

Patienteninformation zur Atemtherapie

Bewusstes und richtiges Atmen hat tiefgehende Wirkungen auf Körper, Geist und Seele.

Gerade in der heutigen Zeit, in der viele Menschen unter zunehmendem Druck oder gar Stress stehen, kommt es häufig unbewusst zu einer zu schnellen und relativ flachen Atmung, die sich sehr ungünstig auf den Stoffwechsel und die Sauerstoffversorgung der Gewebe auswirken kann.

Hier eine einfache Atemübung, die Sie täglich ca. 15 Min. ausüben sollten. Die mehrfache Anwendung pro Tag verstärkt die Wirkung. Dazu sollten Sie sich eine ruhige Umgebung suchen, in der Sie für diese Zeit nicht gestört werden.

Versuchen Sie anfangs, sich je 10 Sek. für einen Atemzug (Ein- und Ausatmung) zu nehmen. Probieren Sie Ihren individuellen Rhythmus zu finden. Es wird empfohlen, 2-3 Sek. lang einzuatmen und 6-7 Sek. auszuatmen. Kleine Pausen dazwischen können den Atemrhythmus auf 5 pro Min verlangsamen. Achten Sie bitte darauf, dass Sie entweder gerade sitzen, ggf. den Gürtel oder die Hose bzw. den Rock öffnen, damit die Bauchregion nicht unter Druck steht. Es ist nämlich sehr wichtig, bei der Einatmung die Bauchdecke anzuheben ggf. anfangs sogar bewusst herauszudrücken, was nur durch tiefe Zwerchfell- Atmung möglich ist. Bei einer solchen Atmung wird die Sauerstoffversorgung des Organismus deutlich verbessert. Zusätzlich kommt es zu Druckveränderungen im Bauchraum, die den Lymphabfluss und die Durchblutung verbessern.

Hierbei wird auch der das Parasympathische Nervensystem aktiviert. Dieser ist unser sog. Ruhe- und Heil-Nerv, ein eher bremsender Anteil des Vegetativen Nervensystems. Dieser Vorgang ist für den Organismus sehr wichtig und beeinflusst auch Geist und Seele positiv.

Diese Form der Atemübung setzt zugleich voraus, dass Sie sich aus dem Alltagsgeschehen ausklinken. Dies gelingt am besten, wenn Sie die Übung bei gleichzeitiger, bildhafter Vorstellung (Imagination) einer beglückenden Situation in Ihrem bisherigen Leben machen. Sie sollten dieses Bild bei jeder Atemübung wieder hervorholen. Alternativ können Sie sich auch vorstellen, wärmendes, heilendes Licht einzuatmen, im Bauchraum zu konzentrieren, und bei der Ausatmung entweder in eine schmerzende Region oder in

den gesamten Körper zu schicken. Genauso gut können Sie sich eine Vorstellung davon machen, wohin Sie gesundheitlich oder auch, ausgerichtet auf ein bestimmtes Lebensziel, kommen wollen.

Sie können diese Übung mental mit der Formulierung von Wünschen begleiten. Diese dürfen aber nicht im Konjunktiv formuliert werden, z.B. „ich möchte gesund werden....“ sondern so, als wären Sie tatsächlich schon gesund, z.B. „Ich bin gesund und fühle mich rundherum wohl“ oder „ich bin vollkommen entspannt und meistere meine Aufgaben im Alltag ohne Schwierigkeiten“.

Die Wirksamkeit dieser Therapie durch die aktuelle Hirnforschung bezüglich seiner Effizienz belegt! Denn derartige Übungen verändern die Struktur Ihres Gehirns durch neuartige Vernetzungen und die Bildung neuartiger Synapsen (Kontaktpunkte zwischen zwei Nerven, die Informationen übertragen).

Wenn diese Übung einmal zur Routine geworden ist, können und sollten Sie diese in jeder Lebenssituation tagsüber einsetzen, auch dann durchführen, wenn Sie sich unruhig oder unwohl fühlen.

Erleichtert wird die Übung durch den elektronischen QUI-Biofeedbacktrainer, den Sie individuell einstellen können und der Ihre Übungen auch speichern kann. Nähere Informationen hierzu über unsere Anmeldung!

Atemtechniken können Ihren Gesundheitszustand ganz wesentlich verbessern, also fangen Sie noch heute damit an!

Empfehlenswerte Literatur

"Das Wunder des bewussten Atmens" von Thich Nhat Hanh (Autor) - Theseus -Verlag