



# KAI MEN YOGA UND DAO YIN QIGONG

Bewegungstherapien  
für Körper, Geist und Seele

## Inhalt

- 3 Einleitung
- 4 Therapiegrenzen der klassischen Medizin  
Das Konzept der Bewegungstherapien
- 6 Ursachenforschung I:  
Ungleichgewicht des vegetativen Nervensystems durch Dauerstress
- 6 Ursachenforschung II:  
Gestörte Rückmeldekreise zwischen der Halte- und Stützmotorik  
und dem vegetativen Nervensystem
- 6 Ursachenforschung III:  
Chronische Schmerzen ohne erkennbare Ursache
- 9 Ursachenforschung IV:  
Unbewegliche Bindegewebe (Faszien)
- 9 Ursachenforschung V:  
Oberflächliche Atmung
- 11 Kai Men Yoga und Dao Yin Qigong für Senioren
- 12 Prinzipien des Kai Men Yoga und Dao Yin Qigong
- 13 Praktische Durchführung
- 14 Wichtige Therapieschwerpunkte

## Einleitung

Einer kurzen philosophischen Betrachtung des Begriffs Dao folgt in den weiteren Kapiteln der Versuch, die positiven Wirkungen des Kai Men Yoga und des Dao Yin Qigong zu beschreiben und durch naturwissenschaftliches und medizinisches Wissen zu erklären.

**Der Begriff Dao** ist der Namensgeber der chinesischen Naturphilosophie des Daoismus. Das Dao ist der Ursprung und der Lebensweg aller Lebewesen und Dinge und bedeutet übersetzt „Lebensweg“. Das Dao ist durch Bewegung und Wandlung gekennzeichnet. Bewegung und Wandlung entstehen durch das Wirken von zwei Energiezuständen: Yang (Spannung) und Yin (Entspannung). Ein harmonisches Gleichgewicht von Yang und Yin resultiert beim Menschen in Gesundheit, Ungleichgewichte von Yang und Yin führen dagegen zu Erkrankungen. Das Ziel einer vernünftigen Lebensführung muss es daher für jeden Menschen sein, ein persönliches Gleichgewicht von Yang und Yin zu schaffen und dieses Gleichgewicht mit den notwendigen Anpassungen sein Leben lang zu erhalten. Eine wichtige Rolle spielt auf diesem Wege die Ernährung. Besondere Bedeutung wird darüber hinaus der Bewegung zugemes-



sen. Yoga, Taiji und Qigong haben sich in den letzten Jahren in der Prävention und in der Rehabilitation bei vielen Erkrankungen fest etabliert. Andere Bezeichnungen für das Taiji sind „Chinesisches Schattenboxen“ oder „Meditation in Bewegung“. Die positiven Wirkungen des Taiji Trainings durch dauerhafte Anpassungen der sensorischen, motorischen und vegetativen Systeme des Körpers haben wir in der Zeitschrift TAIJIQUAN & QiGONG JOURNAL (Ulrich Kersting und Stephan Röhl: Heft 65 3/2016, Seite 38-46) beschrieben.

**Die Bewegungsabläufe** des Kai Men Yoga und des Dao Yin Qigong führen im stetigen Wechsel zwischen Yang- und Yin-Bewegungen und durch die Kopplung dieser Bewegungen an den Atemrhythmus des Einatmens und Ausatmens zu einer körperlichen und geistigen Harmonisierung aller Lebensprozesse.

## Therapiegrenzen der klassischen Medizin

In der klassischen Medizin folgt der Diagnose in der Regel eine Standardtherapie, die die gefundenen Symptome lindert oder beseitigt. Die Ursachen der vielfältigen Krankheitssymptome bleiben häufig unberücksichtigt. Besonders in der Behandlung von sogenannten Zivilisationserkrankungen wie Herz-Kreislauserkrankungen, Diabetes, entzündlichen und degenerativen Gelenkserkrankungen, unspezifischen Schmerzzuständen und Burnout tritt viel zu schnell eine reine Symptombehandlung an die Stelle einer kausalen Therapie.

**Rückfälle** bzw. das Auftauchen anderer Symptome sind so vorprogrammiert. Die klassische Medizin stößt bei diesen Erkrankungen an die Grenzen ihrer Wirksamkeit. Ein Bewegungsmangel ist in Kombination mit ungesunder Ernährung die Ursache der meisten Zivilisationskrankheiten. Hinzu kommt ein Dauerstress durch berufliche und familiäre Belastung bzw. Überforderung und eine hektische Freizeitgestaltung. Es gibt leider keine Tabletten oder Tropfen, die einen Menschen dazu bringen, sich mehr zu bewegen, Ernährungsfehler zu vermeiden oder sein Stressniveau dauerhaft zu reduzieren.

**Jeder Therapievorschlag**, unabhängig davon, ob eine Therapie aus der klassischen Medizin oder eine Bewegungstherapie angewendet wird, sollte immer den Patienten mit seinem Selbstbild und seinen individuellen Bedürfnissen wahrnehmen und bei der Therapie berücksichtigen.

### Das Konzept der Bewegungstherapien

Eine große Zahl von wissenschaftlichen Publikationen belegt die positiven Wirkungen von langsamen und koordinierten Bewegungen der Arme und Beine, des Halses und des Rumpfes, die beim Yoga, Taiji und Qigong typisch sind. Unspezifische Schmerzzustände können gemildert oder beseitigt werden, die Atemvolumina werden größer, Herz-Kreislauf-Parameter, wie zum Beispiel der Blutdruck, werden normalisiert, die Koordination der Halte- und Stützmotorik trainiert und das körperliche und seelische Wohlbefinden verbessert.

**Yoga, Taiji und Qigong** beugen auf diesem Wege der Entstehung von Zivilisationskrankheiten vor. Neueste Studien zeigen über die Prävention hinaus für viele Erkrankungen

schnellere Genesung, wenn die konventionelle Therapie durch Yoga, Taiji oder Qigong begleitet wird. Es konnte weiter nachgewiesen werden, dass die Physiotherapie und das Yoga bei verschiedenen Erkrankungen des Bewegungssystems gleich gute Heilungserfolge erzielen.

**Ein informierter Patient** wird sich intensiver mit den Chancen der Bewegungstherapie bei Gesundheitsprävention und Genesung auseinandersetzen. Daher sollten Information

und Beratung über die physiologischen und medizinischen Vorgänge im Körper einen wichtigen Platz bei allen Bewegungstherapien einnehmen. Die folgenden Themenbereiche haben einen engen Bezug zum Thema Stress: Stressentstehung, Stressabbau, Schmerzentstehung und Schmerzwahrnehmung, Funktion und Bedeutung der Faszien, Atemphysiologie, Herz-/Kreislaufsystem, Ernährung und Darmgesundheit.



## Ursachenforschung I-V

### I---Ungleichgewicht des vegetativen Nervensystems durch Dauerstress

Durch das Stresshormon Cortisol können starke psychische Belastungen oder schwere körperliche Leistungen ertragen und erbracht werden. Aus diesem Grund ist ein Anstieg der Cortisolkonzentration im Blut nützlich und nicht schädlich. Problematisch wird es, wenn im Blut dauerhaft eine massiv erhöhte Cortisolkonzentration vorhanden ist, die in den Erholungsphasen nicht mehr ausreichend reduziert werden kann. Dieser Zustand führt zu negativen Anpassungserscheinungen des vegetativen Nervensystems.

**Mit der Zeit** wird die krankhaft erhöhte Cortisolkonzentration im Blut gewissermaßen zum Normwert, an den sich der Körper anpasst. In diesem Stadium ist die Balance im vegetativen Nervensystem mit seinen beiden Systemen Parasympathikus und Sympathikus aus dem Gleichgewicht geraten. Es entsteht krankmachender Stress, der sich nach einer Weile in den typischen Symptomen wie Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Magengeschwüren, Verdauungsproblemen und weiteren Erscheinungen manifestiert. Im Endsta-

dium erschöpft sich die Produktion von Cortisol in der Nebennierenrinde. Es entsteht ein relativer individueller Cortisolmangel, da sich der Körper an die hohen Cortisolkonzentrationen angepasst hatte. Trotz dieses relativen Cortisolmangels kann die Cortisolkonzentration im Blut noch im allgemeinen Durchschnittsbereich liegen. Bei der ärztlichen Untersuchung wird die Erschöpfung der Nebenniere daher nicht erkannt. Es droht im Endstadium ein generalisierter Kollaps der Leistungsfähigkeit und vieler weiterer körperlicher Funktionen.

### II---Gestörte Rückmeldekreise zwischen der Halte- und Stützmotorik und dem vegetativen Nervensystem

Die Motorik besteht aus einem willkürlichen System und einem unwillkürlichen System. Die Feinmotorik der Hand- und Armbewegungen steht unter Kontrolle der willkürlichen Systems, das überwiegend im motorischen Großhirn verschaltet ist und fein gesteuert und gut kontrolliert wird.

**Im Gegensatz** dazu stehen Fuß-, Bein- und Rumpfmuskulatur des un-



willkürlichen Systems, die der Halte- und Stützmotorik dienen. Diese Muskeln ermöglichen unsere Körperhaltung, z.B. den aufrechten Stand. Die Halte- und Stützmotorik wird durch das Großhirn nicht so fein gesteuert und kontrolliert wie die Feinmotorik. Die Bewegungsprogramme für das unwillkürliche System sind in vielen verschiedenen, ursprünglichen Gehirnbereichen automatisiert verschaltet.

**Die gesunde Halte- und Stützmotorik** ist durch eine gute Sauerstoffversorgung gekennzeichnet. Das Sauerstoff bindende Eiweiß Myoglobin färbt den Muskel der Halte- und Stützmotorik rot. Man spricht von einem roten Muskel. Die Halte- und Stützmotorik kontrahiert langsam, ist aber wegen der guten Sauerstoffversorgung gut gerüstet für Ausdauerkontraktionen. Voraussetzung für eine ausreichende Sauerstoffversorgung der roten Muskulatur ist eine gute Durchblutung. Viele kleine Blutgefäße, sogenannte Kapillaren, ein gesundes Herz-Kreislaufsystem und eine effiziente Atmung sorgen zusammen für eine effiziente Sauerstoffversorgung.

**Das vegetative Nervensystem** besteht aus zwei, funktionell überwiegend entgegengesetzt arbeitenden Systeme-

men, dem Parasympathikus und dem Sympathikus. Der Parasympathikus stellt die Funktionen der inneren Organe auf Erholung und Regeneration ein, der Sympathikus ermöglicht körperliche Bewegung und geistige und körperliche Leistung. Der Sympathikus wird durch schnelle und kräftige Bewegungen und durch Stress aktiviert.

**Der Parasympathikus** wird durch langsame und harmonische Bewegungen, dazu gehören auch die Atembewegungen, und durch Nahrungsaufnahme und Entspannung aktiviert. Der Sympathikus erhöht den Blutdruck, der Parasympathikus senkt den Blutdruck. Die Ursache dieser Wirkungen der motorischen Systeme auf das vegetative System liegt in ihrer Verschaltung im sogenannten limbischen System des Gehirns, in dem die Emotionen, die Handlungsantriebe und die Lernbereitschaft lokalisiert sind. Das limbische System ist zudem die zentrale Verschaltungs-

stelle des vegetativen Systems. Häufige Folgeerscheinungen unserer stressigen Arbeit und hektischer Freizeitgestaltung sind eine Überaktivierung des Sympathikus und eine Vernachlässigung des Parasympathikus.



### III---Chronische Schmerzen ohne erkennbare Ursache

Chronische Kopf-/Nacken- oder Rückenschmerzen sind schwer zu behandeln. Häufig werden Schmerzpatienten vorschnell operiert oder mit Schmerzmitteln ruhiggestellt. Besser wäre es, die Ursachen der rätselhaften Schmerzsymptome zu behandeln. Eine häufige Ursache von chronischen Schmerzen sind Verspannungen in der Halte- und Stützmotorik.

**Die Halte- und Stützmotorik** ermöglicht die verschiedenen Körperhaltungen und Positionen. Ohne die Halte- und Stützmotorik würde der Körper der Schwerkraft folgen und seinen aufrechten Stand verlieren. Auch der Kopf muss in seiner aufrechten Position gehalten werden. Sehr viel Zeit verbringen wir heute auf Stühlen in einer sitzenden Position, die in dieser Form evolutionsbiologisch für den Menschen nicht

vorgesehen ist. Obwohl in diesen statischenhaltungen kaum eine Bewegung stattfindet, wird die Halte- und Stützmotorik stark aktiviert. Dies betrifft in besonderer Weise die schräge Kopfhaltung vor dem Computer. In der Folge beginnen die daueraktivierten, bewegungsarmen Muskeln im Nacken und Rücken Muskelmasse zu bilden, der Muskel wächst. In einem Muskel, der sich ständig bewegt, würden nun gleichzeitig neue kleinste Blutgefäße wachsen, denn die Bewegung stellt den Hauptstimulus für das Wachstum dieser Blutgefäße dar. Die ausreichende Blutversorgung durch ein dichtes Gefäßnetz ist die Voraussetzung für die Versorgung der Muskelzellen mit Sauerstoff, der für die Oxydierung der Nährstoffe zu CO<sub>2</sub> und Wasser gebraucht wird. Fehlt der Sauerstoff muss sich der Muskel seinen Energiebedarf zusätzlich ohne Sauerstoff, also anaerob, z.B. durch Bildung von Milchsäure, decken. Milchsäure gehört zu den Stoffen,



die schmerzempfindlichen Nervenzellen, sogenannte Schmerzrezeptoren, in der Muskulatur stimulieren können. Die Aktivierung der Schmerzrezeptoren durch Milchsäure und andere Stoffwechselprodukte wird von dem Gehirn als Schmerz interpretiert.

**Auch der unbewegte Muskel** ist durch den Ruhemuskeltonus in einem niedrigen aber permanenten Aktivierungszustand. Über das sogenannte unwillkürliche motorische System erhöht der Sympathikus den Ruhemuskeltonus, während der Parasympathikus den Ruhemuskeltonus senkt. Der Sympathikus wiederum wird, wie oben erwähnt, bei Belastung und Stress aktiviert, der Parasympathikus wird bei Entspannung aktiviert. Ein zu hoher Muskeltonus lähmt die natürliche Beweglichkeit des Muskels und führt zu Verspannungen. Die Muskelverspannungen aktivieren Rezeptoren, die das Gehirn eigentlich bei Bewegungen über den aktuellen Bewegungszustand informieren sollten.

Die fälschlicherweise aktivierten Bewegungsrezeptoren können im Gehirn und Rückenmark als Schmerzsignale interpretiert werden. Stressige Arbeit in bewegungsarmer Haltung führt daher zu Ungleichgewichten in Anspannung und Entspannung der Halte- und Stützmotorik. Dieses Ungleichgewicht und der gleichzeitig auftretende Bewegungsmangel schädigen im nächsten Schritt das Bindegewebe (Faszien), welches nun seinerseits zum Krankheitsgeschehen beiträgt.

#### IV--- Unbewegliche Bindegewebe (Faszien)

Faszien geben dem Körper Struktur und Halt. Sie spannen wie Drahtseile, die eine Brücke halten, unsere Knochen, Gelenke und Gewebe aneinander. Durch das architektonische Wunderwerk der Faszien entsteht die Form des menschlichen Körpers. Allerdings sind die Faszien trotz ihrer Festigkeit sehr beweglich und spielen eine wichtige Rolle bei allen Bewegungen des Körpers. Die Gesamtheit aller Faszien ist darüber hinaus das größte sensorische Organ des Körpers.

**Faszien** enthalten eine große Zahl von Sinneszellen, die dem Körper notwendige Rückmeldungen über den aktuellen Bewegungszustand und den aktuellen Stoffwechsellzustand geben. Zusätzlich kommen in den Faszien viele Schmerzrezeptoren vor, die auf verschiedene Substanzen mit Schmerzsignalen reagieren können. Auch die Milchsäure gehört zu diesen Substanzen. Bewegungsmangel fördert schädliche Querverbindungen zwischen den Kollagenschichten der Faszien und macht die Faszien unbeweglich. Unbewegliche Faszien schränken nun ihrerseits die Beweglichkeit der Halte- und Stützmotorik weiter ein. Gleichzeitig verlieren die Faszien durch Bewegungsmangel ihren gesunden Stoffwechsel. Beide Prozesse begünstigen die Freisetzung von Schmerz aktivierenden Substanzen.

### V--- Oberflächliche Atmung

Auch die Atemmuskulatur kann durch Krankheit oder durch stressbedingte oberflächliche Atmung geschwächt sein. Bei der Belüftung der Lunge sorgen die Zwischenrippen Muskeln für die Brustatmung und die Muskeln des Zwerchfells für die

sogenannte Bauchatmung, indem sie gemeinsam das Lungengewebe dehnen und in der Lunge einen Unterdruck erzeugen, der die Luft einströmen lässt. Voraussetzung für die Dehnung des Brustkorbs sind bewegliche Faszien.

**Eine schwache Atemmuskulatur** führt zu oberflächlichen Atembewegungen, die im nächsten Schritt die Faszien verkleben lassen. Verklebte Faszien reduzieren das Atemzugvolumen und das Atemminutenvolumen weiter, die Lunge wird immer weniger belüftet und die Sauerstoffaufnahme in das Blut sinkt.

**Bewegungen des Körpers** führen immer zu einer gleichzeitigen Bewegung der inneren Organe. Die Bewegung der inneren Organe ist eine Voraussetzung für eine gute Durchblutung und einen gesunden Organstoffwechsel. Bewegungsmangel verklebt die Faszien der inneren Organe, schränkt im nächsten Schritt dadurch ihre Beweglichkeit ein und führt schließlich zu einer Mangeldurchblutung und zu Organschäden.

## Kai Men Yoga und Dao Yin Qigong für Senioren

**D**er Mensch altert in jedem Augenblick seines Lebens. Wichtiger als diese banale Erkenntnis ist der Umstand, in welchem körperlichen Zustand wir die letzten zwei Jahrzehnte unseres Lebens verbringen. Man muss im Alter nicht zwangsläufig ein Dauerpatient mit chronischer Krankheit und täglichem Tablettenkonsum sein. Die Lebenszeit im Alter mit reger Teilnahme am gesellschaftlichen Leben und körperlicher Fitness für Hobby und Reisen sollte so lang wie möglich sein, die Phase des Siechtums vor dem Tod so kurz wie möglich.

**Viele Studien** zeigen, dass die aktive Lebensphase durch regelmäßige moderate Bewegung durch Yoga, Taiji und Qigong um 10 bis 15 Jahre verlängert werden kann. Auch die intellektuellen Fähigkeiten bleiben länger erhalten, der Demenz wird wirksam vorgebeugt. Die positiven Wirkungen von Yoga, Taiji und Qigong bei älteren Trainierenden sind hinreichend beschrieben. Durch die Koordination von Arm, Bein und Rumpfbewegungen wird im besonderen Maße die Halte- und Stützmotorik gestärkt, der Sturzgefahr wird wirkungsvoll vorgebeugt. Übungen mit längeren Bewegungssequenzen oder die sogenannten Formen, in denen



eine größere Zahl von Übungen kontinuierlich hintereinander ausgeführt werden, sind auch ein effektives mentales Training. Grundsätzlich sind die Belastungen von Herz und Kreislauf bei Yoga, Taiji und Qigong moderat, sie ähneln denen beim Wandern.

**Erfahrungsberichte** von älteren Trainierenden über 60 Jahre zeigen, dass sie nach einigen Jahren Training die gleichen Übungen durchführen können und auch anwenden möchten, wie jüngere Übende. Je nach Alter und körperlicher Verfassung werden in Seniorengruppen die geeigneten Übungen ausgesucht.

## Prinzipien des Kai Men Yoga und Dao Yin Qigong

**D**as Dao ist durch einen steten Wechsel von zwei Naturzuständen, die als Yin und Yang bezeichnet werden, gekennzeichnet. Yin ist in seiner Reinform das Stadium der Ruhe, das in einem gesunden Organ die Erholung des Körpers ermöglicht und auf diesem Weg Energie speichern kann.

**Yin** steht auch für einen gesunden Aufbau der Organe, der die notwendige Voraussetzung für ein funktionierendes Organ darstellt. Yang steht für die körperliche und geistige Bewegung mit gleichzeitiger Freisetzung von Energie für die Auseinandersetzung mit der Umwelt. Die Zustände von Yin und Yang sind nicht als Gegensätze zu verstehen, sondern als unterschiedliche Ausdrucksformen einer universellen Energie. Sie kommen in Lebewesen immer gleichzeitig vor, jedoch in unterschiedlichen Anteilen.

**Im indischen Yoga** wird schwerpunktmäßig mit starken Dehnungen und Körperdrehungen trainiert, die häufig das Ziel haben, eine bestimmte Position zu erreichen. Diese Positionen sind für viele Patienten schwer zu erlernen und häufig ist das indische Yoga von Nebenwirkungen begleitet. Im Gegensatz zum indischen Yoga ist

das Kai Men Yoga nicht durch das Ergebnis der Bewegung, also eine bestimmte Position, gekennzeichnet, stattdessen steht die Durchführung der Bewegung im Vordergrund. Durch die langsamen Bewegungen beim Kai Men Yoga wird die Halte- und Stützmotorik trainiert und das Wachstum von neuen Gefäßen stimuliert. Bei jedem Bewegungsablauf ergänzen sich die Wahrnehmung der sichtbaren Bewegung und das gleichzeitige Erleben von Zuständen der Spannung und Entspannung (Yang und Yin) im Körperinneren. Unterstützt wird die Wahrnehmung von Yin und Yang durch die Kopplung der Bewegung an das Einatmen bzw. Ausatmen. Für das Erleben dieser starken inneren Energiezustände wird gerne ein bestimmter Begriff genutzt, das sogenannte Qi. Das Qi kann nach einer gewissen Trainingszeit im Körper nicht nur wahrgenommen werden, sondern auch gezielt eingesetzt werden, um die Wirkung einer Übung zu verstärken. So sind beispielsweise auch die unglaublichen körperlichen Leistungen der Shaolin-Mönche zu erklären.

**Für den medizinisch interessierten Leser** fallen die Parallelen von Yin und



Yang mit den zwei Systemen des vegetativen Nervensystems auf, dem Parasympathikus und dem Sympathikus. Und tatsächlich findet sich Yin in der medizinischen Wissenschaft in den Funktionen des Parasympathikus wieder und Yang entspricht dem Sympathikus. Es wird daher nicht überraschen, dass im Kai Men Yoga die Übungen, die dem Yin zugeordnet werden, den Parasympathikus aktivieren, während die Yang-Übungen auf den Sympathikus wirken. Natürlich gibt es auch Übungen, die sowohl den Parasympathikus als auch den Sympathikus aktivieren.

Wir wenden in unseren Kursen ein spezielles Dao Yoga an, das Kai Men Yoga. Kai Men Yoga und das daoistische Qigong mit dem Namen Dao Yin gehören zu einem ganzheitlichen System einer alten chinesischen Heil- und Bewegungslehre. Dieses System wird nach seinem bedeutendsten Meister, Chan Kam Lee, auch Lee-Familien-System genannt. Neben dem Kai Men, Taiji und Dao Yin gehören

auch Atemmeditationen, Meridianmassagen, Selbstverteidigung sowie Regeln für die Ernährung zum Lee-Familien-System. Damit besteht eine Nähe zur TCM (Traditionelle Chinesische Medizin).

**Kai Men** heißt wörtlich übersetzt „offenes Tor“. Es besteht immer aus zwei Bewegungsabschnitten, Grundübung und Erweiterung, die jeweils in einer bestimmten Zahl von Wiederholungen durchgeführt werden. In seiner Grundübung ähnelt Kai Men dem daoistischen Qigong, in seiner Erweiterung ähnelt Kai Men dem indischen Yoga.

**Dao Yin** heißt wörtlich übersetzt „Führen und Leiten“. Im Dao Yin wird die Anspannung bzw. Entspannung von Muskel, Sehnen, Gelenken und Bindegewebe an den Atemrhythmus gekoppelt. Im nächsten Kapitel werden die Bewegungsabläufe von Kai Men und Dao Yin genauer beschrieben.

### Praktische Durchführung

Übungen im Kai Men und Dao Yin bestehen aus langsamen Bewegungen, die hintereinander in genau festgelegter Art und Weise durchgeführt werden. Je nach Übung können die Muskeln der Finger, Hände, Arme, Zehen, Füße, Beine, des Gesichtes, Nackens, Rückens, Hüfte, Bauch und der

Atemmuskulatur trainiert werden.

**Eine wichtige Rolle** spielt bei allen Dao Yin Übungen und in der Grundübung des Kai Men die Atmung. Jede Dao Yin Übung beginnt mit dem Einatmen, die Atmung führt die Bewegung. Durch die Nase wird eingeatmet, durch den Mund wird ausgeatmet. Die Atmung ist tief, die Bewegungen des Körpers sind leicht. In der Regel werden fünf Wiederholungen ausgeführt. Es gibt unter anderem Übungen für die Verbesserung der Brust- bzw. Bauchatmung. Die Aufmerksamkeit ist nach innen gerichtet, um die Wirkungen auf den Parasympathikus oder Sympathikus wahrzunehmen. Gleichzeitige bewusste Atmung und Bewegung ermöglichen eine besonders intensive Wahrnehmung der Freisetzung von Qi.

**Kai Men Übungen** trainieren Muskeln und Faszien, Sehnen, Gelenke und das Knochen- und Knorpelgerüst. Zielpunkte sind die Extremitäten, der Nacken, der Rumpf, die Wirbelsäule und die Hüfte. Kai Men Übungen bestehen aus einer Grundübung und einer Erweiterung. In der Grundübung sind die Bewegungen moderat. Sie werden von Ein- und Ausatemungszyklen verstärkt und wirken auf das Nervensystem entspannend. Gleichzeitig werden Muskeln, Seh-

nen und Gelenke aufgewärmt und vorgedehnt. Nach zwei Übungszyklen wird eine Pause eingelegt und die Wirkung der Übung auf Körper und Geist wahrgenommen. Danach schließen sich in der Grundübung drei Wiederholungen an. In der Erweiterung werden die Bewegungsmuster der Grundübung übernommen und intensiviert. Es werden drei Wiederholungen der Bewegungssequenz durchgeführt. Die Atmung ist in der Erweiterung frei und nicht mehr an die Bewegungen gekoppelt. In der Erweiterung kommt es zu starken aktiven und passiven Dehnungen und Stauchungen, Torsionen und Biegungen. Durch Dehnungen und Drehungen der Körperoberfläche können gemäß der TCM bestimmte Meridiane aktiviert werden, die den inneren Organen zugeordnet sind. So kann z.B. die Aktivierung des Nierenmeridians durch die Übung mit dem schönen Namen „Richter Di verbeugt sich“ das Nieren Qi stimulieren und in der Therapie der Nierenschwäche hilfreich sein. Durch das Hintereinanderschalten von Grundübung und Erweiterung wird bei den Kai Men Übungen eine neue Bewegungsqualität geschaffen, die zu einer einzigartigen Harmonisierung von Körper und Geist führt.

## Wichtige Therapieschwerpunkte

**L**angsame Bewegungen mit aktiven und passiven Dehnungen, Torsionen und Stauchungen, kennzeichnen Kai Men Yoga und Dao Yin Qigong. Wie bereits beschrieben werden Atembewegungen je nach Übungsziel mit der Bewegung koordiniert. Mit den Kai Men Übungen wird schwerpunktmäßig die Arm-Bein Koordination, die Standfestigkeit, und die Stabilität der Sehnen und Gelenke trainiert. Die Wirbelsäule wird durch geeignete Übungen flexibilisiert. Auch die Beweglichkeit der Faszien im Schultergürtel, Rücken, Hüfte und Leiste wird durch geeignete Kai Men Übungen in Grundform und Erweiterung trainiert. Entsprechend der oben vorgestellten Mechanismen der Schmerzentstehung wird für die Schmerzbeseitigung die Neubildung von kleinen Blutgefäßen in der Muskulatur der Halte- und Stützmotorik stimuliert.

**Bei Ungleichgewichten** zwischen dem Parasympathikus und dem Sympathikus können Dao Yin Übungen helfen. In der Stress Therapie wird es schwerpunktmäßig not-

wendig sein den Parasympathikus zu stärken. Zu diesem Zweck werden Übungen durchgeführt, die das Selbstwertgefühl steigern und die Gemütslage verbessern. Diese Übungen wirken zusätzlich durch eine verstärkte Bauchatmung beruhigend auf das limbische System, dem Sitz der Gefühle und Handlungsantriebe. Atemmeditationen ergänzen diese Therapie. Übungen im Dao Yin, die den Parasympathikus stärken, zählen zu den Yin Übungen. Bei körperlicher Schwäche und Kältegefühl kann die Aktivierung des Sympathikus erforderlich sein.

**Yang Übungen** im Dao Yin verbessern die Leistungsbereitschaft und setzen Energien frei. Natürlich gibt es auch Übungen für die gleichzeitige Aktivierung des Parasympathikus und des Sympathikus. Die Zwischenrippenmuskeln für die Brustatmung und die Zwerchfellmuskulatur für die Bauchatmung sowie die Faszien des Brust- und Bauchraums werden sowohl durch entsprechende Dao Yin Übungen als auch Kai Men Übungen trainiert.

Dao Yin  
Qigong



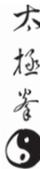
Kai Men  
Yoga

# DAO YOGA

Medizinische Bewegungstherapien  
für Körper, Geist und Seele

Dr. med. habil. Ulrich Kersting  
[www.daoyoga-info.de](http://www.daoyoga-info.de)  
[dr.kersting@daoyoga-info.de](mailto:dr.kersting@daoyoga-info.de)  
06093/9967727

Tai  
Chi



Qi  
Gong

**Tai Chi Schule Hanau** Stephan Röll  
Schützenstraße 16 63450 Hanau  
061 81/92 6800 [www.leetaichi.de](http://www.leetaichi.de)



Mit freundlicher Unterstützung der Tai Chi Schule Hanau