

Holen Sie mal tief Luft ...

... und verfolgen Sie, wohin sich der Luftstrom verteilt!

Geht nicht? Versuchen Sie es doch noch einmal!



Vielleicht breiten Sie beim Einatmen einmal Ihre Arme aus, oder legen Sie sich bequem auf den Rücken und legen Sie Ihre Hände auf Ihrem Brustkorb oder Ihrem Bauch ab.

Die Luft strömt durch die Nase in den Rachenraum, durch den Kehlkopf an den Stimmbändern vorbei in die Luftröhre und das Bronchialsystem. Von dort aus gelangt sie in beide Lungenflügel, hin bis zu den kleinen Lungenbläschen (Alveolen).

Hier wird der eingeatmete Sauerstoff gegen Kohlendioxid ausgetauscht.

Dann setzt die Ausatmung ein, ein Weg zurück, um Kohlendioxid auszuscheiden.

Sie können auch einmal versuchen, die drei verschiedenen Atemphasen nachzuvollziehen:

- Einatmung - aktiv - Luft fließt ein, der Brustkorb dehnt sich in alle Richtungen aus, das Zwerchfell sinkt nach unten Richtung Bauchraum und somit auch die Bauorgane
- Ausatmung – passiv – das Zwerchfell entspannt sich und wird dadurch Richtung Brustraum verschoben, Lunge und Brustkorb ziehen sich zusammen.
- Atempause

Versuchen Sie nachzuempfinden, wieviel Zeit die einzelnen Phasen bei Ihnen einnehmen.

Die Atmung ist eine unserer wichtigsten Körperfunktion.

Sie ist gleichzeitig Energielieferant und Entsorgungszentrale für unseren gesamten Körper.

Wir denken nicht über das Atmen nach, wir tun es automatisch.

Das vegetative Nervensystem steuert unsere Atmung.

Dabei wird die Atmung bei erhöhtem Energiebedarf, wie z.B. bei körperlicher Anstrengung, bei Schmerzen, Angst und Stress, beschleunigt.

Wenn wir uns entspannen oder schlafen verlangsamt sie sich.

Was die Atmung aber von allen anderen vegetativen Funktionen unterscheidet ist, dass der Mensch sie doch bewusst beeinflussen und trainieren kann.

Wir können dem Herzen nicht befahlen, langsamer zu schlagen.

Wir können vom Magen nicht verlangen, die Verdauung einzustellen.

Aber wir können beschließen, langsamer oder schneller, tiefer oder flacher zu atmen.

Wir können sogar durch gewisse Formen von Atemtraining unseren unwillkürlichen Atemvorgang schulen.

Wir beeinflussen willkürlich, was sonst unwillkürlich geschieht.

Dieses ist ein einzigartiger Vorgang im menschlichen Körper.

Das können und sollten wir für unser Wohlbefinden nutzen, oder!

Die Atmung ist das Tor zur Wahrnehmung zum Zustand unseres eigenen Körpers und seiner Funktionen

- ✓ Sauerstoff einatmen – Energie tanken
- ✓ bewusstes Nachspüren – Körperwahrnehmung erlernen/verbessern
- ✓ Entspannung finden, Wohlfühlen erreichen

Die Sprache hat für diese Zusammenhänge unzählige Bilder geschaffen.

Es schlägt einem vor Schreck den Atem, etwas ist atemberaubend schön, jemand hat keine Zeit zum Luftholen oder eben einen langen Atem.

Es freut mich, wenn ich mit diesem Text Ihr Interesse am Thema „Wahrnehmung des eigenen Körpers und seiner Funktionen“ wecken kann.