

# JETZT ATMEN!

SHIATSU IM LUNGEN -UND BRUSTKORB-  
BEREICH ZUR LEISTUNGSVERBESSERUNG  
VON ATHLET:INNEN

---

Kathrin Haitzer



INTERNATIONAL  
ACADEMY FOR

**hara**  
**shiatsu**

*Um den Atem zu transportieren, muss das Einatmen voll sein. Wenn es voll ist, hat es große Kapazität. Wenn es große Kapazität hat, kann es ausgedehnt werden. Wenn es ausgedehnt ist, kann es nach unten dringen. Wenn es nach unten dringt, wird es still zur Ruhe kommen. Wenn es still zur Ruhe gekommen ist, wird es stark und fest. Wenn es stark und fest ist, wird es keimen. Wenn es keimt, wird es wachsen. Wenn es wächst, wird es sich nach oben zurückziehen, Wenn es sich nach oben zurückzieht, wird es den Scheitel erreichen. Die geheime Macht der Vorsehung bewegt sich oben. Die geheime Macht der Erde bewegt sich unten. Wer dies befolgt, wird leben. Wer dagegen verstößt, wird sterben.*

Chinesische Inschrift, Zhou-Dynastie (um 500 v. Chr.)

## IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Kathrin Haitzer*. Betreut von: *Sabine Dorn*

Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl*, Copyright: 2023, *International Academy for Hara Shiatsu*.

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen.

# JEDER MENSCH MUSS ATMEN, UM ZU LEBEN.

Seit Tausenden von Jahren verwenden alte Kulturen die Atmung als Medizin, um den Körper zu heilen und den Geist zu beruhigen. Die moderne Wissenschaft hat kürzlich gezeigt, dass die Nutzung unseres Atems Stress, Blutdruck, Angstzustände, Depressionen, Schnarchen, chronische Kopfschmerzen und sogar Asthma und einige Autoimmunerkrankungen messbar reduzieren kann.

Die Atmung ist ein einfacher automatisch ablaufender Vorgang, der allerdings sehr viel Einfluss auf unsere Lebensgestaltung und Wahrnehmung hat. Zähle Deine Atemzüge pro Minute. Mehr als 15 Atemzüge pro Minute werden von vielen Atemtherapeut:innen bereits als Stresssignal angesehen. Beobachte auch Deine Atmung, wenn Du traurig bist oder hinter deinem Schreibtisch im Büro sitzt. Oder im Vergleich dazu glücklich, ohne Sorgen im Park spazieren gehst. Der Atem bestimmt, wie wir uns fühlen und wie wir uns fühlen bestimmt den Atem.

*„Wie du atmest, so lebst du“,  
lautet ein berühmtes Zitat.*

Vielleicht fällt es Dir gar nicht so leicht tief in den Bauchraum zu atmen. Mit der Einatmung soll sich der Bauch heben und mit der Ausatmung senken. Vielleicht fällt es Dir auch schwer durch die Nase zu atmen, welches die bevorzugte alltägliche Atmung sein soll. Nimmst Du Schwierigkeiten oder Restriktionen deiner Atmung wahr? So bist Du in guter Gesellschaft. Wir haben verlernt richtig zu atmen. Beobachtet man die Atmung von Ureinwohnern, im Amazonas oder Menschen die sich nach wie vor in ihrer natürlichen Umgebung, in der Natur, aufhalten- ohne Alltagsstress, merkt man große Unterschiede in der Atmung - tief und langsam vs. kurzatmig und schnell. Diese nicht ideale, leichte Kurzatmigkeit, durch den Mund betrifft Menschen in Büros, Kindergärtner:innen, Shiatsu Praktiker:innen, Gesundheitspersonal und auch Lauf-Sportler:innen etc. Man möchte meinen gerade im Laufsport hätten die Athlet:innen eine ideale Atmung, um sportliche Leistungen zu bringen. Viele haben aber Ihre Atmung teilweise ungesund adaptiert, um in ihrer Disziplin punkten zu können.

## ATMUNGSORGANE – DAS RESPIRATORISCHE SYSTEM

Im Schnitt atmet jeder Mensch 720 Atemzüge in der Stunde und 17.280 Atemzüge an einem Tag. Die Lunge ermöglicht die Atmung und sorgt dafür, dass der Sauerstoff aus der Atemluft in das Blut und damit in den gesamten Körper gelangt. Die Lunge funktioniert ähnlich wie eine Pumpe. Sie selbst hat keine Muskulatur. Beim Einatmen dehnen das Zwerchfell und die Rippenmuskeln die Lunge, erzeugen dadurch einen Unterdruck und saugen frische Atemluft ein.

Direkt am Luftaustausch beteiligt sind die oberen Atemwege: Nasenhöhle und Nasennebenhöhlen, Mundhöhle und Rachen. Die unteren Atemwege: Kehlkopf, Luftröhre und das Wichtigste Atmungsorgan, die Lunge.

## WAS MUSS IM KÖRPER FUNKTIONIEREN UND WELCHE MUSKELN SIND BETEILIGT, UM KORREKT ZU ATMEN?

Muskelgruppen aus dem Oberkörper ermöglichen reibungsloses ein- und ausatmen. Beim Einatmen kann man zwischen Brust- und Bauchatmung unterscheiden:

Beim Atmen in die Brust ziehen sich die sogenannten Zwischenrippenmuskeln zusammen, wodurch sich die Rippen und der Brustkorb heben. Dadurch vergrößert sich das Brustvolumen und die Lunge dehnt sich aus. Dadurch entsteht ein Unterdruck und Luft wird in die Lunge gezogen.

Bei der Bauchatmung zieht sich das Zwerchfell – unser größter Atemmuskel – zusammen. Das Zwerchfell ist eine Schicht aus Muskeln und Sehnen, die unter der Lunge liegt und die Brust- und Bauchhöhle vollständig trennt. Die Spannung senkt das Zwerchfell und erweitert die Brusthöhle nach unten. Die Lunge dehnt sich nach unten aus. Der entstehende Unterdruck zieht Luft in die Lunge.

## HÄUFIG KOMBINIEREN MENSCHEN BRUST- UND BAUCHATMUNG MIT TIEFEN UND FLACHEN EINATMUNGEN

Beim Ausatmen entspannt sich die Atemmuskulatur, das Volumen des Brustraums, und damit auch der Lunge – sie verkleinert sich. Es entsteht ein Überdruck – die Luft strömt aus. Dieser Vorgang verläuft normalerweise passiv, ohne dass Anstrengung nötig ist. Durch bewusstes Anspannen der Bauchmuskulatur kann man aber auch aktiv das Zwerchfell nach oben drücken und so ein kräftiges Ausatmen fördern. Die Atmung ist damit die einzige autonome Grundfunktion unseres Körpers, die wir auch bewusst beeinflussen können. Eingesetzt wird dies zum Beispiel beim Singen, Sprechen oder Husten.

Neben den Zwischenrippenmuskeln bzw. dem Zwerchfell können sogenannte Atemhilfsmuskeln (Brust- und Schultergürtelmuskeln) die Atmung zusätzlich unterstützen. Dies geschieht verstärkt, wenn das Einatmen schwerfällt, wie bei besonders starker körperlicher Belastung oder bei Lungenerkrankungen, wie zum Beispiel chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) oder Asthma, wo dann teilweise im Nacken oder oberen Brustkorb die Atmung beobachtet werden kann.

## DIE ATMUNG BEI LÄUFER:INNEN

Beim Laufen gilt es, darauf zu achten, dass Du tief ein- und ausatmest. Für viele Läufer:innen ist die tiefe Atmung herausfordernd. Je besser die Kapazität der Lunge genutzt wird, desto mehr Sauerstoff gelangt in den Körper und desto mehr Leistung kann dieser erbringen.

## FALSCHES ATMEN IST ZU FLACH UND ZU SCHNELL

Viele Menschen drücken beim Einatmen den Bauch hinein und heben die Schultern. Sie atmen zu flach in den oberen Brustraum und atmen zu oft. Hebst Du bei der Einatmung die Schultern in Richtung Ohren? Dann spricht man von einer ineffizienten Schulter- oder Schlüsselbeinatmung. Bei überwiegender Brustatmung, wie sie für viele Menschen typisch ist, hebt und senkt sich nur der Brustkorb. Eine falsche Atmung ist meist antrainiert und kann auch wieder abtrainiert werden.

Wer aber schon im Sitzen, Stehen, Gehen falsch atmet, der tut dies auch beim Laufen. Viele Läufer:innen atmen ausschließlich in die Brust, ziehen dabei die Schultern hoch, sodass sich die Lunge nicht ausdehnen kann und es zu einem Luftstau im oberen Brustkorb kommt, der eine Einatmung in den unteren Lungenbereich und Bauchraum verhindert.



## MEHR LUFT BEKOMMEN DURCH ZWERCHFELLATMUNG BZW. BAUCHATMUNG

Das Zwerchfell ist der wichtigste Atemmuskel, weil er bei richtiger Atmung 80 Prozent des Atemvolumens bewirkt. Die Zwerchfellatmung beruht auf einer Anspannung des Zwerchfells beim Einatmen, wodurch die Lunge sich ausdehnen und das untere Drittel der Lunge durchlüftet werden kann, und einer Entspannung beim Ausatmen, wodurch die Lunge wieder zusammengepresst wird. Die Zwerchfellatmung zeigt sich äußerlich durch ein Heben und Senken der Bauchdecke. Die Lunge kann sich durch die Zwerchfellatmung, auch Bauchatmung genannt, nach unten ausdehnen und mehr Luft aufnehmen.

Das ist auch deshalb wichtig, weil sich im untersten Drittel der Lunge aufgrund der Schwerkraft das meiste Blut zur Sauerstoffaufnahme findet. Das Ausatmen geht dann automatisch. Beim Laufen sollst Du vorwiegend zum Luftholen die Nase verwenden, da bei der Nasenatmung mehr Sauerstoff in die Muskelzellen gelangt und mit der Filterfunktion von den Nasenhärchen in den Nasenlöchern der Schutz der Lunge, gewährleistet wird. Weiters wird auch der eingeatmete Sauerstoff durch die Nase aufgewärmt.

## WANN NUTZT DIE NASENATMUNG BEI LÄUFER:INNEN?

Die Nasenatmung ist dann am Nützlichsten, wenn Läufer:innen über lange Distanzen hinweg ein gleichmäßiges Tempo beibehalten und für Langstrecken- oder Marathonläufer:innen, die es gewohnt sind, bei einer niedrigeren Herzfrequenz ein bestimmtes Tempo beizubehalten, dann ist die Nasenatmung besser geeignet.

Oft ist die Nasenatmung nicht ausreichend und die Athlet:innen greifen aufgrund der beschränkten Kapazität der Nase auf die Mundatmung zurück, welches zu einem Austrocknen und Auskühlen der Lunge führen kann.

## WANN NUTZT DIE MUNDATMUNG BEI LÄUFER:INNEN?

Bei verstopfter Nase ist die Mundatmung eine passende Alternative. Für manche Laufarten, wie z. B. Sprints oder sehr intensives Intervalltraining, kann der Wechsel zur Mundatmung naheliegend sein. Es ist natürlich, dass man mehr Luft einatmen will – durch den Mund ist das möglich.

*Wenn Du beim Sport falsch atmest, können deine Muskeln nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt und Abfallprodukte nicht effizient abtransportiert werden.*

Durch eine tiefe und gleichmäßige Atmung vermeidest Du auch das schmerzhafteste Seitenstechen. Dieses setzt ein, wenn das Zwerchfell zu schlecht mit Sauerstoff versorgt ist. Schnelles, flaches Atmen bringt den Körper dazu, mehr Kohlendioxid freizusetzen. Dadurch wird die Sauerstoffversorgung der Zellen schwieriger. Bei einer schnellen Brustatmung wird nicht genug sauerstoffreiche Atemluft eingesaugt und die Muskeln haben nicht mehr genug Sauerstoff. Ohne ausreichend Sauerstoff wird die in den arbeitenden Muskeln vorhandene Glukose in Milchsäure umgewandelt. Dadurch können Muskeln verkrampfen und Erschöpfung entstehen. Die tief atmenden und lungentrainierten Läufer:innen können Sauerstoff effizienter nutzen, da sie eine größere Lungenkapazität haben.

## DER ENERGETISCHE ZUGANG

Das wichtigste Organ für die Atmung ist die Lunge. Die Lunge wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als Architekt des Körpers gesehen. Eine starke Lungenenergie bedeutet eine starke physische Präsenz, mit starker robuster Konstitution, Widerstandsfähigkeit, Gesundheit und hohem Energielevel. Die Atmung ist die Brücke zwischen Körper und Geist, durch diese bilden Körper und Geist eine starke und selbstbewusste Einheit, die dies im Menschen zeigen.

Eine Schwäche in der Lunge können hängende Schultern, Atemnot, fehlender Mut, Allergien, chronische Müdigkeit, chronische Immunitätschwäche, Kurzatmigkeit, Beklemmtheitsgefühl in der Brust, Angst vor Enge, Asthma oder schwacher Instinkt, sein.



Die Lungen herrschen neben der Atmung auch über das Qi und regulieren es im ganzen Körper. In den Lungen treffen das äußere Qi und das innere Qi zusammen. Das innere Qi wird mit der Nahrung über die Milz produziert, welches durch seinen aufsteigenden Charakter auf das äußere Qi- das Lungen Qi im Körper trifft. Die Lungen holen aus der Luft sauberes Qi (Sauerstoff) und befördern es durch ihre abwärtsbewegende Eigenschaft hinunter (Einatmung). Durch die verteilende Eigenschaft lassen sie das Qi zirkulieren und stoßen unreine Luft (CO<sup>2</sup>) aus. Die Lungen sind das äußerste Yin-Organ und reagieren sehr sensibel auf externe klimatische Bedingungen, wie Kälte, Hitze, Wind, Feuchtigkeit oder Trockenheit.

### BEZIEHUNG HERZ – LUNGE

Das Herz dominiert das Blut, die Lungen das Qi. Qi und Blut sind in dieser Art voneinander abhängig und ebenso Herz und Lungen. Ist das Lungen-Qi geschwächt, ist das Herz nicht fähig das Blut ordentlich durch den Körper zu befördern.

Ist das Lungen Qi geschwächt kann das Qi nicht absteigen und verursacht Husten. Weiters kontrolliert das Lungen Qi die Haut und das Abwehr Qi, welches die Poren öffnet und schließt. Ist das Lungen Qi schwach, ist auch das Abwehr Qi schwach, welches sich in dem Raum zwischen Haut und Muskeln befindet.

Dieser Abwehr Qi – Raum ist zu offen und für das Eindringen von Krankheiten und pathogenen Faktoren empfänglich – die Poren schließen sich aufgrund von Schläffheit nicht und lassen die Poren schwitzen. Ein starkes Abwehr Qi wärmt die Haut und Muskeln und verhindert so ein übermäßiges Schwitzen und die Schläffheit der Poren. Damit wird das Krank werden, durch das Eindringen von externen pathogenen Einflüssen, wie Wind, Kälte, Hitze, Feuchtigkeit oder Trockenheit, verhindert.

Ein geschwächtes Lungen Qi zeigt sich durch Kurzatmigkeit, Husten, schwache Stimme, spontanes Schwitzen während des Tages, heller blasser Teint, Neigung zu Erkältungen, Müdigkeit, Abneigung gegen Kälte und ein schwacher Puls. In der Pulsdiagnose der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird ein schwacher Puls als „Tiefer Puls“ bezeichnet, der nur durch kräftiges Tasten spürbar ist – der Puls ist also nur sehr schwach.

Ein geschwächtes Herz Qi zeigt sich durch Palpation, Kurzatmigkeit, blasses Gesicht und Zunge, spontanes Schwitzen, Müdigkeit, leichte Depressionen und leerer Puls. Meist liegt der Grund für einen Leeren Puls, in der Pulsdiagnostik der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), an einer Qi- und Blut-Schwäche. Qi fördert die Blutzirkulation, diese ist bei Qi-Schwäche gestört. Wenn das Blut die Gefäße nicht ausfüllt, verursacht dies einen leeren Puls.

Beide Symptomatiken sind sich ähnlich und bedingen das Muster „Lungen – und Herz Qi Schwäche/Mangel“. Emotionale Probleme, speziell Traurigkeit und Kummer führen einerseits zu einer Schwäche von Herz Qi aber dieselben Emotionen können auch zu einer Lungen Qi Schwäche führen. Auch eine andauernde Verausgabung verletzt das Qi der Lunge und des Herzens. Ist das Qi der Brust schwach bedeutet, dass sowohl Lungen- als auch das Herz-Qi geschwächt sind und so die Zirkulation von Qi und Blut ebenfalls schwach werden wird- dies kann zu einer Blutstase und auch zu einer Herz Blut Schwäche/Mangel führen.

## BEZIEHUNG MILZ/PANKREAS - LUNGEN

Milz/Pankreas destillieren die Nahrungs-Essenz aus der Nahrung und transportiert sie aufwärts zu den Lungen. Dort verbindet sich die Nahrungs-Essenz mit dem Qi aus der Luft. Die Lungen kontrollieren dann das Qi und verteilen es im Körper. Ist das Milz-Qi zu schwach, wird es auch das Lungen-Qi; es treten Symptome wie Müdigkeit, schwache Stimme, Appetitlosigkeit und kurzer Atem auf. Milz/Pankreas-Schwäche kann auch zur Produktion und Sammlung von Schleim führen. Der Schleim setzt sich vorwiegend im oberen Erwärmer fest. Der Schleim bleibt im oberen Erwärmer und verhindert die Verteilung und Abwärtsbewegung von Qi. So kann ein geschwächtes Lungen-Qi ebenso die Milz/Pankreas-Funktion der Transformation schwächen, was zu Ödemen unter anderem im oberen Erwärmer oder im ganzen Körper führen kann.

*Ursache eines Milz-Qi-Mangels kann sowohl der Körper als auch die Psyche sein. Häufig spielt beides zusammen.*

Eine Milz Qi Schwäche entsteht durch konstante emotionale Belastung, Überarbeitung über einen langen Zeitraum, nicht Schlafen oder durch nicht typgerechte, Milz schwächende Nahrung, wie zu viele Weißmehlprodukte, Milchprodukte, sowie kalte Getränke und Speisen. Nährstoffarme Nahrung, wie Fast Food, Einfachzucker und Fertiggerichte schädigen ebenso die Milz. Dies führt zu einer Milz Qi Schwäche welche sich in Nahrungsmittelintoleranzen (Die Milz ist für die Verdauung zuständig.), Verdauungsstörungen wie Durchfall, Dauermüdigkeit, Schwache Muskeln oder Nachlassen der Muskelkraft (Die Milz beherrscht die Muskulatur.) zeigen kann. Daraus entsteht oft ein Blutmangel (Die Milz ist die Quelle von Blut.). Unter von zu wenig Blut leidet die Leber. Die Leber übernimmt die Blutspeicherung, vom dem durch die Milz zur Verfügung gestelltem Blut, und bestimmt damit die Menge des Blutes die durch das Herz über die Blutgefäße zirkuliert wird. Unter dem Blutmangel leidet die Versorgung der Atem- als auch der restlichen Muskulatur. Die Flexibilität in den Muskeln wird durch den Mangel an Blut schwächer und es kann bei der Ausübung von Bewegung zu Muskelfaserrissen und Bänderschäden kommen. Bemerkbar macht sich ein Blutmangel durch Anämie, Eisenmangel, Vitamin B12 Mangel, brüchigen Fingernägeln, Krämpfen, Taubheitsgefühle, Schwindel und Sehnenscheidenprobleme, trockene Augen, etc.



## BEZIEHUNG LEBER - LUNGEN

Die Lungen sind hauptverantwortlich für das Qi und die Leber reguliert und speichert das Blut. Ist das Lungen-Qi geschwächt, stagniert das Leber-Qi sehr schnell. Es treten Qi-Schwäche, wie Müdigkeit und Qi Stagnation, Depression, Husten und Druck in der Brust, auf. Vertieft sich dieses Muster, kann sich Hitze im oberen Erwärmer bilden. Stagnation von Leber-Qi kann den Abwärtsfluss des Lungen-Qi gefährden; es folgen Symptome wie kurzer Atem oder asthmatisches Atmen. Diese aufgestaute Hitze kann durch (angestaute) Wut oder durch den Konsum von scharfen und fettigen Speisen, die austrocknen, verursacht bzw. verstärkt werden.

## BEZIEHUNG LUNGEN - NIEREN

Die Hauptfunktion der Nieren ist das Lagern der Lebensessenz. Sind die Nieren schwach kann es das Qi aus dem Atem nicht erfassen und das Qi nicht unten halten, welches folglich zu einem Überschuss in der Brust und im unteren Erwärmer führt. Stagniert diese Energie vom Überschuss/dem nicht Halten können der Nieren, in den Lungen, erzeugt es Kurzatmigkeit, Husten und Asthma.

*Ist die Lungenfunktion geschwächt, kann das Qi nicht hinuntergeführt werden und die Nieren werden nicht genährt.*

Eine Nieren Yang Schwäche verursacht viel klaren Urin, oft während einem Asthma Anfall. Die Ursache ist ein fehlerhafter Austausch zwischen Lunge und Niere. Die beiden müssen miteinander kommunizieren und speziell bei der Atmung sich ergänzen – die Lungen kontrollieren die Ausatmung, die Nieren das Einatmen und bei der Bewegung von Flüssigkeiten durch den Körper. Ist das Nieren Yang geschwächt, können Flüssigkeiten nicht transformiert werden. So kommt es zu Ödemen, die sich oft, durch das beteiligt sein der Lunge, im Gesicht zeigen. Die Lungen senden die Flüssigkeiten zu den Nieren hinunter. Ist das Wasser Element mit Niere und Blase schwach, kommt es zur Inkontinenz. Schwaches Milz Qi wirkt sich auf den Schließmuskel der Blase aus und Urin kann nicht gehalten werden. Bei Nieren-Yin Schwäche vertrocknen die Flüssigkeiten im Unteren Erwärmer und die Lungen werden von ihnen nicht befeuchtet. So gehen Nieren-Yin- und Lungen-Yin-Schwäche oft Hand in Hand. Yin-Mangel sind die Symptome: Nachtschweiß, trockener Husten, heißes Gefühl im Gesicht, den Handflächen und den Fußsohlen.

## YIN MANGEL

Yin-Mangel ist häufig durch den Lebensstil bedingt. Überaktivität, Stress, Schlafprobleme, und Emotionen – besonders intensive Emotionen, verbrauchen das Yin. Exzessiver betriebener Sport führt langfristig ebenso zu Yin Mangel. Bei einem Yin Mangel ist das Wichtigste der Schlaf und eine dafür angepasste Ernährung. Ohne Schlaf keine Regeneration. Stress, Zeitdruck und die Ausübung von exzessivem Sport sind zu vermeiden. Der Klient:in muss achtsam versuchen eine gute Balance im Alltag zu finden. Daher sollten Ruhephasen aktiv in das Trainingsprogramm eingebaut werden. Für Athlet:innen heißt das lockere Bewegungen wie stretchen, spazieren gehen oder entspanntes Yoga, um die Muskeln zu regenerieren und zu stärken. Auch Termine bei Shiatsu-Praktikern können hilfreich sein. Hier wird nährend und tonisierend an den Yin-Meridianen, mit Fokus auf Lungen-, Nieren- und Milz-Meridian, gearbeitet. Sedierend wird bei der Behandlung auf dem Lebermeridian gearbeitet. Aufgrund der Unterversorgung des Körpers mit Säften – oft daraus folgend einem Blutmangel läuft die Leber heiß. Die Leber versucht, dass wenige Blut, das noch im Körper ist, zu verteilen und verausgibt sich und läuft heiß. Sedierend arbeiten beruhigt die Leber.

## BLUTSTASE DURCH VERAUSGABUNG

Menschen, die viel Sport treiben, leiden insbesondere, wenn sie oft die gleichen Bewegungen ausführen, oft an Beschwerden wie Kniebeschwerden, schmerzenden Fußgelenken oder auch Sehnen und Augenprobleme, dies kommt oft bei Marathonläufer:innen vor. In der chinesischen Medizin kann dies durch „Blutstase durch Verausgabung“ erklärt werden. Eine Blutstase ist eine verminderte Zirkulation. Es kommt zu Defiziten bei der Versorgung und beim Abtransport von ausscheidungspflichtigen Stoffen. Einzelne Stellen im Körper werden schlecht versorgt.

Aufgrund einer Überbelastung stagniert das Blut oder auch bei zu wenig ausgleichender Bewegung in Kombination mit Ruhephasen. Wegen einem Blutmangel kommt es zur Stagnation. Die Leber versucht das wenige vorhandene Blut zu verteilen und verausgibt sich – das System stagniert. Deshalb ist es wichtig, Ruhepausen einzunehmen und das Blut zu nähren.





*Anzeichen einer „Blutstase durch Verausgabung“ können neben der Erschöpfung, Sehnen – und Bänderbeschwerden, Schmerzen im Bewegungsapparat, Unruhe und Schlafstörungen, verschlechterte Sicht und spärliche oder ausbleiben der Menstruationsblutung sein.*

Bei allen Formen der Stagnation ist es hilfreich alles zu tun, was unser Herz erfreut, dies lässt alles besser fließen. Strikte Vorschriften sind kontraproduktiv, Leichtigkeit und Freude, Musik, erfreuliche soziale Gesellschaft, Urlaub, ebenso Wärme – warme Füße stärken die Verdauungsfunktionen der Milz. Essen in Hektik, im Streit oder Stress verknoten unsere Energien und können zu Blähungen und Druckgefühle im Bauch führen.

## BLUTMANGEL

Sportliche Menschen, die durch körperliches Training, Sport und regelmäßige Saunagänge viel schwitzen, müssen ihr Blut tonisieren, um nicht in einen Blutmangel zu geraten. Meist ist die Wade oder der Oberschenkelmuskel von Muskelkrämpfen betroffen, nicht nur tagsüber, auch in der Nacht, wenn man schläft. Wenn der Körper sprich Muskel die ganze Zeit in einem gespannten, steifen Zustand ist, können nur wenige Körperflüssigkeiten und Blut fließen, die den Muskel normalerweise geschmeidig machen.

In der westlichen Medizin weisen bei einem Blutbild, bei einem Mangel an Eisen- oder Vitamin B12-Mangel, daraufhin, dass ein Blutmangel diagnostiziert werden wird. In der TCM spricht man schon bevor er schulmedizinisch nachgewiesen werden kann von einem Blutmangel.

Ursache eines Blutmangels können Unfälle, OPs, Verletzungen, schwere Geburten, zu starkes Schwitzen (Blut zählt zu den Körperflüssigkeiten und sind das Kühlmittel für den Körper) und Überbelastung des Körpers sein. Ein Blutmangel kann auch entstehen, wenn zu viel Hitze und Trockenheit vorhanden ist- dies bedeutet ein Yin Mangel. Ausgelöst durch Schweißverlust/ zu viel Sport, zu wenig Schlaf, etc... Ein Blutmangel zeigt sich in blasser Zunge, Müdigkeit/Erschöpfung, leichtes Schwindelgefühl, trockene Haut & Haare, Muskelkrämpfe, aber auch Hitzewallungen – Blut als Kühlflüssigkeit in unserem Körper entspannt und nährt die Muskeln.

Unterschieden wird zwischen Leber- und Herz Blut Mangel (Symptome: Schreckhaftigkeit, innere Unruhe / unruhige Herzklopfen); Leber – Blut Mangel (Symptome: Muskelkrämpfe / Muskelzucken, Neigung zu Sehnenscheidenentzündung). Damit die Blutbildung ideal funktioniert, braucht die Milz das richtige Umfeld. Sie braucht genügend Wärme, vor allem in Form von gekochter Nahrung, für eine leichtbekömmliche Verdauung und Regelmäßigkeit. Kälte und Feuchtigkeit hingegen sind schlecht für die Milz.

Bei den behandelten Athlet:innen lagen falsche Hitze in Form von Yin Mangel vor. Von falscher Hitze spricht man, wenn das Nieren-Yin energetisch geschwächt ist und nicht mehr ausreichend in der Lage ist, das Herz-Yang zu halten und die Hitze wieder zu beruhigen. Als Folge schlägt das Herz-Yang als „leere“ oder „falsche Hitze“ empor. Dies führt zu den charakteristischen Hitzewallungen und Schweißausbrüchen.

In diesem Fall sind kühlende Lebensmittel, um die Hitze zu kühlen von Vorteil. Insbesondere kühlende Gewürze und Kräuter, Obst und Gemüse, welches in der TCM Ernährung als kühlend eingestuft werden. Beim Kochen ist kurzes Dämpfen, Dünsten und kochen bei milder Hitze zu bevorzugen und die Speisen vor dem Verzehr abkühlen zu lassen. Dies befeuchtet und kühlt die Nahrung. Ebenfalls empfohlen wird das Zufügen von Säften und Saucen zu trockenen Speisen. Bei der Ernährung sollten die Athlet:innen auf befeuchtende Lebensmittel wie, Gerste, Dinkel, Mais, Quinoa, Gemüse aller Art (vor allem grünes Gemüse, Wurzelgemüse, Rote Rüben), Suppen, Eintöpfe, Kraftsuppen zurückgreifen, um den Körper vor der Austrocknung zu bewahren.

*So kann der Körper kostbare Körpersäfte über eine kraftvolle Mitte, eine starke Verdauung und eine gesunde Resorption, aufbauen. Die Körpersäfte werden im Körper verteilt und machen Haut, Muskeln und Sehnen und Gelenke geschmeidig.*

Weiters versorgen Körpersäfte, Muskeln und Sehnen mit Flüssigkeiten und Nährstoffen, nähren Haare und Nägel, halten die Haut geschmeidig und schützen sie vor Trockenheit. Sie sind unerlässlich für gesunde Gelenksschmiere als Vorbeugung vor Arthrosen und Abnützungerscheinungen der Gelenke. Auch das Blut und der Schweiß gehören zu den Körpersäften. Körpersäfte kühlen den Körper. Wobei Schwitzen durch übermäßigen Sport, Sauna oder Sommerhitze die Körpersäfte schädigen können.

Saure Speisen und Getränke helfen dem Körper Körpersäfte zu bewahren. Der saure Geschmack wirkt leicht zusammenziehend und hält die Körpersäfte im Körper. Sauer sind unter anderem Quitten, Beeren oder Hagebuttentee. Der süße Geschmack wirkt in der TCM Ernährung auch beruhigend und tonisierend, welches bei der Entspannung helfen kann.

Mit süßen Lebensmittel sind jene gemeint, deren Süße erst durch das Kauen entsteht. Das sind vorwiegend Gemüse, Getreide und Fleisch. Bei der befeuchtenden Ernährung sollte man die Balance finden, denn ein Zuviel an Süßem und Befeuchtendem kann Nässe erzeugen.

## ATEMPROBLEME BEI LÄUFER:INNEN

Eines der bekanntesten Phänomene, welches Du sicher auch schon erleben durftest, ist das Seitenstechen. Zur optimalen Versorgung der Muskeln leitet unser Körper möglichst viel Sauerstoff in den Unterkörper, vor allem in die Beine. Die Folge ist, dass andere Körperbereiche, auch das Zwerchfell nicht mehr ausreichend versorgt werden. Das Zwerchfell reagiert auf diesen kurzfristigen Engpass mit dem stechenden Schmerz. Bei aufkommendem Seitenstechen kann die richtige Atmung zur Entspannung des Zwerchfells und der Atemmuskulatur beitragen. Hier hilft kontrolliertes Atmen, wie zum Beispiel bei je zwei Schritten ein und beim dritten Schritt ausatmen. Dies verbessert die Atemtiefe und die Erholung der Muskulatur. Ein tiefes Atmen in den Bauch - aktive Bauchatmung hilft besonders gut.

Wenn die Naseatmung aufgrund einer verstopften Nase nicht möglich ist, können die Ursache einer verstopften Nase Allergien, Erkältung oder Grippe sein. Besteht dieses Problem längerfristig, wenn die Ursachen oben abgeklärt wurden, empfiehlt es sich auf die Ernährung zu achten. Vor allem Milchprodukte verschleimen den Körper und können auch die Nase verschleimen und verstopfen, so weit dass eine Nasenatmung nicht mehr möglich ist.

Bei Ausdauersportarten in der Kälte wird die Atmung stark gefordert, es muss schneller geatmet werden, gleichzeitig werden die Atemwege durch die Kälte und den Feuchtigkeitsverlust stark gereizt. Die Lungen kühlen und trocknen aus. Dann kommt es im leichtesten Fall zu Räuspern oder Husten, im schlimmeren Fall zu Atemnot. Die Muskeln der Luftwege verkrampfen sich und die Schleimhäute schwellen an. Bewusste Nasenatmung wodurch die Atemluft aufgewärmt wird, ist als Maßnahme zu empfehlen um einer Atemnot entgegen zu wirken.

## SHIATSU BEHANDLUNGEN DES LUNGEN -UND BRUSTKORBBEREICH

Ein einziger Behandlungsablauf wäre aufgrund der Konstitution und Gesundheitszustand der Athlet:innen zu kurz gegriffen. Die Personen haben über einen gewissen Zeitraum Symptome entwickelt, die auch einen gewissen Zeitraum benötigen, um wieder beseitigt zu werden und dies wird mit einer individuellen Behandlungen gehandhabt. Es hat sich bewährt vor der Behandlung eine Diagnose zu machen, welche die Vorgeschichte und die derzeitigen akuten Probleme inkludiert.

Die Atmung wurde aber nicht außen vorgelassen. Diese wurde durch Beobachtung während den Behandlungen und Befragung abgeklärt. Da der Atem meist etwas Unbewusstes ist, hat die Beobachtung oft zu Erkenntnissen geführt, die dem Klient:in nicht so bewusst waren. Weiters wurden Long Covid Symptome, die sich speziell in der Lunge zeigen/gezeigt haben, wie Lungenentzündung, Lungenfibrose (Veränderung des Lungengewebes – welches zu einer Abnahme der Lungenfunktion führt), Atembeschwerden oder Husten in jede Diagnose miteinbezogen.

Bei der Behandlung von Lunge und Brustkorb ist das Hauptaugenmerk zu Beginn auf den Atem zu legen. Auf der Matte angekommen war es schwer für die Klient:innen tief in den Bauchraum zu atmen. Entweder steckte der Atem im oberen Bereich fest oder die Atmung an sich wurde gegenteilig ausgeführt (beim Einatmen zog sich der Bauchraum zusammen, beim Ausatmen weitete er sich). Hier half eine Anleitung zur korrekten Atmung, die am Ende der Behandlung erläutert und gemeinsam durchgeführt wurde.

*Eine nährnde Behandlung am Lungen-Meridian führte dann oftmals schon dazu, dass der Klient:in erleichterter atmen konnte.*

Bei der Brustkorböffnung wurden Restriktionen in den Rippenseite, der Rück- oder Vorderseite des Brustkorbes gelöst. Dies fand einerseits durch Arbeit direkt am Zwerchfell statt – die Faszien verkleben oftmals rund um das Zwerchfell, was beim Behandeln dann sehr schmerzhaft sein kann, aber danach eine große Atemerleichterung bringt.

Bewährt haben sich im Brustkorbbereich das sogenannte „Rocken“ (schütteln des Oberkörpers), gegenteilige Stretchen des Oberkörperbereich und Dehnungen, in allen Bereichen, vor allem auch an den Seiten um Raum zu schaffen und Luft wieder in die restriktiveren Bereich zu bringen.

Hilfsmittel waren dafür das Schröpfen, der Einsatz von Händen, um in klopfenden Bewegungen die Seiten zu lösen, während sie gedehnt wurden, sowie Ingwerkompressen. Die Hitze und Schärfe des Ingwers löst und zerstreut einerseits Schleimansammlungen und die Hitze hat eine beruhigende Wirkung auf erschöpfte Muskeln.

Bei den Behandlungen wurde auch das Holzelement mit Leber-Gallenblasen behandelt, damit der Atem wieder frei fließen kann. Ein Zeichen für eine Qi Stagnation der Leber ist das Seufzen oder tiefe Atemholen, meist mit der (unbewussten) Absicht, das Zwerchfell und damit die Atmung zu entspannen. Die Leber hat die Verantwortung für den freien Fluss der Atmung, aber auch deren Blockade. Mit der Verteilung des Blutes, sorgt die Leber für die Geschmeidigkeit und Flexibilität.

*Ist die Leber gut mit Blut versorgt ist der Körper flexibel und entspannt und der freie Fluss wirkt auf den ganzen Körper ein.*

Für die Klient:innen war die Information an sich, dass die Atmung nicht ideal ist, oftmals schon ein bewusst werden, dass an der eigenen aktiven Atmung gearbeitet werden kann. Hier halfen einfache Atemübungen und die Demonstration des korrekten Atmens.

Hausapotheke waren in einigen Fällen heiße Kuzu Getränke mit Ingwer, die einerseits nährend wirken und ebenso Schleim aus den Lungen abtransportieren. Die Wurzel der Klettenpflanze, auch Kuzu genannt, wirkt verdauungsfördernd, stärkend, krampflösend, hilft gegen Müdigkeit und bei Energiemangel/Erschöpfung. Durch die Anwendung von Kuzu bringt man durch die nährnde Eigenschaft Energie in das System.



## ATEMÜBUNGEN

Die korrekte und effizienteste Atmung ist die Brust- und-Zwerchfell-Atmung. Dabei hebt sich zuerst die Bauchdecke (Zwerchfellatmung), dann erweitern sich infolge der Aufwärtsbewegung der Luft die unteren Rippen und der Rücken, und schließlich heben sich die Schultern. So wird der ganze Atemraum vom Zwerchfell bis zu den obersten Lungenspitzen benutzt – man spricht dann auch von der „Vollatmung“. Anschließend wird sofort wieder ausgeatmet. Ein ergiebiger, tiefer Atemzug steigt somit immer von unten, aus dem Bauch heraus, nach oben und gleicht einer Wellenbewegung.

Die Atemübungen zielen darauf ab, besser Luft zu bekommen, tiefer zu atmen, korrekt zu atmen und damit einen entspannten Zustand mit eventuellen Verkrampfungen, in der Atemmuskulatur oder dem Brustkorb abzubauen. Die Atemtechniken sollten möglichst regelmäßig ausgeübt werden.

## SEITEN-STRETCH

Um den Lungen- und Brustkorbbereich zu öffnen, dehne jeweils seitlich die Seiten mit hochgehobenen Armen.

## 3 STUFEN ATMUNG

Um die Atmung möglichst tief in den Bauchraum zu bringen, wird in einem tiefen Atemzug in den Bauchraum, den Rippenraum und dann in die Schultern eingeatmet. Nach 2 bis 3 Sekunden halten des Atems wird dann tief, mit Bauch einziehen, ausgeatmet.

## DIE WECHSELATMUNG

Aus dem Yoga gibt es unterschiedliche sogenannte Pranayama Atemübungen, die mit unterschiedlicher Ein- und Ausatemdauer und dem Verschließen abwechselnder Nasenlöcher speziell die Lungenkapazität verbessert und Herz und Kreislauf trainiert. Weiters beruhigt die Wechselatmung die Nerven und führt zu innerer Ruhe. Es wirkt koordinierend auf den Körper und fördert die Konzentration. Es verbindet die linke und die rechte Körperhälfte durch abwechselndes Einatmen und Ausatmen durch das linke und rechte Nasenloch. Diese Atemtechnik signalisiert dem Körper, dass beide Nasenlöcher benötigt werden und zielt darauf ab, Blockaden aufzulösen und Energie im ganzen Körper wieder frei fließen zu lassen.

Für die Wechselatmung setze dich in eine angenehmen Sitzposition. Lege die linke Hand auf das linke Knie. Mit der rechten Hand schließt Du das rechte Nasenloch mit deinem Daumen, durch das linke Nasenloch strömt langsam die Luft aus. Dann atmest Du durch das linke Nasenloch ein. Dann schließe das linke Nasenloch mit dem Ring- und Mittelfinger. Halte die Luft für einige Sekunden und öffne dann das rechte Nasenloch. Dann lässt Du die Luft durch die rechte Seite langsam ausströmen. Nach einigen Sekunden atmest Du wieder mit dem rechten Nasenloch ein. Wiederhole diese Abläufe mehrere Male, bis Du in einen gleichmäßigen Rhythmus verfällst. Vergiss nicht, immer durch dasselbe Nasenloch einzuatmen, durch das vorher Luft ausgestoßen wurde.

## ATMUNG VERTIEFEN

Sufi Kreise: Setze dich im Schneidersitz auf den Boden und lege deine Hände auf den Knien ab. Schließe die Augen und atme 5mal tief durch. Nun beginne deinen Oberkörper aus der Hüfte heraus zu kreisen, wobei Du bei der vorwärts Bewegung einatmest und bei der rückwärts Bewegung ausatmest. Wiederhole die Übung in jede Richtung 10 Mal.

Sufi Kreise massieren den Bauch und aktivieren so die Mitte, die Atmung geht nach unten. Gleichzeitig mobilisiert und entspannt diese Übung den unteren Rücken. Wenn die Bewegung auch die Brustwirbelsäule mitbewegt, kommt es in der Regel auch zu einer Entspannung des Zwerchfells.

## ATEMREIZGRIFF

Der Atemreizgriff vertieft und erleichtert die Atmung. Dabei ergreifst Du eine Hautfalte unterhalb der Rippenbögen. Beim ruhigen Einatmen wird diese etwas vom Körper weggezogen und beim Ausatmen wieder losgelassen.

## ATEM TEST

Für viele Personen ist es hilfreich selbst zu testen ob nur in die Brust geatmet oder die komplette Lungenvitalkapazität genutzt wird. Lege im Sitzen die flache Hand auf den Bauch und die andere Hand auf deine Brust. Beobachte und fühle, wo Du die Atembewegung spürst – in der Brust oder im Bauch?

## WELLENBEWEGUNGS-ATMUNG

Die Wellenbewegungs-Atmung wird zunächst im Ruhezustand ausgeübt. Lege dich flach auf den Rücken, mit jeweils zwei Bücher auf den Bauch und auf die Brust. Versuche nun, tief in den Bauch einzuatmen, sodass sich die Bücher auf dem Bauch heben, dann den Atemzug in die Brust fortsetzen, damit sich die Bücher auf der Brust heben, und dann erst die Atemluft entweichen lassen. Zu Beginn, diesen Prozess dreimal wiederholen, später kannst Du dies für zwei bis fünf Minuten ausführen und dann als tägliche Atmung im Alltag integrieren, zunächst beim Gehen mit statt den Büchern mit den Händen am Bauch und danach bei einer Laufeinheit. Es dauert circa vier Wochen, dann bist Du in der Lage, die komplette Lungenvitalkapazität zu nutzen.

## RESÜMEE

### Shiatsu bei Athlet:innen: Was hat es gebracht?

Über den Zeitraum von vier Monaten habe ich drei Klient:innen in regelmäßigen, teilweise wöchentlichen Abständen behandelt. Vorab haben die Klient:innen ihren körperlichen Zustand als sehr gut eingestuft, mit der Begründung, dass sie sehr sportlich sind. Allerdings immer mit wiederkehrenden Verletzungen zu kämpfen haben.

Bei der Diagnose und der Behandlungen der Klient:innen haben sich wie erwartet nicht nur Lungen- und Atemprobleme gezeigt, sondern auch Nieren Yin und Yang Mangel, Blutmangel, Leber- und Milz- Qi Stagnation oder Mangel. Unter anderem haben sich die Symptome als Lungen- und Atemprobleme gezeigt. Die Ursache für die Lungen- und Atemprobleme kamen aus unterschiedlichen jahrelang erlernten Mustern, die sich unter anderem zu einer verkrampften, verkürzten und nicht tiefen Atmung verfestigt haben. Auf körperlicher Ebene hat sich das als, Veränderung der Muskulatur, des Zwerchfells oder Einengung des Brustkorbes, manifestiert.

*Auf energetischer Ebene sind es die Glaubenssätze, die sich in den Köpfen der Klient:innen verankert haben und dadurch die körperliche Ebene beeinflusst haben.*

Glaubenssätze haben einen starken Einfluss darauf, wie wir wahrnehmen, fühlen, denken und handeln. Vor allem negative Glaubenssätze blockieren, und lassen uns nicht frei entscheiden, frei agieren und unser Potential voll ausleben. Insbesondere der Brustkorb und der Lungenbereich brauchen Raum, um sich entfalten zu können und die Atmung tief vorantreiben zu können. Viele Glaubenssätze haben ihren Ursprung in der Interaktion mit frühen Bezugspersonen und viele stehen in Verbindung mit Antreibern. Grundsätze und Antreiber werden im Metall von unserem Lungenmeridian offen aufgenommen und im Körperbewusstsein, Po, gespeichert.

Po ist der Teil der Seele, der untrennbar mit dem Körper verbunden ist. Po überprüft alle Vitalfunktionen, regelmäßige Atmung, Nahrungsaufnahme und alle Reflexe. Po ist durch seine Beziehung zu den Lungen auch eng mit der Atmung verbunden.



So wie in der westlichen Medizin der Sauerstoff über die Atmung ins Blut gelangt, ist die Atmung in der chinesischen Medizin eine Manifestation von Po, die sich auf alle physiologischen Funktionen auswirkt. Auf emotionaler Ebene wird die Körperseele direkt von Emotionen wie Traurigkeit oder Kummer beeinflusst, weil sie ihre Gefühle einschränken, was ihr Handeln hemmt. Da die Körperseele in der Lunge wohnt, wirken sich diese Empfindungen direkt auf die Atmung aus, die man auch als „Pulsieren der Körperseele“ bezeichnen kann. Durch die flache und schnelle Atmung eines traurigen und ängstlichen Menschen werden Körper und Seele komprimiert.

*Wir formulieren hieraus unsere Glaubenssätze und übernehmen Glaubenssätze von anderen. Diese beeinflussen vom Metallelement aus das Wasserelement, unser Selbstbild und Selbstbewusstsein.*

Umgekehrt sind wir auch umso beeinflussbarer je schwächer unser Selbstbewusstsein ist. Das Metallelement und unsere Glaubenssätze bilden den Rahmen in dem sich unser Hun (Unterbewusstsein / Speicherbewusstsein) im Holz entfalten kann. Die Glaubenssätze stellen eine wesentliche Basis für die Strategien dar, die wir verwenden, um unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Unser Baumeister und General die Gallenblase trifft seine Entscheidungen und setzt um, im Rahmen dessen, was der Architekt des Körpers die Lunge vorgibt. Erfahrungen, die unsere bestehenden Glaubenssätze bestätigen, werden nachhaltiger als gegenteilige Erfahrungen, im Unterbewusstsein dem Hun abgespeichert. Hun entspricht der Seele/Wanderseele und wird in der Leber dem Holz-Element beherbergt.

Je nach Glaubenssystem wandert die Wanderseele weiter. Mit auf diese Reise nimmt sie alle Erfahrungen, nicht nur visuelle Eindrücke, sondern sinnliche Erlebnissen, Gefühle und Erfahrungen. Der größte Teil davon ist unbewusst. Der Hun ahmt nach, was ihm die Umwelt vormacht. Er verinnerlicht die Werte und Handlungsweisen der Bezugspersonen genauso wie soziale und religiöse Einflüsse. Alle herein prasselnden Eindrücke und Informationen formen uns. Alle Erfahrungen werden somit zum Bestandteil der Gefühle, der Denkmuster, der Verhaltensweisen, des Charakters.

*Die Aufgabe des Hun besteht auch darin, uns an uns selbst zu erinnern. Der Hun ist der Hüter des in uns schlummernden Traumes.*

Dort, wo wir uns wirklich sehen könnten, wenn alles möglich wäre. Der Hun ist der wahre Kompass der Seele. Im Traum zeigen sich die Möglichkeiten des Hun. Und in der Kindheit, wo noch alles möglich ist. Der Hun versorgt uns mit großen Visionen. Der Hun stellt die erforderliche Aggression dahinter, so dass die Umsetzung auch wirklich geschehen kann. Sind die Leber und das Blut zu schwach, um den Hun zu stabilisieren, dann ist das ganze Leben ohne Richtung und voller Chaos. Die Wanderseele blüht auf, wenn ihre Wanderung, ohne Einengung und Einschränkung, zur vollen Entfaltung führt.

## UM DIE WICHTIGSTEN, EIGENEN GLAUBENSsätze ZU FINDEN, EMPfIEHLT ES SICH...

**1. Seine Antreiber zu identifizieren.** Diese liefern meist sehr gute Hinweise und oft bereits konkrete Sätze wie z.B.: „Ich muss alles und immer schnell machen.“ Unsere Antreiber suggerieren uns gleichzeitig, dass wir genau das, was sie von uns erwarten noch nicht sind oder haben. Es mangelt uns noch an diesen scheinbar wichtigen Qualitäten. Warum sonst sollten wir immer wieder darauf hingewiesen werden? Ergebnis ist z.B. der Glaubenssatz: „Ich bin zu langsam.“ aus dem Antreiber „Beeil dich!“.

**2. Sich an nahe Bezugspersonen in seiner Kindheit und Jugend und deren Aussagen und klassischen Sprüche zu erinnern.** Dies sind wertvolle Quellen für Glaubenssätze.

**3. Sammlungen von beispielhaften Glaubenssätzen zu überfliegen und zu sehen wo man hängen bleibt und wo Emotionen hochkommen.**

Bei den Athlet:innen sind es Glaubenssätze wie: Alle sind besser/schneller als ich. Ich werde mich blamieren. Das schaffe ich niemals. Ich gewinne sowieso nicht. Ich bin nicht gut genug dafür.

Ich bin zu alt dafür. Idealerweise werden die durch positive Glaubenssätze, wie: Ich trainiere mit Leidenschaft und Freude. Ich amte mit jedem Atemzug Kraft und Energie. Ich bin dankbar für meine Erfolge. Ich nutze meine mentale Stärke. Ich bestimme über meine Gedanken, umgewandelt.

Diese Umwandlung kann oft ein langwieriger Prozess sein, da sich Glaubenssätze oft schon seit Kindheit in uns manifestiert haben. Aber deren Anerkennung ist oftmals schon der erste Schritt in die richtige Richtung.

Bei den Klient:innen half es hier näher nachzufragen was die Klient:innen antreibt, eine bestimmte Art von Einzelsport, auszuüben. Was das Gewinnen bedeutet und woher es kommt. Während den Behandlungen hörte ich teilweise tiefgründige Antworten, die die Behandelten zum Nachdenken anregten. Hier kamen Antworten wie der Trieb des Gewinns Müßens, der von den Eltern in früher Kindheit hervorgerufen wurde, sich nicht gut genug zu fühlen, Ablenkung von aktuellen Lebensbereichen, bis hin zur Ratlosigkeit, die in das Bewusstsein gerufen wurde.

In Bezug auf Glaubenssätze haben sich besonders positive und schöne, aus den Gesprächen ergeben: „Ich achte auf die Botschaften meines Körpers. Ich betrachte meinen Körper als meinen Freund. Ich Sorge gut für meinen Körper. Ich bin dankbar für meine Gesundheit.“

Mental und auch körperlich konnten die Klient:innen von den Behandlungen, vor allem durch meine zuvor angeleitete Eigeninitiative, durch das Erlernen von Bauchatmung und Atemtechniken, Korrektur der Atmung etc... profitieren.

Auch mit den Hinweisen auf Blutstase durch Verabgabung, Blutmangel und Yin Mangel bekamen die Klient:innen, Anleitung von mir um an diesen zu arbeiten. Hinweise auf Regenerationen, Ernährungstipps oder Lifestyle Änderungen waren dabei Thema.

Die Shiatsu Behandlungen an sich hatten einen sehr wertvollen Effekt bei den Klient:innen. Für eine der Klient:innen war Shiatsu ganz was Neues. Sie hat sich aufgrund ihrer Neugier und Empfehlung darauf eingelassen. Den Athlet:innen fiel es zu Beginn schwer abzuschalten und vor allem loszulassen. Teilweise liefen zu Beginn die Behandlungen mit offenen Augen der Klient:innen ab und Körperteile wurden immer aktiv mitbewegt. Nach und nach konnten sich die Klient:innen fallen lassen und sind ins Vertrauen und die Ruhe gekommen. Die Klient:innen schlossen die Augen oder schliefen manchmal ein. Die Dickdarm Spannung, erkennbar an den Schultern, wich langsam und sie entspannten sich. Zu der Dickdarm Spannung waren auch die Bäuche sehr angespannt. Teilweise konnte ich keine Hara Diagnose am Bauch durchführen, da es schmerzte und ich nicht in die Tiefe konnte. Nach und nach lies auch hier die Spannung nach und ich konnte die Fülle und Leere fühlen. Alle wiesen eine Leere im unteren Erwärmer auf mit starker Leberspannung. Direkt nach den Behandlungen änderte sich das Bild, die Leere war weniger leer und die Leber entspannte sich, durch das sedierende Arbeiten teilweise. Später konnte ich sogar Ampuku (Bauchbehandlung) durchführen. Die Klient:innen berichteten dass sie tiefer atmen konnten, da sie sich freier fühlten im Brustkorbbereich und durch die Entspannung es nun leichter fiel zu atmen – auch dann später während dem Laufen. Sie achten beim Laufen nun mehr auf eine tiefe und bewusste Atmung durch die Nase.

Gegen Ende berichteten die Klient:innen, dass die extreme Anspannung aus dem Körper teilweise verschwunden ist und sie nicht mehr laufen gehen müssen um diese immense Spannung abzubauen, sondern sie Laufen nun viel mehr aus der Freude heraus und gönnen sich mehr Regenerationspausen. Das Laufen macht den Klient:innen nun Freude und muss nicht aus einem selbstauferlegten Zwang, ausgeführt werden.

## MEIN RESÜMEE ZU „WARUM LAUFEN MENSCHEN?“

Die Antworten, auf die Frage: „warum läufst du“? sind sehr vielfältig: „Weil es meine Zeit für mich ist. Weil ich mir was Gutes mit dem Laufen gehen tun will. Weil ich dabei abschalten kann. Weil es mich entspannt. Weil ich dabei meinen Stress abbaue. Weil ich gesund und fit sein will. Weil ich Gewicht verlieren will. Um meine Durchblutung zu fördern, weil ich immer kalte Hände und Füße habe. Um meine Knochen und Gelenke zu stärken und Osteoporose entgegenzuwirken. Um meinen Depressionen entgegenzuwirken. Zum Abnehmen.“

Es kommt darauf an, wen man diese Frage stellt. Sind es Hobbysportler:innen die einmal pro Woche eine Runde im Park laufen, oder Triathlet:innen die dreimal pro Woche einen Halbmarathon laufen? Bei den Personen, die laufen gehen müssen, also keinen Tag ohne laufen gehen aushalten, war es oft die Erleichterung des Spannungs- und Stressabbau, der durch das Laufen stattfindet. Laufen verringert die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol und baut einen erhöhten Spiegel dieser Stoffe beschleunigt ab. Oft war der ursprüngliche gut gemeinte Spannungs- und Stressabbau, dann der Antreiber die Laufleistungen verbessern zu wollen, die einem in tägliches, exzessives Laufen, treiben.

Laufen wird ungesund, wenn es zum Zwang wird und der Körper darunter leidet. Laufen in gesundem Maß ist sehr empfehlenswert. Hier möchte ich eine meiner Klient:innen zitieren: „Solange ich Spaß habe beim Laufen, weiß ich dass ich unverkrampft und locker an meine Lieblingssportart rangehe. Wenn es wieder zum Zwang wird zu gewinnen, weiß ich dass es meinem Körper schadet. Ich habe festgestellt, dass dies sehr viel mit Selbstliebe für mich zu tun hat.“

## LITERATUR

DocCheck Flexikon: <https://flexikon.doccheck.com/de/Atmung> [aufgerufen am 17.10.2022].

Lungeninformationsdienst.de: <https://www.lungeninformationsdienst.de/> [aufgerufen am 30. 09.2022].

Skript: Praktikum für Stress- & BurnoutThematiken von Arno Siegl, 2022

Skript: Zang Fu – Organfunktionen in der TCM von Mike Mandl, 2022

Webseite- Hara Shiatsu: <https://www.hara-shiatsu.com/2020/06/05/der-elementargeist-hun-holz-element/>, Mike Mandl, 5. Juni 2020

Webseite Lungenärzte im Netz: <https://www.lungenaerzte-im-netz.de/unsere-atemwege/funktion/die-einzelnen-atembewegungen/> [aufgerufen am 30. 10 2022].

Webseite Runner's World im Netz: <https://www.runnersworld.de/training-basiswissen/die-atemetechnik-beim-joggen/> [aufgerufen am 17.10.2022].

Webseite Winckler TCM: <http://winckler-tcm.de/sport-ist-doch-gesund-oder-blutstase-durch-verausgabung/> [aufgerufen am 30. 11.2022].

Website Lungeninformationsdienst: <https://www.lungeninformationsdienst.de/praevention/grundlagen-atmung/atemmechanik/index.html> [aufgerufen am 14.09.2022].

YouTube: lungezuerich – Das Wunder der Lunge: <https://youtu.be/b0hphFYdXxc>



**Kathrin Haitzer**

Shiatsu Praktikerin / derzeit in Wien

*kathrin\_haitzer@gmx.at*

Als ich meine erste Shiatsu Behandlung hatte, spürte ich dieses wunderbare Gefühl von Harmonie, Gleichgewicht und Verbindung, so etwas tolles hatte ich noch nie erfahren. Damals dachte ich mir, ich will das auch können und Shiatsu an möglichst viele Menschen weitergeben, damit sie sich auch so harmonisch und ausgeglichen fühlen können. Zwei Jahre später habe ich dann die Shiatsu Ausbildung angefangen. Ich durfte in der Ausbildung durch die Geschichten anderer sehr viel Bereicherndes und für mich persönlich lebensveränderndes lernen. Allem voran, dass man niemals auslernt und immer alles im Wandel ist und sich somit stets verändert. In diesem Sinne werde ich auch nach meiner Ausbildung weiterlernen und das Geschenk der Veränderung als solches sehen. Möge Shiatsu möglichst vielen Menschen helfen eine positive Einstellung zum Leben zu haben, sich leicht, energiegeladent und lebendig zu fühlen und gleichzeitig bewusste und selbstbewusste Entscheidungen für ein gesundes und erfülltes Leben zu treffen.





DAS **ZENTRUM**

*Für's Leben lernen.*

# Stille Deinen Wissensdurst

## 5 gute Gründe ins Zentrum zu kommen:

- Die besten Referent:innen in den Bereichen TCM, manuelle Therapien, Ernährung, Gesundheit, Bewegungskunst und persönliches Wachstum.
- Über 130 komplette Online Kurse.  
Einmal kaufen, für immer anschauen.
- Über 500 Stunden Videomaterial.
- Flexible Zeiteinteilung beim Lernen.  
Mit allen Lebenslagen vereinbar.
- Vertiefende Skripts & Tests.

## Lerne uns kennen - wir schenken Dir 50% Rabatt auf Deinen ersten Kurs!

Gib bei Deinem Einkauf\* einfach den Code „daszentrum23“ ein  
und es werden Dir 50% vom Einkaufspreis abgezogen.

\* Gültig für einmalige Verwendung auf einen Online Kurs

[www.das-zentrum.com](http://www.das-zentrum.com)



# Die Gesundheit in die Hand nehmen

+ Ausbildung  
+ Weiterbildung  
+ Behandlungen

Die International Academy for Hara  
Shiatsu ist das Kompetenz-Zentrum  
für Shiatsu in Österreich.  
Besuche uns einfach.  
Wir freuen uns auf Dich.



INTERNATIONAL  
ACADEMY FOR

**hara  
shiatsu**

[www.hara-shiatsu.com](http://www.hara-shiatsu.com)