

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich möchte mit den folgenden Zeilen an meinen ersten Artikel (im Archiv unter Aktuelles) „Holen Sie mal tief Luft ...!“, erschienen am 6. April 2024, anknüpfen.

Ich habe mich sehr über Ihr Interesse und Ihre Rückmeldungen gefreut.

Es gab einige Fragen. Besonders erwünscht sind mehr Informationen zu Kursen und Einzelangeboten zum Atemtraining.

Wie können Sie also Ihr persönliches „Atemungs-Ass aus dem Ärmel schütteln“?

Die Grundvoraussetzung, Atemtechniken zu erlernen und sie für individuelle körperliche und geistige Beschwerden positiv zu nutzen, ist das Erlernen der eigenen Körperwahrnehmung.

Dazu sollten Sie, wie im ersten Artikel schon beschrieben, die drei verschiedenen Atemphasen – Einatmung, Ausatmung, Atempause – nachempfinden können.

Ebenso wichtig ist das Nachempfinden von Brustkorb- und Zwerchfell-Bewegungen während der Ein- und Ausatemphasen.

Auch diese Parameter zur Beschreibung der Atmung sollten Sie sich einmal bewusst machen

- Atemfrequenz – Norm: 12-18 Atemzüge pro Minute,
- Atemrhythmus,
- Atemgeräusche,
- Atemgeruch,
- Auswurf.

Erlauben Sie mir noch kurz einen Exkurs zum Zwerchfell (Diaphragma), um zu erläutern, wie effektiv ein bisschen Atemtherapie sein kann.

Das Zwerchfell ist der wichtigste Atemmuskel.

Wie eine Dachkuppel trennt das Diaphragma den Brustraum mit den beiden Lungenflügeln vom Bauchraum, der die Verdauungsorgane, die Niere, die Blase und die Geschlechtsorgane enthält.

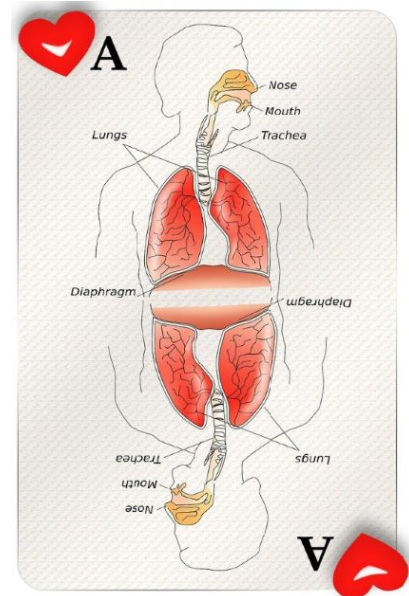
Bei der Einatmung wird das Zwerchfell Richtung Bauchraum verschoben und kehrt mit der Ausatmung wieder an seinen Ursprungsort zurück.

Die Organe des Bauchraumes bewegen sich mit dem Zwerchfell auf und ab.

Zirka 20.000-mal pro Tag werden sie mehr oder weniger „massiert“.

Dadurch können sie reibungslos funktionieren.

Durch langes Sitzen, durch Narben-Verwachsungen-Verklebungen nach einer Bauch-OP und bei Verdauungsproblemen, ist eine Atemtherapie zur Verbesserung der Bauchatmung, von großer Effektivität.



Kurz gesagt ...

Atemintensivierung und verbesserte Atemausrichtung bewirkt eine bessere Beweglichkeit und eine Kräftigung des Zwerchfells und „massiert“ somit die Funktionen der Bauchorgane wieder frei.

Wie können Sie nun Ihr persönliches „Atmungs-Ass aus dem Ärmel schütteln“?

Es gibt drei Möglichkeiten:

1. Wenn Sie sich gesund und munter fühlen und keine Vorerkrankungen haben, können Sie zunächst versuchen, die oben aufgeführten Atemparameter nachzuspüren. Danach können Sie sich über die Gesundheitsprogramme der Krankenkassen, in Sportvereinen oder bei Physiotherapeuten und Logopäden über Atem-Trainingskurse informieren und so Ihre Körperwahrnehmung mit fachlicher Unterstützung trainieren und optimieren.
2. Im Laufe des Trainings werden Sie wohlmöglich eine genaue Zielsetzung für die Entwicklung Ihrer Körperwahrnehmung finden. Sie sollten dazu passende Trainingskonzepte ausprobieren.
So stellen Sie eventuell fest, dass Sie eher von einem entspannenden Atemtraining wie autogenes Training und Yoga profitieren, um dadurch Körper und Geist zu „entstressen“.
Oder Sie sehen sich eher in einem aktiven Atemtraining, um den beruflichen Alltag und die Freizeit aktiver gestalten zu können.
Hier bieten sich Trainingsprogramme in Fitnessstudios oder in Sportvereinen an. Auch gezielte Atemübungen für Musiker, wenn Sie beruflich oder als Hobby ein Instrument spielen oder Ihren Gesang optimieren wollen, lassen sich hier mit einreihen.
3. Letztendlich finden Sie in der medizinischen Atemtherapie eine Vielzahl von verschiedenen Konzepten für fast jede Erkrankung.
Diese Therapien werden nach einer ärztlichen Verordnung von qualifizierten Therapeuten durchgeführt.
Beispiele:
 - entspannendes Atemtraining
 - bei Bluthochdruck und Schlafstörungen
 - bei chronischen (z.B. rheumatische Erkrankungen) und akuten Schmerzen (z.B. Kopfschmerzen, Wehen unter der Geburt).
 - aktivierendes Atemtraining in der
 - kardiologischen Rehabilitation
 - neurologischen Rehabilitation
 - Kindertherapie.

Fazit

Für ein individuelles Atemtraining stehen viele effektive Konzepte zur Verfügung. Fangen Sie bei sich selbst an auszuprobieren, wie die Atmung bei Ihnen funktioniert und finden Sie Ihr persönliches Trainingsprogramm.

„Schütteln Sie Ihr Atmungs-Ass aus dem Ärmel“, Ihre Körperfunktionen und Ihre Psyche werden es Ihnen danken!