. Aus diesem Grund ist diese Position auch empfohlen zum einschlafen und die meisten Menschen wählen deshalb meist intuitiv diese „Einschlafposition“.
- Durch die **verbesserte Durchblutung des Verdauungstraktes** und durch die **Entlastung des Magens** kann der **Stoffwechsel** verbessert werden. Dies dürfte eine der Gründe sein, warum diese Übung bei vielen Krankheiten genutzt wird, weil der Körper eine bessere Nährstoffversorgung braucht um z.B. Heilungsprozesse fördern zu können.
- Ebenfalls wird durch die Seitenlage der **Druck auf die Bauchorta**, die mehr in der linken Körperhälfte liegt, **reduziert** und somit auch die **Blutzirkulation verbessert** und das **Herz entlastet**.
- Durch die gewählte Position wird die **Bauchatmung** (die eigentlich als Zwerchfellatmung bezeichnet werden müsste) und die damit verbundene **Zwerchfellbewegung** (>Zwerchfell ist ein Muskel) **gefördert und erleichtert**. Normalerweise sollte sich das Zwerchfell ca. 6 – 8 cm bei jedem Atemzug bewegen. Durch diese **Bewegung und die damit verbundenen Druckveränderungen** werden die **darunter liegenden Organe ständig sanft massiert und die physiologische Bewegung der Organe verbessert** (Leber legt ca. 2.800 m täglich zurück, Nieren ca. 800 m ...)
Diese normale physiologische Bewegung hat eine sehr wichtige Bedeutung um die Gesundheit zu erhalten, Krankheiten zu verhindern und Heilungsprozesse zu fördern und das Wohlbefinden und die Regeneration zu verbessern.
Gesunde Babys haben eine natürliche Zwerchfellatmung. Je älter der Mensch wird, desto mehr wird diese physiologische Atmung durch Emotionen („wir halten die Luft an“), Traumen oder funktionelle Störungen und Veränderungen nach „oben“ geschoben und somit die **Zwerchfellbewegung mehr und mehr „eingeschränkt“**.
Damit wird gleichzeitig immer auch **die Bewegung der Organe, die Blutzufuhr, der Lymphabfluss und der Nerven- und Organtonus verändert/eingeschränkt**, was langfristig zu Veränderungen führen kann, die wir Anfangs oft als **Spannung und Funktionseinschränkung** wahrnehmen und

letztendlich als **Krankheit** diagnostizieren.

Die **Zwerchfellatmung wieder zu lernen** ist somit aus Sicht der TCM – und auch aus Sicht der Anatomie und Physiologie - eine hervorragende Möglichkeit um selbst auf den Gesundheitszustand der Organe und der Funktion einwirken zu können.

- Gleichzeitig hat diese Atmung einen **verjüngenden Charakter** für den gesamten Körper. *Vielleicht am Rande noch interessant: Gesichtsfalten zeigen aus Sicht der TCM „Spannungen“ bzw. „Zustände“ von Organen. Wird die Funktion der Organe reguliert und verbessert, hat dies auch (nebenwirkungsfreien) Einfluss auf diese Strukturen. Langfristiges emotionales „Atemanhalten“, Bauch einziehen wie z.B. bei Pilates oder ein Six-Pack der Bauchmuskulatur schränkt die Beweglichkeit und somit auch immer die Funktion der Organe ein.*
- Durch die verbesserte Organbeweglichkeit und veränderte Druckverhältnisse kann der **Lymphabfluss verbessert** werden und die **Ausleitung von Schadstoffen gefördert** werden. Die Körperhaltung führt zu einer **Entlastung der Lymphgefäße** (speziell Ductus thoracicus) und des **linken Venenwinkels**, über den die linke Kopfhälfte, der linke Oberkörper, der gesamte Bauchraum und die Beine entsorgt werden.
- Durch die Position der Wirbelsäule und der Organe können die **Nieren entlastet** und deren **Funktion verbessert** werden. Die Nieren haben aus Sicht der chinesischen Medizin Einfluss auf die **Vital- und Willenskraft** eines Menschen und sie „nähren das Mark des Gehirns“ und haben so Einfluss auf das **Denken**. Physiologisch haben die Nieren Einfluss auf den Blutdruck und die Ausscheidung von Schadstoffen.
- Durch die Position der **Zunge am Gaumen** während der Atempause wird aus Sicht der osteopathischen Medizin, wie sie in USA, GB und F anerkannt ist (*in D tut man sich aktuell noch sehr schwer damit*), ein „**Stillpoint**“ (Stillstand) des **Kranio-Sakralen-Systems** erreicht, durch den eine **Re-Kalibrierung** erfolgt. Im Bereich dieses Systems befinden sich **wichtige Hormondrüsen** (Hypophyse, Hypothalamus, Epiphyse) und **neuronale Strukturen**, durch die alle wichtigen Vorgänge im Körper reguliert und gesteuert werden.
- Gleichzeitig wird aus Sicht der Osteopathie durch einen „**Stillpoint**“ die **Anreicherung der Gehirnflüssigkeit mit Informationsträgern** wie z.B. Neuropeptiden und auch die **Verteilung verbessert**. Über die Funktion und Wirkung dieser **Kleinsteiweißverbindung** ist bisher noch wenig bekannt, doch scheinbar besteht hier ein Zusammenhang **zur Förderung von Heilungsprozessen** und der „Reparatur“ von Organschäden und Krankheiten und auch zu Selbstheilungskräften des Körpers.

Wie oft üben?

Die wohltuende und entspannende Wirkung können Übende i.d.R. sehr schnell wahrnehmen. Um jedoch eine **nachhaltige Wirkung** zu erzielen – besonders wenn Heilungsprozesse gefördert werden sollen – wird diese Übung in chinesischen Kliniken und Sanatorien über einen Zeitraum von **einigen Wochen 1 bis 2x täglich jeweils 10 – 20 Minuten** ausgeführt. Um eine dauerhafte Wirkung zu erzielen muss die Übung über einen längeren Zeitraum regelmäßig ausgeübt werden.



Schlechte Bauchatmung – ein weit verbreitetes und meist unterschätztes Problem in der westlichen Welt