



NEFin Do

Atemübungen inspiriert aus der Tierwelt

Vorwort

Willkommen bei **NEFin Do** – deinem Fitness- und Atemtraining mit Bewegungen aus der Tierwelt.

Dieses Programm hilft dir, Muskeln zu mobilisieren, Verspannungen zu lösen und den Geist zu zentrieren. Jede Tierfigur steht für eine natürliche Bewegung, die deinen Körper kräftigt, deine Lungen öffnet und deine Energie in Fluss bringt.

Unser Leben beginnt mit einem Atemzug – und endet mit einem.

Doch was geschieht dazwischen? Nur selten schenken wir unserer Atmung die Aufmerksamkeit, die sie verdient.

Wir leben in einer Zeit, in der viel über Ernährung, Fitness und Achtsamkeit gesprochen wird – aber das Fundament des Lebens, die Atmung, bleibt oft unbeachtet.

Wenn Atmung, Bewegung und Organe nicht mehr im Einklang sind, entstehen Verspannungen, Stress und Energieverlust. Der Körper verliert seine natürliche Harmonie – die Verbindung zwischen Gehirn, Zwerchfell, Becken und Muskulatur wird gestört.

NEFin Do ist dein Weg zurück in dieses Gleichgewicht – ein sanfter Neustart für Körper und Geist, eine Rückkehr zu deinem inneren Rhythmus.

Ich kann dich auf diesen Weg führen – aber gehen musst du ihn selbst.

Atilla Tasbasi

Atemtechnik – So geht's

Die Atmung ist zentral für die Wirkung jeder Übung.

- Einatmung: durch die Nase – bewusst und gleichmäßig
- Ausatmung: durch den Mund – doppelt so lang wie die Einatmung, wie beim Ausblasen einer Kerze
- Achte darauf, dass die Ausatmung ruhig und vollständig erfolgt, um maximal zu entspannen und Energie aufzubauen.

Die Kombination aus Bewegung und bewusster Atmung unterstützt die Öffnung deiner Brust, die Aktivierung des Zwerchfells und hilft dir, mental fokussiert zu bleiben.

Motivation

NEFin Do entstand aus dem Wunsch, Atmung, Bewegung und Bewusstsein zu einer fließenden Einheit zu verbinden. Es vereint das Wissen der alten Kampfkunst mit den Erkenntnissen moderner Osteopathie und Atmungsmedizin. Jede Bewegung, jeder Atemzug und jede Haltung ist bewusst gestaltet, um den Rhythmus des Körpers wiederherzustellen, die Koordination von Zwerchfell und Becken zu synchronisieren und die Lungenfunktion zu optimieren.

Die Atemtechnik ist einfach:

- Einatmung: durch die Nase
- Ausatmung: durch den Mund, doppelt so lang wie die Einatmung, als würdest du eine Kerze sanft ausblasen

Währenddessen führen wir Bewegungen in alle Richtungen aus und dehnen dabei sanft die Organe. In den folgenden Übungen wird genau erklärt, wie der Ablauf funktioniert und welche Wirkung jede Bewegung hat.



Tiger

Stelle dich in einen Ausfallschritt, beginne mit dem rechten Fuß nach hinten. Strecke den rechten Arm weit nach vorne und führe ihn dann in Richtung Brust, als würdest du einen Bogen spannen. Führe Arm und Hand anschließend ganz nach hinten. Gleichzeitig bewegt sich der linke Arm in die entgegengesetzte Richtung. Die vordere Hand zeigt mit den Fingern nach oben, die hintere Hand nach unten. Beim letzten Zug strecken wir noch die letzten 10 % und stoßen die Luft kraftvoll aus.

Wiederholungen: 6 pro Seite

Wirkung: Rumpfrotation, Lungenöffnung

Mentaler Fokus: „Ich atme kraftvoll wie ein Tiger“



핏 권 도

FITKWONDO

Kobra

Stelle dich mit parallelen Füßen auf. Beuge den Oberkörper leicht nach vorne, die Hände übereinander. Strecke die Arme über den Kopf nach hinten, während du den Kopf sanft nach hinten neigst. Ziehe gleichzeitig das rechte Bein leicht nach oben. Atme tief in den Bauch ein, spüre, wie sich die Brust öffnet, und strecke dich bewusst. Beim letzten Moment der Dehnung atmest du kraftvoll durch den Mund aus und löst die Bewegung langsam.

Wiederholungen: 6–8

Wirkung: Brustöffnung bei gleichzeitiger Bauchatmung, Förderung des Wirbelsäulenflusses

Mentaler Fokus: „Ich hebe mein Herz mit jedem Atemzug“



Pferd

Stelle dich in die Reiterstellung **Kima Seogi (기마 서기)**. Die Zeigefinger zeigen nach oben. Führe beide Hände zunächst an der Brust vorbei nach hinten, während du tief einatmest. Im letzten Moment der Bewegung streckst du dich noch einmal bewusst, bevor du die Luft kraftvoll durch den Mund ausstößt. Spüre, wie die Brust sich öffnet und die Energie im Körper fließt.

Wiederholungen: 8–10

Atemhinweis: Einatmen zum Sammeln, Ausatmen kraftvoll stoßend

Wirkung: Stärkung der Atemkraft, Erdung im Körper

Mentaler Fokus: „Ich stoße alte Spannung aus“



Skorpion

Stelle dich in einen Ausfallschritt **Chogul Seogi (기바 자세)**, rechts nach hinten. Strecke den rechten Arm und führe ihn in einem Bogen von vorne über den Boden nach hinten. Dabei verlagert sich das Gewicht vom vorderen auf das hintere Bein. Sobald die Mitte des Bogens erreicht ist, beginnt kraftvoll die Ausatmung. Setze den Schwung der rechten Hand über den Kopf nach vorne fort und führe ihn wieder in Richtung Boden. Der Handrücken zeigt nach oben, die Finger nach unten, während sich der Oberkörper mitdreht.

Atme tief in den Brustbereich, halte die Bauchmuskeln angespannt. Beim Strecken nach oben dehne dich bewusst und nutze die Bewegung, um die Lungenkapazität maximal zu füllen.

Wiederholungen: 6–8 pro Seite

Atemhinweis: Einatmen in Brust und Bauch, beim Strecken zusätzlich Lungenvolumen aufnehmen

Wirkung: Öffnung von Rücken und Hüfte

Mentaler Fokus: „Ich bewege mich geschmeidig und stark“



Katze

Stelle dich in die **L-Stellung (Hugul Seogi, 후굴 서기)**, rechts hinten. Strecke das vordere linke Bein nach oben und begleite die Bewegung mit dem rechten Arm. Knie links und rechter Ellenbogen bewegen sich parallel nach oben und wieder nach unten. An der höchsten Stelle der Bewegung gehen wir bewusst in die Dehnung: Beim Zurückgehen bilden wir einen leichten Hohlrücken, beim Vorwärtsgen in den Katzenrücken.

Atme ein durch die Nase und pustet die Luft langsam durch den Mund aus, synchron zur Bewegung.

Wiederholungen: 6 pro Seite

Atemhinweis: Einatmen durch die Nase, Ausatmen langsam durch den Mund

Wirkung: Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit

Mentaler Fokus: „Ich dehne mich in den Atem hinein“



Adler

Stelle dich in einen **Ausfallschritt (Chogul Seogi, 초굴 서기)**. Überkreuze die Arme vor dem Körper und führe sie dann wie die Flügel eines Adlers von unten nach oben. Der Handrücken zeigt nach oben, die Finger sind gespreizt. Öffne die Arme bewusst und spüre, wie sich die Brust hebt.

Atme ein, während du die Arme hebst, und nutze die Bewegung, um die Lungen vollständig zu dehnen.

Wiederholungen: 6–8

Atemhinweis: Einatmen beim Heben der Arme

Wirkung: Lungenexpansion, mehr Atemvolumen

Mentaler Fokus: „Ich breite meine Lungenflügel aus“



Bär

Stelle dich in die **L-Stellung (Hugul Seogi, 후굴 서기)**. Beide Arme kreisen nach innen, die Zeigefinger zeigen nach oben, und führen die Hände zur Brust. Stoße dann kraftvoll aus der Körpermitte nach vorne, während du die Luft durch den Mund ausatmest, ähnlich einem kraftvollen Taekwondo-Stoß. Das Becken ist leicht nach vorne gekippt, die Brust bleibt aufrecht. Atme tief in den Bauch ein und stoße die Luft kraftvoll aus.

Wiederholungen: 8–10

Ablauf: Becken nach vorne kippen, Brust aufrecht, Arme kreisen und kraftvoll nach außen stoßen

Atemhinweis: Tief einatmen in den Bauch, kraftvoll ausatmen durch den Mund

Wirkung: Stärkung der Rumpfkraft, Aktivierung des Zwerchfells

Mentaler Fokus: „Meine Mitte ist stark und ruhig“



Kranich

Stelle dich in eine **leicht angewinkelte Standposition mit überkreuzten Beinen**. Die Knie sind leicht gebeugt. Die Arme werden vor dem Körper überkreuzt, die Finger so weit wie möglich gespreizt. Strecke die Arme vom Körper nach außen, während sich die Hände nach innen rotieren, so dass der Nacken gedehnt wird und der Kopf weit nach hinten in den Nacken geht. Atme ein, während du die Finger spreizt und die Dehnung hältst. Führe die Arme danach wieder zurück und atme kraftvoll aus.

Wiederholungen: 6

Ablauf: Balance halten, Arme nach außen heben und zurückführen

Atemhinweis: Gleichmäßige Atmung, Einatmen beim Strecken, Ausatmen beim Zurückführen

Wirkung: Erweiterung des Lungenvolumens, Förderung der Balance

Mentaler Fokus: „Ich schwebe in meinem Atem“



Falke

Stelle dich in einen **Ausfallschritt (Chogul Seogi, 초굴 서기)**, vorderes Bein vorne, hinteres Bein stabil nach hinten. Strecke beide Arme seitlich vom Körper weg, als würdest du die Flügel eines Falken ausbreiten. Die Handflächen zeigen nach unten, die Finger gespreizt. Neige den Oberkörper leicht nach vorne und drehe die Arme sanft nach außen, während du die Schultern entspannst. Nutze die Bewegung, um die Brust zu öffnen und die Lungenkapazität zu erweitern.

Atme tief in den Brust- und Bauchbereich ein, halte die Spannung in den Armen und Schultern, und stoße die Luft kraftvoll beim Zurückführen der Arme aus.

Wiederholungen: 6–8

Ablauf: Ausfallschritt, Arme seitlich ausstrecken, Oberkörper leicht nach vorne, Arme wieder zurückführen

Atemhinweis: Einatmen beim Ausstrecken, kraftvolles Ausatmen beim Zurückführen

Wirkung: Lungenöffnung, Schulter- und Brustöffnung, Rumpfstabilität

Mentaler Fokus: „Ich breite meine Flügel kraftvoll aus“



Giraffe

Stelle dich in eine **aufrechte Standposition (Juchum Seogi, 주춤 서기 – leicht gebeugte Grundstellung)**. Strecke beide Arme über den Kopf, die Handflächen zeigen nach innen, die Finger gespreizt. Strecke den Oberkörper nach oben, so als würdest du den Hals einer Giraffe lang machen, während du die Wirbelsäule bewusst verlängerst. Gehe in die maximale Dehnung, ohne die Schultern hochzuziehen, und spüre die Öffnung der Brust und die Längung der Wirbelsäule.

Atme tief in Brust und Bauch ein, halte die Dehnung, und atme langsam und kontrolliert durch den Mund aus, während du die Arme wieder leicht absenkst.

Wiederholungen: 6–8

Ablauf: Aufrecht stehen, Arme über Kopf strecken, Oberkörper nach oben verlängern, langsam wieder absenken

Atemhinweis: Einatmen beim Strecken, Ausatmen beim Zurückführen

Wirkung: Dehnung der Wirbelsäule, Öffnung von Brust und Schultern, Verbesserung der Körperhaltung

Mentaler Fokus: „Ich strecke mich in die Weite wie eine Giraffe“



핏 권 도
FITKWONDO

Elefant

Stelle dich in eine **breite Grundstellung (Juchum Seogi, 주춤)**. Atme tief in die Brust ein, spüre, wie sich der Oberkörper weitet. Schwing dabei die Arme wie den Rüssel eines Elefanten nach vorne und führe die Hände nach oben, während die Brust sich öffnet und der Körper sich streckt. Beuge leicht die Knie, senke die Arme nach unten und lasse die Luft aus der Brust in den Bauch fließen. Stoße die Luft kraftvoll durch den Mund aus, während du dich bewusst in die Bewegung fallen lässt und die Spannung im Rücken und den Schultern spürst.

Wiederholungen: 6–8

Wirkung: Öffnung von Rücken, Schultern und Brust, Dehnung der Wirbelsäule, Aktivierung der Atemkraft

Mentaler Fokus: „Ich bewege mich kraftvoll und geschmeidig wie ein Elefant“



Eule

Stelle dich in die **Reiterstellung (Kima Seogi, 기바 자세)**, Strecke den rechten Arm nach vorne und den linken Arm nach hinten, so dass sich der Rücken dehnt. Drehe den Kopf soweit wie möglich nach links und folge mit dem Oberkörper der Bewegung. Spüre, wie sich die Brust und der Rücken beim Einatmen öffnen. Kehre langsam in die Ausgangsstellung zurück, während du die Luft kontrolliert durch den Mund ausstößt. Wiederhole die gleiche Bewegung auf der anderen Seite.

Wiederholungen: 6 pro Seite

Wirkung: Öffnung von Brust und Rücken, Verbesserung der Rumpfrotation

Atemhinweis: Einatmen beim Strecken und Drehen, Ausatmen beim Zurückkehren

Mentaler Fokus: „Ich drehe mich kraftvoll und geschmeidig mit meinem Atem“