Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 10 (2008)
Heft: 2

Artikel: Östliche Weisheit - globaler Nutzen
Autor: Golowin, Erik
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991581

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Beispiel einer Qigong-Übung

Absinken und Ausatmen. Einatmen und Aufrichten. Ausatmen und Arme nach vorne bewegen. Arme fliessend abwärts bewegen; in dieser Position wieder mit Einatmen beginnen. Bewegung und Atem kurz anhalten.

Östliche Weisheit – globaler Nutzen

In den Kampfkunst- und Meditationsschulen des Fernen Ostens spielt der Atem eine Schlüsselrolle. Dank der Wirkung des Atemtrainings kann die Bewegungs- und Lebensqualität gesteigert werden.

Text: Erik Golowin, Fotos: Philipp Reinmann

▶ Im Verlaufe Jahrhunderte langer Praxis wurde in Asien die Kraft des Atems entdeckt und in vielfältigen Variationen nutzbar gemacht. Exponenten westlicher Therapie- und Bewegungsformen interessieren sich immer häufiger für dieses Phänomen und wollen die regenerierende und stärkende Wirkung des Atemtrainings innerhalb ihrer Aktivitäten entfalten. Als Vorbild dienen die traditionellen Schulen des Yoga, Taiji oder Qigong, die in der Regel fünf verschiedene Entwicklungsanteile umfassen:

Menschenbild: Die Atemerfahrung ist nicht nur ein individueller Prozess, eine innere Reise. In einer Lernpartnerschaft oder in einer Gruppe ist das Atemerlebnis auch eine Beziehungserfahrung. Zwischen den am gemeinsamen Erforschen Beteiligten entsteht eine intensive Interaktion im nonverbalen Bereich.

› Wirkung: Der Atem ermöglicht uns, eine achtsame Verbindung zu unseren inneren Prozessen, zu unserem Umfeld und zur Umwelt zu kultivieren.

Persönlichkeitsentwicklung: Der Atem ist nur im eigenen Tun erfahrbar. Er öffnet sich, wenn der Atmende sich seines Atmens bewusst wird. Er öffnet sich in seiner bereichernden Qualität als etwas, das schon immer präsent war. Das bewusste Tun erschliesst die Wirklichkeit und den Reichtum der Lebenskraft.

› Wirkung: Die wandelnde Kraft des Atems steigert sich und löst Klärungs- und Entwicklungsprozesse aus, die alle Ebenen unserer Persönlichkeit erfassen können.

Mit den Armen einen Kreis bilden und Ausatmen.

Bewegung kurz anhalten und einatmen.

Körperhaltung: Das Schwerkraftsystem vermittelt uns kinästhetische Erfahrungen (Bewegungsgefühl) und reguliert Bewegung, Spannung und Stellung jedes Körperteils. Das Muskel-Skelett-System sollte flexibel und nachgiebig reagieren können, damit der Körper immer wieder zu seinem Idealverhältnis bezüglich der Schwerkraft zurückkehrt. In einem ausbalancierten körperlichen Zustand verlängert sich die Wirbelsäule bei der Einatmung, von sakral (unterster Teil) bis hinauf zu kranial (oberster Teil).
› Wirkung: Eine ideale Körperhaltung und eine entwickelte Atemtechnik fördern sowohl psychoregulative Prozesse wie auch das Körper- und Bewegungsgefühl.

Atemsteuerung: Die Atmung wird in vier Phasen eingeteilt: Inspiration, Postinspiration (Anhalten der Atmung), Exspiration und Postexspiration (Anhalten der Atmung). Lässt die Kontraktion der Einatemmuskulatur nach, so beginnt die Ausatmung, und zwar zunächst passiv, durch ein Nachlassen der angespannten Muskulatur. Diese Phase wird Postinspiration genannt. Erst im Teil der Ausatmungsphase werden die Bauchmuskeln aktiv eingesetzt. In der Postexspirationsphase wird wiederum die Spannung der Bauchmuskeln gelöst und wandelt sich dann fliessend in die aktive Einatmungsphase.
› Wirkung: Das kontrollierte Ausführen der vier Atmungsphasen fördert ein ruhiges, rhythmisches Atmen und unterstützt den Bewegungsfluss.

Lebensqualität: Das bewusste Atmen verbindet uns mit dem «Atem der Welt». Eine Erfahrung, die auftritt, wenn sich der Atem aus seinen Begrenzungen befreit hat und in einen Rhythmus eintaucht, der nicht mehr individuell geprägt ist: eine Harmonie mit allem, was in natürlicher Weise im Kosmos schwingt. Das Pulsieren des Lebendigen hebt uns hinaus aus der Energie des eigenen Daseins und zeigt uns, wie alles mit allem verbunden ist.
› Wirkung: Das Teilhaben am atmenden Weltgeflecht ist das Geschenk des Atmens an diejenigen Menschen, die sich seiner Erforschung widmen. //

Nota Bene

Man sieht ihn nicht. Und doch ist er immer da. Er begleitet uns vom ersten Herzschlag an bis zum letzten ... Atemzug. Genau davon ist die Rede, von der Atmung. Wir nehmen sie immer nur in ausserordentlichen Fällen wahr: Wenn wir schnell gerannt, gar eine Beckenlänge getaucht sind. Diese diskrete und dennoch konstante Präsenz rückt sie in eine Nebenrolle. Unterschätzt wird die Atmung, denn in ihr steckt ein enormes und noch wenig erforschtes Potenzial.

Im Sport, genauso wie im Alltag, steuert und reguliert der Atem den Energiefluss. Er dient zur Entspannung, aber auch zur Anregung. Richtig kalibriert, unterstützt uns der Atem bei der Optimierung der jeweiligen Aktivität. Wollen wir Erfolg haben, müssen wir unsere Körperspannung den Begebenheiten der Situation anpassen. Dieser harmonische Spannungszustand nennt sich Eutonie (eu= gut; tonus= Spannung) und wird durch die Atmung beeinflusst.

Atemübungen werden oft mit totaler Entspannung in Zusammenhang gebracht: Mit einem Zustand also, der eine um einiges tiefere Körperspannung als gefragt voraussetzt. Eine optimale Spannung hat aber mit einer solchen Tiefenentspannung nichts zu tun. Denn jede Situation erfordert eine gute Balance, die das Gefühl von Stabilität, Vitalität und Kraft ermöglicht.

Im Sport ist die Atmung Teil des Aufwärmens. Körper und Geist müssen progressiv eingelaufen werden, dies geschieht durch Übungen zur Aktivierung von Muskeln, Gelenken und Atemwegen. Wer

›› Atmung als Einlauf ‹‹

aber denkt beim Einwärmen an die Atmung? Wohl nur jemand, der sich für einen Apnoe-Tauchgang vorbereitet.

Das Thema Atmung ist nur mässig attraktiv und wird in der Lehrer- und Trainerbildung kaum angegangen. Es haftet ihm eine therapeutische Aura an, vor der zahlreiche Akteure aus Sportpädagogik und Leistungssport zurückschrecken. Schade eigentlich, denn die Auseinandersetzung mit der Atmung würde sich bestens für einen spannenden Vergleich zwischen westlicher und östlicher Kultur eignen, die die Thematik doch so unterschiedlich angehen und der Atmung einen Stellenwert beimessen, die weit über die einfache körperliche Tätigkeit hinausgeht.

Wir wollen mit unserem Dossier eine Lanze brechen. Dafür, dass Atemtechniken und -übungen besser in den Sportunterricht und in den Leistungssport integriert werden. Wir zählen auf ein Echo!

Nicola Bignasca