

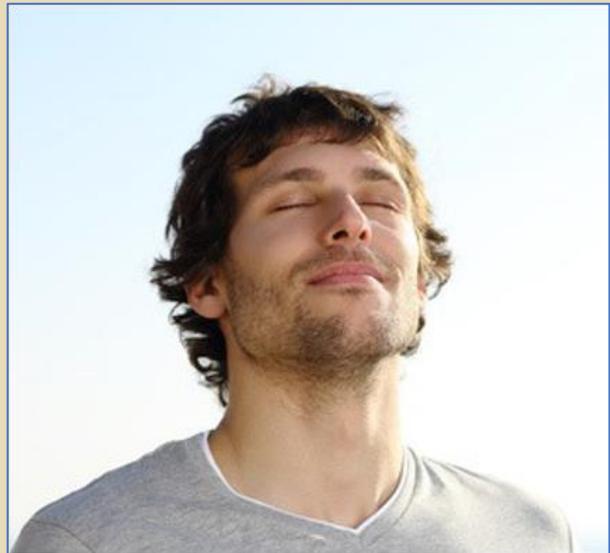
Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 2

Thema: Atmung

Wenn es um Bewegung geht, darf auch die Atmung keineswegs vergessen werden. Warum? **Weil sie die wichtigste aller unserer Bewegungen darstellt.** Ohne sie gäbe es kein Leben!

Die erste Bewegung, die wir ausführen, wenn wir auf die Welt kommen, ist das Ausdehnen unseres Brustkorbs, damit wir einatmen können.

Am Tag atmen wir bis zu 22.000-mal ein- und aus und unzählige Gelenke und Muskeln sind daran beteiligt! Hieran wird klar, warum die Atmung so eine große Bedeutung für die Funktionen unseres Körpers hat.



Da unsere Atmung somit eine Hauptfunktion unseres Körpers darstellt, lassen sich fast alle anderen Kompensationen auf sie zurückführen.

Nicht umsonst wird auch im Yoga, Qigong oder den Kampfkünsten so viel Wert auf das Atmen gelegt.



Unsere Atmung sorgt in erster Linie dafür, dass wir genügend Sauerstoff aufnehmen und Kohlendioxid abgeben können. Dadurch wird unser pH-Wert reguliert und die Zellen können den Sauerstoff zur Energiebereitstellung nutzen. Durch Distress, Verletzungen, Erkrankungen, eine dauerhaft unökonomische Haltung oder ungesunde Essgewohnheiten geht die Effizienz unserer Atmung verloren.

Denn unser Körper muss dadurch ebenfalls wieder Kompensationen eingehen, die sehr vielfältig sind. Sie entstehen oftmals jedoch ohne, dass wir etwas merken und können sowohl **physiologisch** als auch **psychosozial** verursacht worden sein.

➔ Die wohl häufigste Kompensation ist die Tendenz zum **Hyperventilieren**. Wir atmen nur noch sehr flach und viel zu oft.

Dies ist zwar notwendig, beispielsweise in Gefahrensituationen oder beim Sport. Wenn diese Stressatmung aber zum Normalzustand wird, ist unser sympathisches Nervensystem daueraktiv, während das parasympathische deaktiviert bleibt. Dadurch sind unsere Muskeln ständig angespannt, wir können nicht mehr optimal regenerieren, schlafen schlechter und reagieren sensibler auf Stressoren.



Auf biomechanischer Ebene führt die Stressatmung dazu, dass unser Zwerchfell nicht mehr richtig aktiviert wird. Das Zwerchfell ist die Hauptatemmuskulatur in unserem Bauchraum und sorgt dafür, dass wir Luft in unsere Lungen hineinsaugen können. Arbeitet es nicht richtig, müssen, wie auch bei Bewegungen sonstiger Gelenke, andere Muskeln dafür kompensieren.



Ein typisches Kompensationsmuster, das dabei zu beobachten ist, ist das Atmen durch das Hochziehen der Schultern.

Je nach Intensität und Dauer kann die **Nackelmuskulatur** dadurch **überlastet** werden. Nicht nur Verspannungen im Nacken sind die Folge, sondern auch **Veränderungen der kompletten Statik der Wirbelsäule.**

Aufgrund der verminderten Aktivität der Zwerchfellmuskulatur verkürzen zudem sämtliche Muskeln um den Brustkorb herum und machen die für Bewegung (insbesondere die Atembewegung) gemachten Rippen unbeweglich.

Das Nachvorneschieben des Brustkorbs und dadurch die Verstärkung der Lendenlordose (Hohlkreuz) ist nur eine der kontraproduktiven Folgen. Aufgrund dieser Negativspirale, die durch den Verlust der optimalen Zwerchfellatmung in Gang gesetzt werden kann, ist das Aktivieren dieses Muskels bei Atemübungen oftmals das Hauptziel.

Denn arbeitet das Zwerchfell ökonomisch, stellt es eine optimale Stabilität und Mobilität im Brustkorb und Rumpf her und fördert dadurch auch die Gesundheit unserer Organe.

Zudem bewirkt es ein leichtes Anheben des Brustkorbs beim Einatmen, wodurch auch die Wirbelsäule gestreckt wird. Hierdurch bekommen die Bandscheiben bei jedem Atemzug eine kleine Massage und werden besser mit Nährstoffen versorgt.

Darüber hinaus atmen viele Menschen vorwiegend durch den Mund. Doch die **Nasentatmung** hat gegenüber der **Mundatmung** eine Reihe von Vorteilen.

- Sie filtert, wärmt und feuchtet die Luft an und aufgrund der längeren Atemwege bis zu den Lungen neigen wir bei der Nasentatmung dazu, weniger oft einzuatmen, was der oben beschriebenen **Hyperventilation entgegenwirkt**.

Unsere Atmung steht aber auch in Wechselwirkung mit unserer Psyche. Nehmen wir die Außenwelt stark emotional auf, ändern sich unsere Atemmuster (z. B. bei Stress oder Angst). Dann halten wir vor Schreck die Luft an oder hyperventilieren. Atmen wir auf der anderen Seite unökonomisch und denken, wir kriegen keine oder zu wenig Luft, bekommen wir Angst.

- ➔ Viele Atemübungen zielen daher insbesondere auch darauf ab, durch die **Aktivierung des parasympathischen Nervensystems** für Entspannung und Gelassenheit zu sorgen.