

Drei Fragen an:



Rick Putzer
Heilpraktiker

Die Säule: Welchen Stellenwert bzw. welche Bedeutung hat die Atmung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)?

Rick Putzer: Die Atmung hat einen hohen Stellenwert in der Traditionellen Chinesischen Medizin und ist eng mit der Lunge verknüpft. Diesbezüglich gilt allerdings, dass in der TCM die Organe nicht nur auf ihren anatomischen Aspekt hin betrachtet werden. Jedem Organ werden immer auch psychische, emotionale und spirituelle Aspekte zugeordnet. Zusammen mit einer Leitbahn wird dadurch ein sogenannter Funktionskreis gebildet. Im Folgenden möchte ich daher kurz auf den Funktionskreis Lunge sowie die Atmung eingehen.

Ein wesentlicher Aspekt des Körpers im Sinne der TCM ist der Begriff Qi. Ohne zu sehr ins Detail zu gehen, ist Qi die Lebensenergie, die der Körper für ein reibungsloses Funktionieren der Organe benötigt. Das Qi des Körpers ist sehr eng mit der Funktion der Lunge verknüpft. Die Lunge nimmt nicht nur das Qi der Luft auf, sondern sorgt auch dafür, dass es sich im gesamten Körper verteilt. Dadurch werden letztlich alle Körperfunktionen unterstützt und verbessert. Im Sinne des Funktionskreises besteht zusätzlich eine enge Verbindung zwischen der Körperoberfläche/der Haut und der Lunge. Auch die oberen Atemwege werden der Lunge zugeordnet. Tritt in diesem Bereich eine Erkrankung auf, kann dies über die Lungen-Leitbahn mit Akupunktur behandelt werden. Neben der Aufnahme und Verteilung hat die Lunge auch einen regulierenden Einfluss auf die Körperfunktionen. Durch den gleichmäßigen Rhythmus der Atmung hat die Lungenfunktion weitreichende Auswirkungen.

Wie bereits erwähnt, wird in der TCM einem Funktionskreis immer auch ein psycho-emotionaler Aspekt zugeordnet. Bei der Lunge ist dies die Körperseele. Diese ist für das instinkthafte Verhalten zuständig. Es ist daher nicht verwunderlich, dass viele Patienten bei schwierigen Emotionen für einen Moment aufhören zu atmen oder die Atmung grundsätzlich flacher wird. Bei Emotionen handelt es sich ja auch um eine Art von nicht steuerbarer Regung auf bestimmte Ereignisse, ähnlich wie ein Instinkt. Durch die Atmung kann die Wahrnehmung der Emotionen gedämpft oder gefördert werden. Häufig berichten Patienten von einem Druckgefühl auf der Brust, wenn Emotionen nicht frei fließen können. In diesem Fall sind Atemübungen meist sehr



wohltuend. Insbesondere Trauer hat hier einen sehr engen Bezug zum Funktionskreis Lunge.

Eine praktische Frage für mich als Therapeut ist, wann Atemübungen oder eine Behandlung des Funktionskreises Lunge sinnvoll sind. In meiner Praxis-tätigkeit nutze ich dafür neben den klassischen diagnostischen Methoden der TCM die Leitbahnpalpation nach Dr. Wang Ju-Yi. Im Jahr 2015 hatte ich noch die Möglichkeit, bei Dr. Wang persönlich in Beijing diese Methode zu erlernen. Bei der Leitbahnpalpation der Lungenleitbahn zeigen sich bei vielen Patienten Gewebsveränderungen.

Um die Leitbahnen zu palpieren, wird eine Extremität mit einer Hand ergriffen, während die andere Hand mit dem Daumen das Gewebe gleitend entlang der Leitbahn palpiert. Der wichtigste Bereich ist dabei von den Fingern zum Ellenbogen. Für den Verlauf der Lungenleitbahn ist dies beginnend auf der Handgelenksfalte, zwischen der Sehne des Musculus abductor pollicis longus und der Arteria Radialis. Ausgehend von diesem Punkt verläuft die Leitbahn gerade zur Vertiefung in der Ellenbeugefalte radial der Sehne des Musculus biceps brachii.

Veränderungen im Gewebe sollten dabei zwei von drei Kriterien beinhalten: 1.: Sie liegen entlang eines Leitbahnverlaufes. 2.: Sie stehen in Verbindung zu den Krankheitssymptomen. 3.: Sie liegen beidseits. Es gibt hierbei verschiedene Veränderungen am Gewebe. Am auffälligsten ist es allerdings, wenn sich das Gewebe fast wie „Kopfsteinpflaster“ anfühlt. In diesem Fall ist es hilfreich, die Lunge und die Atmung in der Behandlung zu berücksichtigen.

***Die Säule:** Gibt es einfache Atemübungen oder -techniken aus der TCM, die jeder regelmäßig nutzen kann?*

Rick Putzer: Als Therapeut empfinde ich es als wichtig, Übungen auch für sich selbst zu nutzen. Daher zählt zu meinem täglichen Praxisalltag das Dao Yin Training. Dies beinhaltet einen Ablauf von acht Qi-Gong-Übungen zum Sammeln von Qi und zur Verbesserung der Sensibilität der Hände. Insbesondere die erste Übung ist auch für Patienten zu empfehlen, da sie insgesamt die Körperwahrnehmung fördert. Sie beinhaltet eine Atemübung und wird während der anderen Übungen wiederholt. Qi-Gong-Übungen zu beschreiben, ist allerdings immer nur halb so gut wie, sie direkt vermittelt zu bekommen. Wer interessiert ist, findet über Youtube unter dem Suchbegriff „8 storing qi and guiding sensitivity practice“ ein Video der Übungen. Die erste Übung wird dabei Storing (Speichern) genannt. Der Ablauf ist wie folgt:

Die Handflächen ruhen unter dem Bauchnabel. Beide Arme gehen vor den Körper auf Höhe des Brustkorbs, hierbei berühren sich die Handflächen nicht. Anschließend leiten die Ellenbogen die Handflächen nach außen. Hierbei erfolgt die Einatmung mit einem Impuls in die Hände. Anschließend

gleiten die Hände wieder vor den Brustkorb, dabei erfolgt die Ausatmung ohne Impuls in die Hände. Nach mehrmaligen Wiederholungen sollten sich die Handflächen warm oder kribbelig anfühlen. Zum Abschluss der Übung ruhen die Hände wieder unter dem Bauchnabel. Es erfolgt eine Einatmung und der Atem wird nun gehalten. Damit ist gemeint, dass inhaliert wird und nicht wieder unmittelbar ausgeatmet wird. Die Atmung wird so lange gehalten, bis das Herz anfängt, schneller zu schlagen.

Der Atem kann außerdem auch ein starker Verbündeter sein, wenn Patienten sich unruhig und ängstlich fühlen. In diesem Fall bringe ich meinen Patienten die sogenannte Wu-Atmung, die im Englischen als Voo-Breathing bezeichnet wird, nahe. Sie ist eine wunderbare Übung, um das Nervensystem zu beruhigen, und geht ursprünglich auf den Psychologen Peter A. Levine zurück. Der Ablauf ist wie folgt:

Zunächst sollte eine bequeme Sitzposition gefunden werden. Wichtig ist, dass hierbei der Rücken entspannt ist. In dieser Position wandert der Fokus nach innen, die Augen werden geschlossen und das Empfinden wird auf einer Skala von 1 bis 10 eingeordnet. Eine 1 entspricht dabei Tiefenentspannung, wohingegen die 10 für Panik steht. Nach der Einordnung wandert der Fokus zur Atmung. Diese sollte vertieft in den Bauch erfolgen, was besonders leicht fällt, wenn die Hände auf dem Unterbauch liegen. Anschließend beginnt die eigentliche Atemübung, bei der auf die Silbe Wu ausgeatmet wird. Die Silbe sollte dabei im tiefstmöglichen Ton erklingen, sodass sich die Vibration im Körper ausbreiten kann. Dies wird für drei bis fünf Minuten wiederholt. Anschließend werden die Augen geöffnet und das Empfinden wieder auf der Skala eingeordnet.

Grundsätzlich bergen richtig durchgeführte Atemübungen so gut wie keine Risiken. Bei starken psychischen Beschwerden, Aneurysmen, niedrigem Blutdruck und akuten, schweren Erkrankungen sollte man allerdings auf sie verzichten. Tritt während einer Atemübung Schmerz oder Schwindel auf, gilt es außerdem, die Übung zu unterbrechen.

Die Säule: *Welche positiven Auswirkungen werden den Übungen zugeschrieben?*

Rick Putzer: Bei der Wu-Atmung stimuliert die Vibration der Silbe während der Ausatmung den Vagus-Nerv, der ganz entscheidend dafür zuständig ist, in eine tiefe Entspannung zu kommen. Anders ausgedrückt vermindert diese Atemübung die Stressreaktion und ermöglicht es so dem Körper, sich selbst zu regulieren. Regelmäßig durchgeführt können die Übungen viele positive Auswirkungen auf den Organismus haben. Er wird besser mit lebenswichtigem Sauerstoff versorgt, die Lymphflüssigkeit wird mobilisiert, es entsteht Entspannung und der Stoffwechsel wird gefördert. Im Sinne der chinesischen Medizin werden somit Qi bewegt, der Geist beruhigt und die Körperwahrnehmung gefördert.