

# Breath in Motion® – Atmen in Bewegung

Entspannungakademie® bietet Ausbildung zum Breath in Motion®-Trainer und verbindet Elemente aus Pilates, Yoga und Qi Gong zu neuer Bewegungsform

Wellness, Sport, Gesundheit und Prävention sind die Schlagworte unserer Zeit. Der Markt boomt und an jeder Ecke tauchen neue Angebote auf, die den Interessenten helfen sollen, sich zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und etwas für seine Gesundheit zu tun. Viele dieser Angebote nutzen das Wissen um traditionelle Verfahren, stützen sich auf neuere wissenschaftliche Studien oder bemühen esoterische und mitunter fragwürdige Ansichten.

So unterschiedlich die Herangehensweisen auch sind – viele haben eins gemeinsam: die besondere Bedeutung des Atems! Für jegliche Bewegung und Entspannung ist immer der Atem die Basis. Der Atem erhält uns nicht nur am Leben sondern unterstützt uns, zu Höchstleistungen zu kommen oder in Sekunden zu entspannen. Nicht umsonst gibt es im Volksmund viele Redewendungen um den Atem: Uns »bleibt die Luft weg«, wir leben in einer »atemberaubenden« Zeit, wir müssen »verschnaufen/durchatmen« oder »ringen nach Atem«, um nur einige Beispiele zu nennen.

Nachdem wir all das erkannt hatten, war der Grundstein für ein neues Programm gelegt. In vielen Kursen und Seminaren haben wir feststellen können, wie schnell unsere Teilnehmer durch Atemübungen entspannen konnten. Auch ist die Atmung untrennbar mit unseren körperlichen und geistig-see-

lischen Vorgängen verbunden. So wie die Atmung unsere seelische Verfassung beeinflusst, wirkt sich andererseits unser Seelenzustand auf die Atmung aus. Die Theorien der körperorientierten Psychotherapien gehen davon aus, dass sich psychische Störungen nicht nur in bestimmten Verhaltensweisen, sondern auch in Körperhaltung, Stimme und ganz besonders in der Art und Weise des Atmens ausdrücken.

Bei der Betrachtung der drei Formen Pilates, Yoga und Qi Gong stellten wir fest, dass sie neben der Atmung weitere Gemeinsamkeiten haben

- Die kontrollierte Ausführung aller Übungen und Bewegungen.
- Die Konzentration auf Körper und Geist, die in Harmonie gebracht werden sollen. Alle Bewegungen sollen mental kontrolliert werden.
- Die Zentrierung: bei Pilates auf die Körpermitte, das sogenannte »Powerhouse«, bei Yoga und Qi Gong ebenso, auch wenn sie anders bezeichnet wird.
- Die Entspannung als wesentlicher Bestandteil der drei Techniken.
- Der Fluss in der Ausführung. Ziel ist es, die Übungen in fließender Bewegung auszuführen.

Yoga und Qi Gong blicken auf eine jahrtausendelange Geschichte zurück und nutzen einen hohen Anteil an Spiritualität. Die meisten Übungen aus dem Pila-

tes beruhen zwar auf dem Hatha-Yoga, sind jedoch eher als ganzheitliches Körpertraining zu sehen, das für eine korrekte Körperhaltung sorgen soll.

**Pilates** wurde nach 1900 von Joseph Hubert Pilates erfunden und von ihm schrittweise zu einem sehr komplexen Trainingsprogramm weiterentwickelt. (siehe Kasten auf Seite 25)

Die Geschichte des **Yoga** geht viel weiter in die Vergangenheit zurück und hat seinen Ursprung in Indien. Schriftlich erwähnt wurde es erstmals vor ca. 4.500 Jahren. Das traditionelle Yoga kann als Meditationslehre verstanden werden und zielt auf die Erweiterung der geistigen und spirituellen Fähigkeiten. Es ist eng mit Religion und Glauben verbunden, ohne jedoch auf eine bestimmte Glaubensrichtung ausgerichtet zu sein. Unsere Kultur hingegen konzentriert sich auf die Übungen (Asanas).

Neben den eher traditionellen Formen, wie Kundalini-, Jnana -, Bhakti- und Karma-Yoga gibt es heute viele Abwandlungen auf dem Markt. Ob Lach- oder Power-Yoga, Yoga in Verbindung mit Mondphasen – hier finden wir vieles, was für die Kreativität und den Einfallsreichtum des Wellness-Marktes spricht.

**Qi Gong** greift ebenfalls auf eine lange Historie zurück. Überlieferte Seidenbilder aus der Zeit um 400 Jahre vor Chris-





tus, geben Hinweise auf entsprechende Übungen. Qi Gong ist es eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform und wird auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin genutzt. Der Name wurde erstmals von dem Daoisten Xu Xun verwendet, der damit bestimmte Übungen in der Kampfkunst bezeichnete. In den 50er-Jahren wurde die Bezeichnung »Qi Gong« von dem Arzt Liu Guizhen für die heute bekannten Gesundheitsübungen verwendet, die das Ziel hatten, traditionelle Techniken zur Förderung und Stabilisierung des Energiehaushaltes des Körpers einzusetzen.

Die intensive geschichtliche Auseinandersetzung mit Pilates, Yoga und Qi Gong führte bei uns zu der Idee, die wesentlichen Elemente aus allen drei Formen miteinander zu verbinden. Entstehen sollte eine neue, zeitgemäße Bewegungsform, die den Bedürfnissen unserer westlichen Welt gerecht wird.

Die Schwerpunkte liegen auf der Vereinigung aller konditionellen Faktoren, wie Ausdauer, Geschicklichkeit, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit, sowie auf dem Erlernen der Bewegung und deren Steuerung. Die Anpassung an die unterschiedlichen Ansprüche jener Zielgruppen, die Gesundheit, Entspannung und Entstressung anstreben, ist Grundlage für das Konzept. Wir haben versucht, mit unserem Angebot Kindern genauso gerecht zu werden wie Senioren, Hausfrauen, Müttern und Berufstätigen – gleich aus welchem Tätigkeitsfeld sie kommen.

Auf keinen Fall wollten wir mit unserem neuen Bewegungsprogramm dem ohnehin schon unübersichtlichen Markt ein neues Produkt hinzufügen, ohne konkrete Vorgaben und Angebote für die Ausbildung vorzuhalten.

Längst ist uns bewusst, dass »Wellness« und alles was dazu gehört (oder sich als zugehörig bezeichnet!), einer der stärksten Wachstumsmärkte ist,

der kaum zu kontrollieren ist. Heute gibt es unzählige Anbieter in Bewegung, Massage und mentalen Techniken, die nicht einmal über die nötigsten Kenntnisse in Anatomie und Physiologie verfügen geschweige denn eine fundierte Ausbildung nachweisen können.

Der Kompromiss zwischen anerkannten Methoden und den Trends unserer Zeit liegt unseres Erachtens darin, fundierte Ausbildungen anzubieten und abzuhalten. Nur so haben insbesondere Neu- und Quereinsteiger eine Chance sich professionell zu etablieren. Und nur so wird ein Nebeneinander von medizinisch fundiert ausgebildeten Anbietern und »versteckten Naturtalenten« möglich.

Das Wissen über Indikation und Kontraindikation macht Kunden zu Patienten, weil sie – je nach Befund – dorthin verwiesen werden können, wo sie hingehören: zu einem Arzt bzw. medizinischen Therapeuten.

Leider ist dies nicht immer der Fall! Da wird »geheilt« und »beraten«, was das Zeug hält. Dabei würde ein Miteinander von Trainer und Arzt nicht nur dem Kunden zugute kommen, sondern auch unter den Beteiligten Akzeptanz und Respekt schaffen.

Nun wollen wir keineswegs mit »erhobenem Zeigefinger« dastehen! Wir wissen, dass es unter den vielen Wellness-Anbietern durchaus solche gibt, die einen achtsamen Umgang mit ihren Kunden pflegen, im Bedarfsfall eine medizinische Betreuung fordern und völlig unkompliziert mit Ärzten und Therapeuten kooperieren. Das gilt es auszubauen!

Die Ausbildung zum Breath in Motion®-Trainer versteht sich daher als eine tiefgehende und fundierte Ausbildung, die auf die Vermittlung der anatomischen und physiologischen Grundlagen besonderen Wert legt.

Um unsere neue Bewegungsform als Personaltraining oder in Kursen vermitteln zu können, ist ein breites Wissen um den menschlichen Körper unerlässlich. Entsprechend bilden die auf den Bewegungsapparat bezogene Anatomie, Physiologie, Bewegungslehre und Biomechanik die Basis für die Ausbildung. Dazu kommen die Meridianlehre und das Wissen um einige Entspannungstechniken (zum Beispiel: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, u.a.).

Aber auch betriebswirtschaftliche Kenntnisse sind Gegenstand unserer Ausbildung. Ein Punkt, weshalb manche Trainer nicht erfolgreich sind, ist die mangelnde Vermittlung von Marketingstrategien innerhalb der Ausbildung. Themen wie Eigenvermarktung, Zielgruppenermittlung, Erstellung eines Forecast, Werbung, usw. werden oft völlig außer Acht gelassen und sind bestenfalls Bestandteil von Existenzgründungsseminaren. Breath in Motion®-Trainer erhalten innerhalb der Ausbildung die entsprechende Basis und auf Wunsch sogar die nötigen Werbemittel für einen erfolgversprechenden Start.

Breath in Motion® ist damit nicht nur eine moderne Bewegungsform, sondern eine wirtschaftliche Lösung für Trainer, die ein abwechslungsreiches Programm gestalten wollen, das die derzeit gängigen Bewegungs- und Entspannungsformen auf dem Markt vereint! ■

**Christine Matheja-Vogel, Jürgen Pagel**

**Die Autoren: Christine Matheja-Vogel** ist Entspannungstrainerin, Ausbilderin und Trainerin für med. Shaolin Qi Gong® sowie Geschäftsführerin der Entspannungsakademie®  
Kontakt: [info@entspannungsakademie.de](mailto:info@entspannungsakademie.de)  
**Jürgen Pagel** ist Personal Trainer, Physio- und Manualtherapeut mit eigenem Studio in Ludwigsburg sowie Ausbilder im Bereich Pilates und PT Golf. Kontakt: [info@personal-pilates.eu](mailto:info@personal-pilates.eu)  
[www.personal-pilates.eu](http://www.personal-pilates.eu).

**Weitere Informationen:**  
Entspannungsakademie®  
Anzinger Straße 10a · 85586 Poing  
E-Mail: [info@entspannungsakademie.de](mailto:info@entspannungsakademie.de)  
[www.entspannungsakademie.de](http://www.entspannungsakademie.de)